

THE CHRISTIAN BROADCASTING NETWORK

PAZ  
*PARA TU*  
MENTE  
*Y TU*  
CORAZÓN

Guía de Oración y Claves Poderosas para  
tu Salud Mental



PAZ  
PARA TU  
MENTE  
Y TU  
CORAZÓN

*Guía de Oración y Claves Poderosas  
para tu Salud Mental*

*Puede fallarme la salud y debilitarse mi espíritu,  
pero Dios sigue siendo la fuerza de mi corazón;  
él es mío para siempre.*

*Salmo 73:26*



Paz para tu Mente y Tu Corazón

---



Vivimos en un mundo caído, donde el pecado, el dolor y el sufrimiento siguen siendo una realidad. Todos enfrentamos momentos en los que nuestras emociones y pensamientos negativos parecen escaparse de nuestro control. A veces, el miedo, la ansiedad, la desesperación, e incluso la falta de esperanza y valentía, pueden abrumarnos. Es en esos momentos cuando podríamos sentirnos atrapados en patrones autodestructivos. Pero a pesar de todo eso, hay una esperanza verdadera: Dios es nuestro gran Libertador y Redentor.

Existen varias formas en las que puedes encontrar ayuda: consejería y atención médica, meditación y oración, o incluso una combinación de estas y otras opciones. Para apoyarte, el Centro de Oración de CBN está disponible para ti. Contamos con un equipo que está listo para orar contigo y ofrecerte recursos adicionales que te ayuden en lo que necesites. Envíanos un mensaje vía WhatsApp al 1(800) 700-2582 ¡No dudes en comunicarte con nosotros!

A continuación, te presentamos un recurso eficaz al que puedes acudir en cualquier momento y lugar, que te ayudará a utilizar la Palabra de Dios como un arma poderosa para proteger tu corazón y tu mente contra pensamientos y emociones negativas.

La Biblia describe la Escritura como la Espada del Espíritu (Efesios 6:17). ¡La Palabra de Dios tiene más poder del que podemos imaginar! Es más fuerte que todo lo que pueda levantarse contra nosotros en este mundo. Recuerda que muchas de las luchas que enfrentamos son parte de una batalla espiritual más grande, mientras que otras simplemente son parte de vivir en un mundo imperfecto.

Cuando llenas tu corazón, alma y mente con la Palabra de Dios, Su verdad te fortalece. Te ayuda a entender que Él es digno de confianza, que es fiel, siempre está presente, y es más fuerte que cualquier cosa que se levante contra ti. Pero cuando no conoces Su Palabra, puede haber un vacío espiritual que el enemigo de nuestras almas, el diablo, puede aprovechar para mentirte y engañarte. Estas mentiras podrían ser la raíz de muchos pensamientos dañinos. ¡Aprende a usar la poderosa Espada, la Palabra de Dios, para luchar y vencer en esta batalla por tu alma, tu mente y tu corazón!



*DIOS ES EL GRAN  
LIBERTADOR  
Y REDENTOR*



## Toma tu espada

Ora antes de comenzar, y pídele a Dios que te revele Su verdad mientras estudias Su Palabra. Acalla las voces del enemigo y del mundo, y así, haz que Su voz sea la más fuerte y la más clara.

A través de *Paz para tu Mente y tu Corazón* te mostraremos cómo puedes usar la Palabra de Dios de una manera poderosa, para poder sentir la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento. (Filipenses 4:7).

Para que saques un mejor provecho de este recurso, te recomendamos que escribas tus oraciones y tus notas personales para cada pasaje bíblico en un diario o cuaderno. De esta manera, permitirás que cada Escritura te hable al corazón y llene tus pensamientos y emociones con la verdad de Dios, para producir un cambio saludable, positivo y perdurable.

A continuación te mostramos algunos pasos a seguir. También hemos incluido un ejemplo basado en Mateo 11 para guiarte a través de este proceso.

