

# Escrituras para Meditar Cuando la Ansiedad Aumenta

Un compañero bíblico

Escrito por: Pluma Fiel

Sus Palabras Dan Vida | HisWordsMinistry.com

Este recurso imprimible es parte del devocional **¿Por Qué Alabamos a Dios?** por Pluma Fiel.  
Todos los derechos reservados.

# Una Nota de Mi Corazón al Tuyo

Ha habido temporadas en mi vida en las que la ansiedad se sentía abrumadora—cuando mis pensamientos corrían sin descanso y la paz parecía distante. En esos momentos, no necesitaba oraciones complicadas ni largas explicaciones. Necesitaba algo firme. Algo verdadero.

Dios me encontró a través de Su Palabra—despacio, con suavidad y fidelidad.

Este compañero de Escrituras nació de ese lugar.

Estos versículos no están pensados para leerse con prisa ni memorizarse como una tarea. Están pensados para descansar en ellos, una respiración a la vez.

Dondequieras que te encuentres hoy,  
eres bienvenido(a) aquí.

# Cómo Usar Este Compañero de Escrituras

No necesitas un lugar especial, una postura específica ni una cantidad determinada de tiempo.

Si te ayuda:

- Coloca una mano sobre tu corazón
- Toma una respiración lenta
- Exhala despacio
- Lee la Escritura con suavidad—en voz alta o en tu mente

Deja que las palabras se asienten.  
Deja que la verdad reemplace el temor.  
Permite que Dios te encuentre justo donde estás.



# Cuando la Ansiedad Aumenta, Comienza Aquí...

## **Cuando tus pensamientos se sienten dispersos o acelerados**

*“Quédense quietos y sepan que  
yo soy Dios.”*

— *Salmos 46:10 (NTV)*

### **Pausa aquí:**

Deja que tu respiración se vuelva más  
lenta.

Dios está presente—aun ahora.

# **Cuando la Preocupación se Siente Pesada o Constante**

*“Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las manos de Dios, porque él cuida de ustedes.”*

— 1 Pedro 5:7 (NTV)

## **Pausa aquí:**

No tienes que cargar todo tú solo(a).

Estás invitado(a) a soltar lo que pesa sobre ti.

# **Cuando el Miedo se Siente Más Fuerte que la Fe**

*“El Señor es mi luz y mi  
salvación, ¿entonces por qué  
habría de temer?”*

— *Salmos 27:1 (NTV)*

## **Pausa aquí:**

El miedo no tiene la última palabra.

Dios sí.

# **Cuando tu Corazón se Siente Cansado o Emocionalmente Agotado**

*“Él renueva mis fuerzas.”*

— *Salmos 23:3 (NTV)*

## **Pausa aquí:**

Permite que tu atención descance en  
Dios por un momento.

