**Aprende en comunidad**



Estudio en grupo pequeño

**Resumen del volumen**

**¿Cómo me ayuda Dios a vencer?**

Pues todo lo puedo hacer por medio de Cristo, quien me da las fuerzas ([Filipenses 4:13](https://ref.ly/logosref/Bible.Php4.13)).

*La vida puede estar llena de desafíos. Felizmente, cuando tomamos la decisión de vivir para Dios, podemos confiar en que ya no estamos caminando solos por la vida. Debido a que el Señor quiere que tengamos éxito, se ha comprometido a estar con nosotros en cada etapa del camino. En un mundo desafiante y caótico, Él nos ofrece su ayuda a través de toda circunstancia difícil.*

*El Señor sabe que enfrentaremos temores, decisiones y emociones que no nos sentimos preparados a enfrentar. La buena noticia es que Él tiene un plan para cada temor, cada preocupación, cada emoción, cada pecado y cada decisión que enfrentamos. El deseo de Dios es que vivamos libres de las preocupaciones de nuestro mundo, para que disfrutemos vivir plenamente para Él. Cuando no sepamos qué hacer, podemos recurrir al Señor para obtener una respuesta. Él nos ayudará a vencer cada desafío.*

|  |
| --- |
| ***Necesitarás***   * *Varias rocas grandes, por lo menos una por persona si implementan la idea del desafío de Activa como grupo* * *Marcadores indelebles, uno por persona, si lo hacen como grupo*   *No necesita preparación.* |
| ***¿Es la primera vez que enseñas* Aprende *para Adultos? Lee la*** [***Guía para el facilitador***](https://0b769b0ed3569ef9d18b-f88d8272f61086866d50d048b43ef630.ssl.cf2.rackcdn.com/sites/biblengagementproject/Guia_para_el_facilitador_de_Escucha.pdf)***.*** |

*Para acceder al contenido y los videos de la sesión desde una computadora, visita:* [*ProyectoCompromisoBiblico.com/descargas*](https://proyectocompromisobiblico.com/descargas)

**Participa**

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Cuál es la cosa más ridícula a la que has tenido miedo? |

Todos lidiamos con el miedo. La gente experimenta cientos de fobias a diario. Algunas son comunes, por ejemplo, el temor a las alturas, a la oscuridad, a viajar en avión, a las víboras, a las arañas o incluso a los payasos. Otras personas tienen fobias menos comunes, por ejemplo, miedo a determinados colores, a los números o a las partes del cuerpo. E incluso está la fobofobia: ¡El miedo a las fobias! A pesar de lo trivial que pueda parecer, todos enfrentamos miedos.

Cuando vamos más allá de los miedos obvios a los gérmenes, a los animales feroces o a los desastres naturales, podemos descubrir que nuestro temor es mucho más profundo. Permitimos que el miedo y la ansiedad nos hagan poner en duda nuestras habilidades, nuestro propósito, nuestra influencia y aun nuestra relación con el Señor. Tal vez, hasta permitamos que nuestro miedo nos defina, distraiga y dirija.

El Señor no quiere que nos domine el temor ([2 Timoteo 1:7](https://ref.ly/logosref/Bible.2Ti1.7)). Quiere que nuestra mente y vida estén gobernadas por su verdad y su propósito. Nuestra vida y nuestro futuro le importan tanto que ha prometido estar con nosotros en cada trecho del camino. Podemos poner nuestra fe y confianza en Dios; Él nos dará fuerzas y nos ayudará ([Isaías 41:10](https://ref.ly/logosref/Bible.Is41.10)).

**Observa**

Al mirar este video, considera esta pregunta: ¿Has enfrentado una situación en la que sentiste que Dios te protegía o consolaba? Cuéntanos al respecto.



|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Has enfrentado una situación en la que sentías que Dios te protegía o consolaba? Cuéntanos al respecto. |

**Considera lo que dice la Biblia**

Si alguien en la Biblia fue testigo de primera mano del poder de Dios, fue Jacob. Él tuvo sueños vívidos y visiones de parte de Dios ([Génesis 28:10–17](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge28.10-17)). Luchó con Dios ([Génesis 32:28](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge32.28)). También escuchó a Dios hablarle personalmente. En repetidas ocasiones, Dios le recordó a Jacob que lo protegería y proveería a lo largo de su vida ([Génesis 35:11–12](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge35.11-12)).

No obstante, incluso después de innumerables encuentros con Dios y bendiciones sobrenaturales, Jacob todavía experimentaba miedo. Aunque sabía que Dios tenía el propósito de bendecirlo y de continuar con su familia y su legado, aun así, dudó del plan de Dios.