### Paso 1: Identifica tus emociones

**Escribe en tu diario lo que sientes y piensas acerca de tu situación actual. Por ejemplo, ¿cómo describirías lo que ahora sientes? ¿Puedes identificar qué es lo que está causando tus problemas?**

Para darte una mejor idea, esta es la manera en la que una persona que sufre de ansiedad podría responder a las preguntas anteriores:

- Estoy sufriendo solo; nadie entiende por lo que estoy pasando.
- Tengo pensamientos de ansiedad o temor que son irracionales y no puedo acallarlos.
- Mi mente está todo el tiempo pensando en “¿qué pasaría si...?”
- Si le digo a alguien lo que me está pasando, me sentiría débil. O pienso que esa persona me vería como alguien que no tiene fortaleza.
- Las cosas nunca van a mejorar. No hay esperanza.

## Paso 2: Pasaje de la Biblia (Mateo 11:28-30)

Familiarízate con este pasaje de la Palabra de Dios; escríbelo en tu diario y léelo en voz alta.

*Luego dijo Jesús: «Vengan a mí todos los que están cansados y llevan cargas pesadas, y yo les daré descanso. Pónganse mi yugo. Déjenme enseñarles, porque yo soy humilde y tierno de corazón, y encontrarán descanso para el alma. Pues mi yugo es fácil de llevar y la carga que les doy es liviana».*

*Mateo 11:28-30*

## Paso 3: Verdad de la Biblia

Después de leer la cita bíblica anterior, escribe una lista de las verdades que resaltan en este pasaje.

### Ejemplo basado en Mateo 11:28-30:

- Jesús me está invitando a venir a Él.
- Cuando estoy llevando una carga pesada, Jesús puede darme descanso.
- Jesús puede enseñarme y guiarme.
- Jesús es humilde y tierno de corazón.
- Puedo encontrar descanso para mi alma. Su yugo es liviano y fácil de llevar.

## Paso 4: Tus Emociones + La Verdad de la Biblia

Basado en lo que tú crees acerca de tu situación (Paso 1), y la verdad de este versículo (Paso 3), ¿qué necesitas hacer para alinear tus pensamientos con la Palabra de Dios?

**Ejemplo: Lee lo que escribiste en el Paso 1, y compáralo con la lista en el Paso 3 sobre lo que dice la Palabra de Dios. Reflexiona y determina cómo necesitas cambiar tu manera de pensar:**

- Creo que estoy sufriendo solo, pero este versículo dice que Jesús está presente y quiere que me acerque a Él.

- Tengo pensamientos de ansiedad que son irracionales y siento que mi mente está acelerada, pero Jesús puede enseñarme a unir mis pensamientos con los suyos, como un yugo, y Él pondrá mi mente y mi corazón en reposo.
- Me preocupa lo que la gente piense sobre mí o mi situación, pero Jesús es humilde y tierno de corazón y me dice que le lleve mis cargas. Él me hará descansar.
- Tengo temor de que nunca voy a sentirme mejor, pero Jesús dice que encontraré mi descanso en Él, así que creo que esta ansiedad no es para siempre.

## Paso 5: Ora

**Habla la verdad de esta Escritura sobre tu vida a través de la oración.**

### Referencia Bíblica:

Luego dijo Jesús: «Vengan a mí todos los que están cansados y llevan cargas pesadas, y yo les daré descanso. Pónganse mi yugo. Déjenme enseñarles, porque yo soy humilde y tierno de corazón, y encontrarán descanso para el alma. Pues mi yugo es fácil de llevar y la carga que les doy es liviana».

**Mateo 11:28-30**

### Ejemplo para alguien con ansiedad:

Jesús, estoy cansado. Siento el peso de una fuerte carga y no puedo sentir paz. Tengo preocupaciones constantes. Tú dices que venga a Ti, y por eso estoy aquí. Creo que Tú me darás descanso. Esta carga se siente pesada, pero creo que Tu yugo es fácil de llevar, así que me quito el peso de mi yugo y lo pongo a Tus pies. Sé que la ternura con la que Tú me tratas me dará un descanso que nunca antes conocí. Me dices que las cosas serán más fáciles de llevar, ¡y yo te creo!



