



ESTUDIO DE GRUPO COMUNITARIO • SEMANA 3

## De la Ansiedad a la Paz

Una conversación guiada del sermón del 26 de abril de 2026 por el Rev. David McCloud • Filipenses 4:6-7

### RESUMEN

Cuando la ansiedad te encuentra — y va a encontrarte — la Escritura no te pide que finjas estar tranquilo. Te dice dónde llevar lo que sientes de verdad.

En el mensaje de esta semana, nuestro predicador invitado el Rev. David McCloud abrió **Filipenses 4:6-7** y nos llevó por lo que el Apóstol Pablo escribió desde una celda romana sobre el corazón preocupado. David es pastor y consejero licenciado en la Iglesia Presbiteriana Granada en Coral Gables, con más de dos décadas de experiencia pastoral y clínica. Desde el principio reconoció su propia lucha con la ansiedad y nos señaló a un Salvador que de verdad entiende.

Compartió dos historias que anclaron el mensaje: un vuelo en el 2004 del que lo bajaron a él y a su esposa, y al día siguiente se enteró de que ese mismo avión se había estrellado en la ruta de regreso, y un vuelo en el 2018 con su hija Madison donde el tren de aterrizaje no bajaba y él se encontró "tratando de volar el avión desde el asiento de atrás." Nos mostró la pintura del Jardín de Getsemaní que cuelga en su oficina de consejería, donde Jesús mismo sudó gotas de sangre bajo el peso de lo que venía.

Y nos dejó un patrón de cinco pasos para qué hacer cuando la preocupación no se calla: **reconocerla, llegar a la raíz, enfrentarla con honestidad, entregársela a Dios en oración, y predicarte el evangelio a ti mismo.**

### ORACIÓN

## ORACIÓN DE APERTURA

*Padre, Tú ves lo que cargamos. No hace falta disfrazarlo antes de venir a Ti. Mientras abrimos Tu Palabra juntos esta semana, danos el valor para ser honestos sobre nuestras ansiedades — contigo, los unos con los otros, y con nosotros mismos. Enséñanos lo que Pablo supo desde aquella celda, y lo que Jesús supo en el jardín. Áncanos en la paz que sobrepasa todo entendimiento. En el nombre de Jesús, amén.*

### COMIENZA

## PARA ROMPER EL HIELO

Mira, cuando estás estresado, ¿cuál es el pequeño consuelo al que vas primero — una canción, una caminata, algo de comer, una llamadita? ¿Por qué ese?

**FILIPENSES 4:6-7 • NVI**

"No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús."

**MATEO 11:28-30 • NVI**

"Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma."

**LUCAS 22:39-46 • NVI**

Jesús en el Jardín de Getsemaní, sudando como gotas de sangre mientras oraba.

**01 REHENES DEL MIEDO**

David dijo: *"Casi nos volvemos rehenes de nuestro miedo a lo que el futuro pueda traer y nuestro deseo de controlarlo."* Mira, ¿en qué parte de tu vida ahora mismo te cae esa palabra de "rehén"? ¿Cuál es la preocupación que te ha estado dando vueltas?

**02 ¿ANSIEDAD COMO FE DÉBIL?**

Muchos creyentes asumen en silencio que sentir ansiedad significa que la fe está rota. David lo refutó: *"A veces como creyentes, entramos en esta mentalidad de que si sentimos algo negativo, de alguna manera estamos haciendo algo malo. Pero enfrentarlo nos ayuda a no esconderlo debajo de la alfombra."* ¿Dónde has sentido esa presión de "tener todo bajo control" espiritualmente? ¿Cómo cambia eso el momento de Jesús en Getsemaní?

**03 LAS DOS RAÍCES**

David señaló dos fuentes principales de ansiedad — el trauma del pasado que sigue haciendo eco, y el deseo de controlar lo que nunca íbamos a poder manejar. Mientras miras la preocupación que te pesa esta semana, ¿de cuál de las dos raíces crece?