En [Génesis 42](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge42), cuando Jacob y su familia afrontaron la hambruna, el Señor lo guio para que sus hijos adquirieran grano en Egipto donde Él había colocado estratégicamente a José a cargo del suministro de alimentos. Mientras Jacob instruía a sus hijos mayores para que fueran a buscar víveres, no dejó que su hijo menor, Benjamín, fuera con ellos. El miedo de Jacob lo persuadió de que la vida del joven corría peligro.

**Los desafíos de la vida pueden exponer nuestros miedos e inseguridades**

Lee [Génesis 42:1–4](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge42.1-4).

El miedo de Jacob de perder a Benjamín era comprensible. Después de todo, a esa altura del relato, él creía que ya había perdido a José. Como padre, Jacob no quería experimentar el dolor y la pena de perder a otro hijo ([Génesis 42:38](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge42.38)). Por esta razón permitió que el dolor del pasado le provocara temor por el futuro.

Si no estamos atentos, dejaremos que nuestras inseguridades, experiencias de vida, y fracasos personales ensombrezcan el plan supremo del Señor para nuestra vida. Así como Jacob, nos puede acosar la tentación a dejar que el miedo influya en nuestras acciones y decisiones. En esos momentos, debemos afianzarnos en la verdad de la Palabra de Dios y en el carácter de nuestro Señor. Debemos escoger la fe antes que el temor.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Puedes recordar un tiempo cuando permitiste que el miedo influyera en tus acciones y decisiones? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  Imagina tu vida sin temor o preocupaciones. Describe cómo se vería tu vida. ¿Cómo sería diferente de lo que es ahora? |

**La solución de Dios tal vez requiera que actuemos**

Lee [Génesis 43:11–17](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge43.11-17).

Los hijos de Jacob se encaminaron a Egipto, donde, sin saberlo, encontraron a José. Después de una serie de acontecimientos ([Génesis 42](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge42)), José pidió que Benjamín fuera a Egipto. Dándose cuenta de que no había otra manera de sobrevivir, Jacob finalmente aceptó que Benjamín viajara. Jacob ni se imaginaba que el Señor había ubicado a José en Egipto para bendecir y proteger a su familia.

Lee [Génesis 45:16–18](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge45.16-18).

La solución de Dios para suplir nuestras necesidades puede exigir que nos traslademos a otro lugar, o a una posición nueva o incómoda. Jacob estaba acorralado entre la amenaza del hambre y el miedo a perder a su hijo menor. Si hubiera sucumbido ante sus temores, habría obstaculizado el plan del Señor de proveer para él y sus futuras generaciones. El miedo puede ser paralizante, pero debemos movernos en la dirección que Dios nos guía.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Qué tipo de situaciones difíciles tiendes a evitar? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  Comenta sobre un tiempo cuando no estabas consciente de que Dios estaba obrando en tu vida y respondiendo a tus oraciones. Ahora, al mirar hacia atrás, ¿qué pasos ves que dio Dios para suplir tu necesidad? |

**Puedes confiar en Dios tanto tus miedos como tu futuro**

Lee [Génesis 46:1–5](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge46.1-5).

Jacob tenía mucho por qué celebrar. Benjamín estaba a salvo. José estaba vivo. Su familia había sido rescatada del hambre. Mientras Jacob hacía su viaje final hacia Egipto, una vez más el Señor se encontró con él en una visión. Calmó los temores de Jacob y le recordó de su futuro.

Durante todo ese tiempo, Jacob había estado tan preocupado por no perder a Benjamín que no pudo ver que Dios tenía un plan de redención y bendición mucho más grande. Los lentes del miedo hicieron que Jacob se entretuviera en su dolor y solo se centrara en su situación inmediata. El Señor siempre ve el panorama completo. Tenía planes de hacer a la familia de Jacob una gran nación. Al decidir entregar a Dios nuestro miedo y ansiedad, podremos ver con mucha más claridad su propósito y su plan para nuestra vida.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Te hizo pasar Dios alguna vez por un tiempo difícil que tú creías que era demasiado para ti y para otros? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  Cuando enfrentas el temor, ¿en qué Escritura o atributo de Dios eliges enfocarte? |

**¿Lo sabías?**

|  |
| --- |
| *Aunque la tierra de Egipto es constantemente descrita como un desierto, en la antigüedad tenía una de las provisiones más constantes de alimentos del mundo debido a los ciclos predecibles de las inundaciones del Río Nilo. Eso permitía el desarrollo de sistemas sólidos de agricultura a lo largo y en el delta del río Nilo. Aunque el hambre y la sequía tenían consecuencias devastadoras en las regiones cercanas, Egipto tenía por lo general un suministro constante de alimento porque no dependía de las lluvias. Por consiguiente, Egipto fue una fuente de alimentación para aquellos que con desesperación buscaban ayuda durante los tiempos de hambruna, como sucedió con Jacob y su familia.* |