# TE DARÉ DESCANSO

*MATEO 11:28*

## Pasos para tener paz en tu mente y en tu corazón

Puedes seguir estos sencillos pasos para anotar en tu diario aquellos pasajes que calmen tu mente y alienten tu corazón. Es posible que algunos versículos resuenen más que otros, dependiendo de lo que estés viviendo, así que no dudes en volver a leerlos más adelante y descubrir nuevos significados que te fortalezcan.

Recuerda que la verdad de Dios llena cada versículo. Mantente firme, toma la Espada del Espíritu y úsala para vencer las mentiras, los pensamientos dañinos y las emociones negativas. Con cada paso, te acercas más a la sanidad que buscas.

- ▶ **Paso 1:** *Identifica tus emociones*
- ▶ **Paso 2:** *Escritura*
- ▶ **Paso 3:** *Verdad bíblica*
- ▶ **Paso 4:** *Tus emociones + Verdad bíblica*
- ▶ **Paso 5:** *Ora*

## Pasajes bíblicos para memorizar, reflexionar y orar

1. *Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las manos de Dios, porque él cuida de ustedes. **1 Pedro 5:7***
2. *No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo. Díganle a Dios lo que necesitan y denle gracias por todo lo que él ha hecho. Así experimentarán la paz de Dios, que supera todo lo que podemos entender. La paz de Dios cuidará su corazón y su mente mientras vivan en Cristo Jesús. **Filipenses 4:6-7***
3. *Me mostrarás el camino de la vida; me concederás la alegría de tu presencia y el placer de vivir contigo para siempre. **Salmo 16:11***
4. *¡Tú guardarás en perfecta paz a todos los que confían en ti, a todos los que concentran en ti sus pensamientos! **Isaías 26:3***

5. *El Señor es mi pastor; tengo todo lo que necesito. En verdes prados me deja descansar; me conduce junto a arroyos tranquilos. Él renueva mis fuerzas. Me guía por sendas correctas, y así da honra a su nombre. Aun cuando yo pase por el valle más oscuro, no temeré, porque tú estás a mi lado. Tu vara y tu cayado me protegen y me confortan. **Salmo 23:1-4***
6. *Toda la alabanza sea para Dios, el Padre de nuestro Señor Jesucristo. Dios es nuestro Padre misericordioso y la fuente de todo consuelo. **2 Corintios 1:3***
7. *No es que haya pasado necesidad alguna vez, porque he aprendido a estar contento con lo que tengo. Sé vivir con casi nada o con todo lo necesario. He aprendido el secreto de vivir en cualquier situación, sea con el estómago lleno o vacío, con mucho o con poco. Pues todo lo puedo hacer por medio de Cristo, quien me da las fuerzas. **Filipenses 4:11-13***
8. *Señor, ¡oye mi oración! ¡Escucha mi ruego! No te alejes de mí en el tiempo de mi angustia. Inclínate para escuchar y no tardes en responderme cuando te llamo... Escuchará las oraciones de los desposeídos; no rechazará sus ruegos. **Salmo 102:1-2, 17***
9. *Y estoy convencido de que nada podrá jamás separarnos del amor de Dios. Ni la muerte ni la vida, ni ángeles ni demonios, ni nuestros temores de hoy ni nuestras preocupaciones de mañana. Ni siquiera los poderes del infierno pueden separarnos del amor de Dios. Ningún poder en las alturas ni en las profundidades, de hecho, nada en toda la creación podrá jamás separarnos del amor de Dios, que está revelado en Cristo Jesús nuestro Señor. **Romanos 8:38-39***
10. *Nosotros ponemos nuestra esperanza en el Señor; él es nuestra ayuda y nuestro escudo. En él se alegra nuestro corazón, porque confiamos en su santo nombre. Que tu amor inagotable nos rodee, Señor, porque solo en ti está nuestra esperanza. **Salmo 33:20-22***
11. *Él sana a los de corazón quebrantado y les venda las heridas. **Salmo 147:3***