**04 PABLO DESDE UNA CELDA**

Pablo escribió *"no se preocupen"* mientras estaba encadenado en una prisión romana, con su futuro incierto. ¿Qué te dice que el pasaje más citado de la Biblia sobre la paz lo escribió alguien que tenía toda la razón para no estar en paz?

**05 LOS CINCO PASOS**

David nos llevó por cinco pasos sacados directo de Filipenses 4 y de Jesús en Getsemaní: reconocerla, llegar a la raíz, enfrentarla con honestidad, entregársela a Dios en oración, y predicarte el evangelio a ti mismo. ¿Cuál es el que tú sueles saltarte — y por qué?

**06 VOLANDO DESDE EL ASIENTO DE ATRÁS**

David dijo: *"Tratamos de volar nuestro avión. Tratamos de volar esta experiencia de la vida desde el asiento de atrás. Actuamos como si tuviéramos los controles, y todo dependiera de nosotros."* ¿Dónde estás agarrado con uñas y dientes a algo que nunca te tocaba controlar?

## 07 ECHAR TUS CARGAS

Mira, ¿cómo se ve esto en la vida real — llevar tu ansiedad a Dios en oración esta semana? Sé específico. ¿Cuál es el momento, el lugar, las palabras?

## 08 CARGANDO JUNTOS

Somos una familia de fe en misión. ¿Cómo puede este grupo ser un lugar donde el corazón ansioso sea bienvenido — sin que lo arreglen, sin que le sermoneen, sin apurarlo hacia la respuesta? ¿Cómo se vería eso para la persona sentada a tu lado?

### APLICA PARA APLICAR ESTA SEMANA

Esta semana, cuando sientas que la ansiedad sube, camina los cinco pasos de David — despacio, sin apuro:

- 1 **Reconócela.** No finjas que estás tranquilo.
- 2 **Llega a la raíz.** ¿De dónde viene esto?
- 3 **Enfréntala con honestidad.** Tráela a la luz.
- 4 **Entrégasela a Dios en oración.** Específico. Honesto. Con acción de gracias.
- 5 **Predícate el evangelio a ti mismo.** Vuelve a la cruz. Vuelve al jardín.

Escoge una ansiedad esta semana y haz que recorra el camino. Trae lo que notaste cuando el grupo se vuelva a reunir.

### RECUERDA PUNTOS CLAVE

- ▶ Jesús sintió ansiedad abrumadora en Getsemaní. Él entiende.
- ▶ Pablo escribió sobre la paz desde una celda. Las circunstancias no determinan la paz; la presencia de Dios sí.
- ▶ La ansiedad casi siempre crece de una de dos raíces — el trauma del pasado o las ganas de controlar.
- ▶ El camino de la preocupación a la paz tiene cinco pasos. Ninguno es *esfuérate más*.
- ▶ La cruz es la prueba de que Dios ya se encargó de tu mayor necesidad. Puedes confiarle las pequeñas.

***Si la resurrección es verdadera, la ansiedad no te controla.***

### ORACIÓN ORACIÓN FINAL

*Jesús, no nos has pedido que el miedo no nos toque — nos has pedido que te lo traigamos. Gracias porque la paz que Tú das no depende de que las circunstancias cambien. Depende de Ti. Cuando salgamos de este grupo, camina con cada uno de nosotros hacia la preocupación que cargamos. Ayúdanos a apoyarnos los unos a los otros esta semana, a señalarnos los unos a los otros de regreso a Ti, y a encontrar nuestra seguridad no en el control sino en la cruz. En Tu nombre, amén.*

---

## **CHRISTCHURCH MIAMI**

*Una Familia de Fe en Misión*

**8485 SW 112th St · Miami (Kendall), FL 33156**

Domingos a las 11 AM · Miércoles 6:30 PM Noche Familiar

**[christchurchmiami.org](http://christchurchmiami.org)**

---