# **Cuando Necesitas Consuelo y Seguridad**

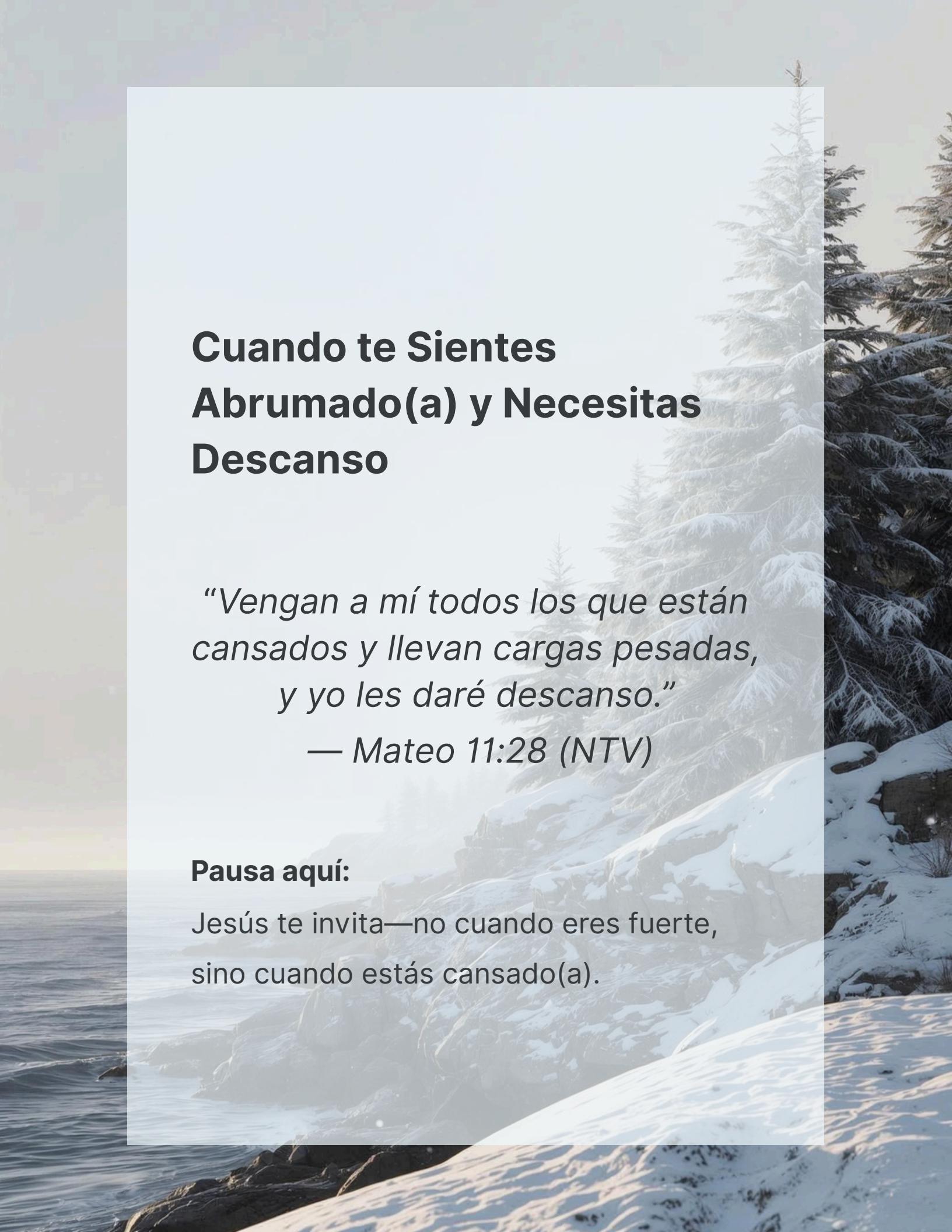
*“El Señor está cerca de los que tienen quebrantado el corazón.”*

— *Salmos 34:18 (NTV)*

## **Pausa aquí:**

No has sido olvidado(a).

No estás solo(a).



# **Cuando te Sientes Abrumado(a) y Necesitas Descanso**

*“Vengan a mí todos los que están cansados y llevan cargas pesadas, y yo les daré descanso.”*

— Mateo 11:28 (NTV)

## **Pausa aquí:**

Jesús te invita—no cuando eres fuerte, sino cuando estás cansado(a).

# Un Recordatorio Suave

La meditación bíblica no es  
vaciar la mente.

Es llenar el corazón con la  
verdad.

No necesitas leer todos los  
versículos a la vez.

Regresa a una Escritura.  
Una respiración.  
Un momento tranquilo con Dios.

Eso es suficiente.

# Bendición Final

Que la Palabra de Dios afirme tus pensamientos y calme tu corazón.

Que Su presencia te encuentre en los momentos ordinarios—en la cocina, en el auto o en las pausas silenciosas de tu día.

Y que siempre recuerdes que volver a la Escritura no se trata de esfuerzo, sino de descansar en la verdad de quién es Dios.

Sus Palabras Dan Vida  
Pluma Fiel  
[HisWordsMinistry.com](http://HisWordsMinistry.com)