12. *Le pido a Dios, fuente de esperanza, que los llene completamente de alegría y paz, porque confían en él. Entonces rebosarán de una esperanza segura mediante el poder del Espíritu Santo. Romanos 15:13*
13. *¿Por qué estoy desanimado? ¿Por qué está tan triste mi corazón? ¡Pondré mi esperanza en Dios! Nuevamente lo alabaré, ¡mi Salvador y mi Dios! Salmo 42:11*
14. *Pues yo sé los planes que tengo para ustedes—dice el Señor—. Son planes para lo bueno y no para lo malo, para darles un futuro y una esperanza. Jeremías 29:11*
15. *Y sabemos que Dios hace que todas las cosas cooperen para el bien de quienes lo aman y son llamados según el propósito que él tiene para ellos. Romanos 8:28*
16. *No, amados hermanos, no lo he logrado, pero me concentro únicamente en esto: olvido el pasado y fijo la mirada en lo que tengo por delante, y así avanzo hasta llegar al final de la carrera para recibir el premio celestial al cual Dios nos llama por medio de Cristo Jesús. Filipenses 3:13-14*
17. *Así que Dios creó a los seres humanos a su propia imagen. A imagen de Dios los creó; hombre y mujer los creó. Génesis 1:27*
18. *Tú creaste las delicadas partes internas de mi cuerpo y me entretejiste en el vientre de mi madre. ¡Gracias por hacerme tan maravillosamente complejo! Tu fino trabajo es maravilloso, lo sé muy bien. Salmo 139:13-14*
19. *Pues somos la obra maestra de Dios. Él nos creó de nuevo en Cristo Jesús, a fin de que hagamos las cosas buenas que preparó para nosotros tiempo atrás. Efesios 2:10*
20. *La fe demuestra la realidad de lo que esperamos; es la evidencia de las cosas que no podemos ver. Hebreos 11:1*

21. *Librense de toda amargura, furia, enojo, palabras ásperas, calumnias y toda clase de malaconducta. Por el contrario, sean amables unos con otros, sean de buen corazón, y perdónense unos a otros, tal como Dios los ha perdonado a ustedes por medio de Cristo. **Efesios 4:31-32***
22. *¡Ya no sigas enojado! ¡Deja a un lado tu ira! No pierdas los estribos, que eso únicamente causa daño. Pues los perversos serán destruidos, pero los que confían en el Señor poseerán la tierra. **Salmo 37:8-9***
23. *Además, «no pequen al dejar que el enojo los controle». No permitan que el sol se ponga mientras siguen enojados, porque el enojo da lugar al diablo. **Efesios 4:26-27***
24. *Purifícame de mis pecados, y quedaré limpio; lávame, y quedaré más blanco que la nieve. Devuélveme la alegría; deja que me goce ahora que me has quebrantado. No sigas mirando mis pecados; quita la mancha de mi culpa. Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio y renueva un espíritu fiel dentro de mí. **Salmo 51:7-10***
25. *Él da poder a los indefensos y fortaleza a los débiles. Hasta los jóvenes se debilitan y se cansan, y los hombres jóvenes caen exhaustos. En cambio, los que confían en el Señor encontrarán nuevas fuerzas; volarán alto, como con alas de águila. Correrán y no se cansarán; caminarán y no desmayarán. **Isaías 40:29-31***
26. *Mi mandato es: “¡Sé fuerte y valiente! No tengas miedo ni te desanimes, porque el Señor tu Dios está contigo dondequiera que vayas”. **Josué 1:9***
27. *El Señor es mi luz y mi salvación, entonces ¿por qué habría de temer? El Señor es mi fortaleza y me protege del peligro, entonces ¿por qué habría de temblar? **Salmo 27:1***
28. *Confía en el Señor con todo tu corazón; no dependas de tu propio entendimiento. Busca su voluntad en todo lo que hagas, y él te mostrará cuál camino tomar. **Proverbios 3:5-6***