**Reflexiona**

**Dios me ayuda a enfrentar el miedo y la ansiedad**

El miedo y la ansiedad pueden impedir que actuemos con coherencia o que pensemos con claridad. Si dejamos que estas emociones controlen nuestra conducta, a la larga pueden impedir que el futuro maravilloso que Dios planeó para nosotros se haga realidad. Si no lidiamos con ellas, el miedo y la ansiedad estarán siempre en nuestros pensamientos. Toma hoy la decisión de creer en las promesas de Dios en vez de en las mentiras del miedo y la ansiedad. Conoce la verdad de la Palabra de Dios y apóyate en sus promesas. Encomienda al Señor tu futuro, y no mires atrás.

**Escucha a Dios**

Hagamos una pausa y escuchemos lo que Dios quiere decirnos acerca de lo que hemos leído y hablado. Por un momento, reflexiona en silencio sobre las siguientes preguntas. Escoge aquella que mejor armoniza con lo que Dios te dice en este momento. Completa las demás durante el Día 1 del devocional de esta semana.

**Preguntas para la reflexión personal**

*Anota tus respuestas a las siguientes preguntas en el espacio provisto o en tu diario personal.*

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Te impide el miedo avanzar en alguna área de tu vida? ¿Cuál es el paso de fe que has dudado dar? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Por qué gastas la mayor parte de tu energía mental en preocupaciones? ¿De qué manera el tiempo que desperdiciaste en ellas te distrajo de cultivar tu intimidad con Dios o de llevar a cabo sus planes para ti? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Cómo tranquilizó Dios últimamente tus miedos sobre el futuro? |

**Activa**

El miedo y la preocupación tienen el poder de agobiarte mental, física y espiritualmente. Los pensamientos de temor pueden abrumar tu mente. El estrés y la ansiedad pueden desgastar y dañar tu cuerpo. La preocupación puede debilitar tu fe en Dios y en otras personas. Cuanto más tiempo lleves el peso del miedo y la ansiedad, más daño te causarás a ti y a tu futuro. Este es el día para dejarlos y entregárselos al Señor. Él puede manejarlo.

**Desafío**

|  |
| --- |
| ***Necesitarás***   * *Varias rocas grandes, por lo menos una por persona si implementan la idea Activa como grupo* * *Marcadores indelebles, uno por persona si lo hacen como grupo*   *No necesita preparación.* |

*Tal vez quieran hacer esto juntos como grupo o solos durante la semana.*

Toma una roca grande y sostenla en la mano. Usa el marcador indeleble para escribir un miedo o una ansiedad específica que te esté sobrecargando. Continúa este proceso hasta que hayas escrito sobre la roca todos tus temores y preocupaciones.

Sostén la roca en tu mano. Confiesa a Dios que estuviste aferrándote a esos miedos y a esas ansiedades, pero que ya no quieres cargar con ellos. Mientras confiesas cada miedo y ansiedad, suelta la roca y deja que caiga al suelo. Comprométete a nunca más retomar esos miedos o esas ansiedades.

Después de soltar cada roca, pide al Señor que te libere del control que ejercen sobre tu vida el miedo y la preocupación. Invita la paz de Dios sobre tu vida. Agradece a Dios por librarte de todos tus temores y de todas tus preocupaciones.

**Peticiones de oración**

|  |
| --- |
| Anota las peticiones del grupo y recuerda orar por ellas durante la semana. |

Antes de la próxima sesión, continúa aprendiendo a través de los devocionales personales.

**Aprende cuando estés a solas**

|  |
| --- |
| *Antes de empezar cada devocional, ora y pide a Dios que te hable a través de su Palabra. Escribe tus respuestas a las siguientes preguntas en el espacio provisto o en tu diario personal.* |

**Día 1: Dios me ayuda a enfrentar el miedo y la ansiedad**

Lee [Génesis 42:1–4](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge42.1-4); [45:16–18](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge45.16-18); [46:1–5](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge46.1-5).

Revisa de nuevo la sección Aprende en comunidad y responde al resto de las Preguntas para la reflexión personal. Planea cómo completar la parte Activa si todavía no lo has hecho. Si dispones del tiempo, lee de nuevo también la Escritura.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Qué te dice Dios de los temores y las ansiedades que has estado cargando? |

**Aprende cuando estés a solas**

**Día 2: Dios tiene tus temores bajo control**

Lee el [Salmo 34:1–7](https://ref.ly/logosref/Bible.Ps34.1-7).

