



# Tranquilo

## Part 2 – Por Que Preocuparse

### Guía de Discusión

La semana pasada, aprendimos que Dios quiere que descansemos, que nos relajemos, cada semana, un día de cada siete. Esta semana, aprendemos que Él quiere que vivamos una vida libre de preocupaciones y ansiedades. Aunque algunos de nosotros podemos tener problemas con ansiedades severas, la mayoría de nosotros podemos tomar control de nuestro hábito muy típico de preocuparnos. El plan de Dios es una actitud de “frialdad” 24/7, ¡porque Él tiene el control!

#### Inicio

1. Si pudiera eliminar un factor de estrés de su vida, ¿qué eliminaría?
2. **Lea [Mateo 6:24-25](#)** para ver las principales Escrituras de esta semana en contexto. ¿Por qué este famoso pasaje sobre no estar ansioso viene justo después de una advertencia sobre el dinero? ¿Qué es la preocupación? ¿Hay alguna diferencia entre preocuparse por algo, y hacer un poco de investigación y planificación? ¿Qué cosas le hacen preocuparse más? ¿Qué tienen estas cosas en común?
3. **Lea [Mateo 6:26-29](#)**. Si Jesús nos ordena “no preocuparnos”, ¿significa esto que podemos controlar si nos preocupamos o no? ¿Por qué Jesús nos da ejemplos del mundo natural en los que debemos centrarnos cuando hablamos de ansiedad? ¿La naturaleza alguna vez le habla o le enseña lecciones? ¿Cómo puede “considerar” que la creación de Dios ayuda a detener su hábito de preocupación?
4. **Lea [Mateo 6:30-32](#), [Salmo 56:8](#) y [Salmo 139:1-3](#)**. ¿Qué nos dicen los versículos de los Salmos acerca del carácter de Dios? ¿Su preocupación por nosotros? ¿Su habilidad? ¿Por qué quiere Dios que entendamos Su poder y nuestra importancia para Él? ¿En qué áreas de su vida muestra este tipo de pasión y compromiso? (Piense en sus hijos, cónyuge, o amigos más cercanos). ¿Qué cosas hace para mostrar a las personas que son importantes para usted? ¿Cómo nos ayuda esta idea a lidiar con la preocupación? ¿Cómo le ayuda a aprender a confiar en Dios para proveer?
5. **Lea [Mateo 6:33](#)**. ¿En qué cosas ocupa la mayor parte de su tiempo en una semana determinada? ¿Qué cosas ocupan la mayor parte de su enfoque mental en una semana determinada? ¿Qué diría usted que busca primero en su vida? ¿Cuál es la promesa que se encuentra en Mateo 6:33? ¿Ha puesto esa promesa a prueba?
6. Reflexión Final: ¿Qué problemas futuros le preocupan? **Lea [Mateo 6:34](#) y [1 Pedro 5:7](#)**. ¿Preocuparse hoy le ayuda con sus problemas mañana? ¿Qué puedes hacer al respecto? Comprométase a planear, tome medidas en los siguientes pasos que Dios le dé, luego déjalos ahí. Tome la vida un día a la vez, permitiéndole a Él que le guíe a través de ella.

### **Profundo**

7. **Lea [Lucas 10:38-42](#)**. ¿Qué enfoque está causando que Martha esté molesta y frustrada? ¿Cuáles son los puntos fuertes de ser como Martha? ¿Cuáles son las debilidades? ¿Cuáles son los resultados comunes que experimenta cuando se preocupa, en lugar de centrarse en Dios? ¿Con quién se identificas más: ¿Marta o María? ¿Qué pasos puede tomar esta semana para ser más como María?
  
8. **Lea [Lucas 12:22-31](#)**. En estos versículos, en el relato de Lucas sobre el “Sermón del Monte”, Jesús nos advierte nuevamente acerca de poner nuestros corazones en los problemas / necesidades que nos preocupan. Cuando nos preocupamos, ¿cómo es esto un problema del corazón? ¿Qué nos enseña Él que es la cura para esto? ¿Cómo busca Su reino en un tiempo de preocupación?
  
9. Inmediatamente después de la cuenta de Lucas, **lea [Lucas 12:32-34](#)**. ¿Cómo le dan consuelo las palabras en el versículo 32? ¿Son las direcciones en el versículo 33 imposibles para nosotros hoy? ¿Qué promesas increíbles se encuentran en los versículos 33 y 34 de cómo vives?
  
10. ¿Hay un momento en que Jesús podría haberse preocupado? ¿Cree que fue tentado en esta área? **Lea [Mateo 26:36-46](#)**. En lugar de preocuparse, ¿qué hizo Jesús?