



CLAVE BÍBLICA

GUÍA GRATUITA

7 VERSÍCULOS PARA CUANDO LA **ANSIEDAD** NO TE DEJA RESPIRAR

Siete promesas de la Biblia explicadas desde el texto original, con un paso sencillo para practicar cada una hoy.

ANTES DE EMPEZAR

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Esta guía no está pensada para leerse de un tirón. Cada versículo responde a un momento concreto de la ansiedad: la mente que no para, el miedo que llega de golpe, la noche en que no consigues dormir.

Busca en la lista el momento que estás viviendo y ve directo a esa página. Lee el versículo despacio, una o dos veces. Después lee la palabra original y la explicación, y termina con el paso de «Hazlo hoy». Son cinco minutos.

Los textos bíblicos son de la Reina-Valera 1909.

1	Cuando tu mente no para	Filipenses 4:6-7
2	Cuando el miedo llega de golpe	Salmos 56:3
3	Cuando piensas demasiado de noche	Salmos 94:19
4	Cuando sientes que no puedes con todo	Isaías 41:10
5	Cuando cargas con demasiado	1 Pedro 5:7
6	Cuando no consigues dormir	Salmos 4:8
7	Cuando buscas una paz que dure	Juan 14:27

1 CUANDO TU MENTE NO PARA

Por nada estéis afanosos; sino sean notorias vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con hacimiento de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepuja todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros entendimientos en Cristo Jesús.

FILIPENSES 4:6-7 • REINA-VALERA 1909

μεριμνάω · merimnaō

«Estar afanoso». De la misma familia que merizō, «dividir»: una mente partida en dos.

Pablo escribió esto desde una prisión. Su receta tiene tres pasos: nombrar a Dios la preocupación concreta, darle gracias antes de ver la respuesta y dejar que su paz monte guardia en tu mente, como un soldado en la puerta.

HAZLO HOY

Escribe en una frase lo que hoy te divide por dentro y léeselo a Dios en voz alta.

2 CUANDO EL MIEDO LLEGA DE GOLPE

En el día que temo, yo en ti confío.

SALMOS 56:3 • REINA-VALERA 1909

בָּטַח • **batáj**

Confiar en el sentido de apoyarse, sentirse a salvo recostado en alguien.

David escribió este salmo cuando los filisteos lo tenían atrapado en Gat. Fíjate en el orden: primero reconoce el miedo y en la misma frase declara su confianza. La fe de la Biblia convive con el miedo y decide hacia dónde mirar mientras dura.

HAZLO HOY

Cuando sientas el golpe del miedo, repite esta frase despacio tres veces.

3 CUANDO PIENSAS DEMASIADO DE NOCHE

En la multitud de mis pensamientos dentro de mí, tus consolaciones alegraban mi alma.

SALMOS 94:19 · REINA-VALERA 1909

שָׂרָעָפִי · sar'apái

«Mis pensamientos»: la palabra evoca ramas que se enredan, ideas que se multiplican y se cruzan.

El salmista conoce esa noche en que los pensamientos se ramifican sin parar. No dice que logró apagarlos. Dice que, en medio de todos ellos, el consuelo de Dios alegró su alma. Su consuelo puede llegar aunque tu cabeza siga haciendo ruido.

HAZLO HOY

Esta noche, antes de dormir, cambia el último pensamiento del día por este versículo.

4 CUANDO SIENTES QUE NO PUEDES CON TODO

No temas, que yo soy contigo; no desmayes, que yo soy tu Dios que te esfuerzo: siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia.

ISAÍAS 41:10 • REINA-VALERA 1909

תִּשְׁתָּא • **tishtá**

«No desmayes»: no mires a todos lados con angustia, buscando por dónde llegará el siguiente golpe.

Dios dio esta promesa a un pueblo que había fallado. Por eso termina con «la diestra de mi justicia»: te sostiene porque él cumple su palabra, y eso no depende de tu historial. Cuatro promesas en una frase: estoy contigo, te esfuerzo, te ayudo y te sostengo.

HAZLO HOY

Subraya las cuatro promesas del versículo y elige la que más necesitas hoy.

5

CUANDO CARGAS CON DEMASIADO

Echando toda vuestra solicitud en él, porque él tiene cuidado de vosotros.

1 PEDRO 5:7 · REINA-VALERA 1909

ἐπιρίπτω · epiriptō

«Echar encima», lanzar algo sobre otro. Es el mismo gesto de echar un manto sobre un animal de carga.

Pedro no te pide que dejes de sentir el peso. Te pide un gesto decidido: tomarlo con las dos manos y lanzarlo sobre Dios. Y te da el motivo: le importas. Puede que tengas que hacerlo varias veces al día. Él recibe la carga cada vez.

HAZLO HOY

Haz una lista de lo que te pesa y, al terminar, ora entregando cada punto por su nombre.

6 CUANDO NO CONSIGUES DORMIR

En paz me acostaré, y asimismo dormiré; porque solo tú, Jehová, me harás estar confiado.

SALMOS 4:8 · REINA-VALERA 1909

לָבֵטַח · labétaj

«Confiado», es decir, seguro, a salvo. La misma raíz que la confianza del Salmo 56.

David habla de acostarse en paz porque sabe quién vela por él. Cuando el profeta Elías colapsó en el desierto, lo primero que Dios hizo fue dejarlo dormir y darle de comer. Descansar también es un acto de fe: reconocer que el mundo sigue en manos de Dios mientras duermes.

HAZLO HOY

Lee este versículo en voz baja al apagar la luz, y entrega lo que quede pendiente.

7

CUANDO BUSCAS UNA PAZ QUE DURE

La paz os dejo, mi paz os doy: no como el mundo la da, yo os la doy. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo.

JUAN 14:27 · REINA-VALERA 1909

εἰρήνη · eiréne

«Paz». Detrás está el shalom hebreo: una vida completa, a la que no le falta nada.

Jesús dijo esto la noche antes de morir. Roma presumía de su «paz romana», mantenida con soldados y miedo. La paz de Jesús es una herencia: te la deja a ti, y puede convivir con la tormenta porque viene de su presencia, no de las circunstancias.

HAZLO HOY

Termina el día diciendo: «Señor, recibo tu paz». Y quédate un minuto en silencio.

Y AHORA, ¿QUÉ?

UN VERSÍCULO AYUDA. TREINTA DÍAS CAMBIAN LA MENTE.

La ansiedad no se va en un día, porque los pensamientos que la alimentan llevan años formándose. Pablo lo llama «la renovación del entendimiento», y es un proceso.

Por eso hemos preparado **30 Días de Paz**: un devocional que te llega cada mañana a las 7:00 a.m. a tu correo, con el mismo formato que esta guía.

30 DÍAS DE PAZ

- Un día cada mañana en tu correo, durante 30 días
- Versículo, palabra original, reflexión y oración
- Audiolibro, diario de oración y tarjetas de versículos
- Opcional: comunidad privada para orar con otros hermanos

[Empezar mis 30 días →](#)