Uno de los mandatos de Dios que más se repite en la Biblia es «no temas». Algunos han afirmado que Dios habla específicamente de calmar los temores de alguien unas 365 veces como mínimo. ¡Esto es un «no temas» para cada día del año! ¿Coincidencia? Probablemente no. Dios sabía que enfrentarías el miedo cada día de tu vida. Él está preparado para ayudarte a combatir el temor con la verdad de su Palabra. Aunque Dios conoce tus miedos, su deseo es librarte de ellos por completo. En lugar de aferrarte a tus miedos, ¡entrégaselos a Dios!

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿A qué le tienes miedo? ¿De qué manera afecta la manera en que vives? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  Desafíate a memorizar por lo menos un pasaje de la Escritura por semana. Considera el [Salmo 34:4](https://ref.ly/logosref/Bible.Ps34.4); [Isaías 41:10](https://ref.ly/logosref/Bible.Is41.10); o [2 Timoteo 1:7](https://ref.ly/logosref/Bible.2Ti1.7). |

**Aprende cuando estés a solas**

**Día 3: Dios tiene tus preocupaciones bajo control**

Lee [Filipenses 4:4–8](https://ref.ly/logosref/Bible.Php4.4-8).

La preocupación busca ocupar nuestra mente. Quiere que centres tus pensamientos en todas las circunstancias difíciles y desafiantes de tu vida, porque quiere robarte la tranquilidad y aumentar tu nivel de estrés y ansiedad. La buena noticia es que Dios quiere que le entregues toda tu preocupación, estrés y ansiedad y, así recibas su paz. Como un soldado vigilante, la paz de Dios protege tu corazón y mente, ayudándote a luchar contra todo pensamiento destructivo y toda actitud negativa. Afírmate en la paz de Dios a través de la oración y la alabanza. Llena tu mente con pensamientos que agradan a Dios.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Tiendes a preocuparte por algo específico más que por otras cosas? ¿Por qué? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  Escribe una lista de las maneras en que Dios te ha bendecido. Dedica tiempo para reflexionar acerca de ella. Agradece a Dios por lo que ha hecho en tu vida. |

**Aprende cuando estés a solas**

**Día 4: Dios tiene tus necesidades bajo control**

Lee [Mateo 6:25–34](https://ref.ly/logosref/Bible.Mt6.25-34).

Muchas veces la raíz de nuestro miedo está en nuestra falta de fe en el Señor. Puede que temamos que Él olvide o que simplemente no haga lo que hace falta para cumplir con sus promesas. Pero eso no es cierto. Dios es fiel para cumplir sus promesas y para satisfacer nuestras necesidades. Él está muy al tanto de nuestras necesidades personales y ha prometido suplirlas. Cuando ponemos totalmente nuestra confianza en el Señor, desperdiciaremos menos tiempo en las preocupaciones. En su lugar, tendremos más tiempo y energía para enfocarnos en Dios y su reino, y vivir una vida de acuerdo con su voluntad ([Mateo 6:33](https://ref.ly/logosref/Bible.Mt6.33)). El Señor conoce nuestras necesidades, y Él tiene nuestra situación totalmente bajo control.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿De qué manera has visto que Dios suplió tus necesidades en el pasado? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Qué significa buscar el reino de Dios por encima de todo lo demás? ¿Cómo puedes seguir personalmente este mandamiento? |

**Aprende cuando estés a solas**

**Día 5: Dios tiene tu futuro bajo control**

Lee [Romanos 8:26–30](https://ref.ly/logosref/Bible.Ro8.26-30).

Cuando pasamos por tiempos difíciles, el temor y la preocupación pueden trabajar tiempo extra en nuestra mente. Nos hacen reflexionar sobre errores o heridas de nuestro pasado, los desafíos del presente y las posibles dificultades de nuestro futuro. En vez de eso, debemos confiar en el Señor incluso cuando las cosas no tienen sentido. La verdad es que Dios es omnipotente. Nada puede impedir que Él lleve a cabo su plan en nuestra vida y a través de ella ([Job 42:2](https://ref.ly/logosref/Bible.Job42.2)). Así que, cuando surjan el temor y la preocupación, recuerda que nada puede separarte del amor que el Señor tiene por ti. Él tiene total control de tu futuro.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Cuáles son algunos de los desafíos más apremiantes en tu vida actualmente? ¿Cómo podrá Dios disponer las cosas para tu bien? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Puedes afirmar que el Señor está en control? Dile a Él que le confías cada detalle de tu pasado, presente y futuro. |