



# Inquebrantable en medio del temor

Adaptado de la serie «Inquebrantable» por Scott Erickson

El temor puede ser paralizante. Como pastor, he observado cómo el temor literalmente detiene a las personas de perseguir aquello a lo que Dios las ha llamado. El precio del temor es alto.

El Instituto Nacional de la Salud Mental descubrió que varios millones de personas tienen algún tipo de temor o fobia. El instituto citó a una persona y luego comentó:

«Estoy muerto de miedo a volar, y ya no lo hago. Empezaba a temer un viaje en avión un mes antes de la fecha de salida. Era una sensación horrible cuando se cerraba la puerta del avión y me sentía atrapado. Mi corazón latía con fuerza y sudaba profusamente. Cuando el avión comenzaba a ascender, solo reforzaba la sensación de que no podía salir. Cuando pienso en volar, me imagino perdiendo el control, entrando en pánico y trepando por las paredes, pero, por supuesto, nunca hice eso. No tengo miedo de estrellarme ni de las turbulencias».

«Es simplemente la sensación de estar atrapado. Cada vez que he considerado cambiar de trabajo, he tenido que pensar: “¿Estaría bajo presión para volar?” En estos días solo viajo en automóvil o en tren. Mis amigos siempre señalan que tampoco podría bajarme de un tren que viaja a alta velocidad, entonces ¿por qué los trenes no me molestan? Simplemente les digo que no es un temor racional».

«Una fobia específica es un temor intenso e irracional hacia algo que representa poco o ningún peligro real. Algunas de las fobias específicas más comunes están relacionadas con lugares cerrados, alturas, escaleras eléctricas, túneles, conducir en autopistas, al agua, volar, perros y lesiones que involucren sangre. Estas fobias no son simplemente miedo extremo; son un temor irracional hacia algo en particular».

«Puedes ser capaz de esquiar las montañas más altas del mundo con facilidad, pero no poder subir más allá del quinto piso de un edificio de oficinas. Aunque los adultos con fobias reconocen que estos temores son irracionales, a menudo descubren que incluso pensar

en enfrentar, el objeto o la situación temida provoca un ataque de pánico o ansiedad severa»<sup>1</sup>.

«Las fobias específicas afectan aproximadamente a 19.2 millones de adultos en Estados Unidos y son el doble de comunes en mujeres que en hombres. Generalmente aparecen en la niñez o adolescencia y tienden a persistir hasta la adultez. Las causas de las fobias específicas no se entienden por completo, pero existe cierta evidencia de que la tendencia a desarrollarlas puede transmitirse en las familias».<sup>2</sup>

«Si la situación u objeto temido es fácil de evitar, las personas con fobias específicas pueden no buscar ayuda; pero si evitarlo interfiere con sus carreras o vida personal, puede llegar a ser una discapacidad y, por lo general, se busca tratamiento».<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> National Institute of Mental Health. "Specific Phobias." Anxiety Disorders. Archived April 20, 2013.

<https://web.archive.org/web/20130420155654/http://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/specific-phobias.shtml>

<sup>2</sup> National Institute of Mental Health. "Specific Phobias."

<sup>3</sup> National Institute of Mental Health. "Specific Phobias."

## Preguntas de Nivel VALENTÍA

**V1:** ¿Cuál es tu definición de temor? ¿Hay algo que temes? ¿Qué? ¿Por qué?

**V2:** ¿Has tenido o tienes un temor que es persistente en tu vida? ¿Qué provoca eso en tu vida?

**V3:** La historia del temor tiene que ver con el pecado. ¿De dónde crees que vino el temor?

Lee los siguientes versículos y responde las preguntas.

### **Génesis 3:8–10**

Y oyeron la voz de Jehová Dios que se paseaba en el huerto, al aire del día; y el hombre y su mujer se escondieron de la presencia de Jehová Dios entre los árboles del huerto. Mas Jehová Dios llamó al hombre, y le dijo: ¿Dónde estás tú? Y él respondió: Oí tu voz en el huerto, y tuve miedo, porque estaba desnudo; y me escondí.

- ¿Qué puedes aprender de estos versículos acerca del temor?

## **1 Juan 4:18**

En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor; porque el temor lleva en sí castigo. De donde el que teme, no ha sido perfeccionado en el amor.

- ¿Por qué Juan nos dice que todo temor debe irse?
  
- En una escala del 1 al 4, siendo 1 alto y 4 bajo, evalúa tu Coeficiente de Temor.
  
- Escribe un plan sobre cómo puedes expulsar tu temor.

## Preguntas de Nivel FORTALEZA

**F1:** En la vida seremos confrontados por tiempos de inestabilidad e inseguridad. Lee los siguientes versículos y responde las preguntas.

### Salmo 46:1–3

- ¿Cuáles son dos observaciones que puedes aprender de estos versículos acerca de la respuesta de Dios al temor?

**F2:** La presencia de Dios provee un suministro ilimitado de Su gracia, gloria y poder en medio de los desafíos. Lee **Salmo 46:4–7** y responde las preguntas.

- ¿Qué puedes aprender de estas Escrituras sobre nuestra razón para tener esperanza durante los desafíos de la vida?



# Preguntas de Nivel RESISTENCIA

**R1:** Cuando las circunstancias parecen inciertas, el temor puede levantarse en nuestras vidas. Lee los siguientes versículos y responde las preguntas.

## Salmo 46:8–11

- ¿Qué quiere Dios que los hombres experimenten en las dificultades de la vida?
- En una escala del 1 al 4, siendo 1 muy bien y 4 no tan bien, evalúa cómo experimentas la presencia de Dios.
- Escribe un plan para mejorar tu experiencia en la presencia de Dios.

**R2:** La presencia de Dios nos sostiene y fortalece mientras aprendemos a confiar en Él. Lee los siguientes versículos y responde las preguntas.

## Éxodo 14:13–14

- ¿Qué puedes aprender de esta porción sobre la fidelidad de Dios en las situaciones difíciles de la vida?
- ¿Qué significan para ti las palabras “estad firmes” y “estad quietos”?
- En una escala del 1 al 4, siendo 1 bien y 4 no muy bien, califícate en qué tan firme y silencioso eres en las situaciones difíciles de la vida.

**R3:** Escribe sobre un momento de tu vida en el que el temor se apoderó de tu corazón al enfrentarte a una situación difícil.

- ¿Qué camino utilizaste para vencer el temor que estabas enfrentando?