29. *Pero cuando tenga miedo, en ti pondré mi confianza. Alabo a Dios por lo que ha prometido. En Dios confío, ¿por qué habría de tener miedo? ¿Qué pueden hacerme unos simples mortales?*  
**Salmo 56:3-4**
30. *Les he dicho todo lo anterior para que en mí tengan paz. Aquí en el mundo tendrán muchas pruebas y tristezas; pero anímense, porque yo he vencido al mundo.* **Juan 16:33**
31. *No tengas miedo, porque yo estoy contigo; no te desalientes, porque yo soy tu Dios. Te daré fuerzas y te ayudaré; te sostendré con mi mano derecha victoriosa.* **Isaías 41:10**
32. *El Señor mismo peleará por ustedes. Solo quédense tranquilos.*  
**Éxodo 14:14**
33. *El propósito del ladrón es robar y matar y destruir; mi propósito es darles una vida plena y abundante.* **Juan 10:10**
34. *Mantengámonos firmes sin titubear en la esperanza que afirmamos, porque se puede confiar en que Dios cumplirá su promesa.* **Hebreos 10:23**
35. *Pues estoy a punto de hacer algo nuevo. ¡Mira, ya he comenzado! ¿No lo ves? Haré un camino a través del desierto; crearé ríos en la tierra árida y baldía.* **Isaías 43:19**
36. *Hazme oír cada mañana acerca de tu amor inagotable, porque en ti confío. Muéstrame por dónde debo andar, porque a ti me entrego.* **Salmo 143:8**
37. *El Señor dice: «Te guiaré por el mejor sendero para tu vida; te aconsejaré y velaré por ti».* **Salmo 32:8**
38. *Pues Dios no nos ha dado un espíritu de temor y timidez sino de poder, amor y autodisciplina.* **2 Timoteo 1:7**
39. *No imiten las conductas ni las costumbres de este mundo, más bien dejen que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de pensar. Entonces aprenderán a conocer la voluntad de Dios para ustedes, la cual es buena, agradable y perfecta.* **Romanos 12:2**

- 40.** *Por lo tanto, pónganse todas las piezas de la armadura de Dios para poder resistir al enemigo en el tiempo del mal. Así, después de la batalla, todavía seguirán de pie, firmes. Defiendan su posición, poniéndose el cinturón de la verdad y la coraza de la justicia de Dios. Pónganse como calzado la paz que proviene de la Buena Noticia a fin de estar completamente preparados. Además de todo eso, levanten el escudo de la fe para detener las flechas encendidas del diablo. Pónganse la salvación como casco y tomen la espada del Espíritu, la cual es la palabra de Dios. **Efesios 6:13-17***



DEJA QUE LA  
VERDAD DE DIOS  
INUNDE TU VIDA



## Otras maneras de incluir la Biblia y la oración en tu vida

- 1. Memoriza versículos bíblicos** – Si un versículo de la Biblia te habla al corazón, memorízalo. Deja que el Espíritu Santo te traiga ese versículo a la mente a lo largo del día, mientras continúas tu camino hacia la sanidad.
- 2. Sumérgete en la Palabra de Dios** – Escribe versículos bíblicos en tarjetas o notas adhesivas y colócalas en diferentes áreas de tu casa u oficina. Así podrás recordar constantemente la verdad de Dios para tu vida.
- 3. Habla con Dios** – Orar es simplemente hablar con Dios. No es necesario que memorices nada especial ni que repitas continuamente las mismas frases; simplemente, habla con Él de corazón, como lo harías con un padre que te ama y quiere lo mejor para ti. Comparte con Él tus sentimientos, preocupaciones y peticiones.

Si quieres que oremos contigo, mándanos un mensaje vía WhatsApp al 1 (800) 700- 2582 para comunicarte con nuestro Centro de Oración.

### **Puedes usar la siguiente oración como guía:**

*Padre Celestial, Tú conoces cada detalle de mi vida y lo que estoy viviendo en este momento. Te pido que me ayudes a confiar en la verdad de que Tus caminos son siempre mejores que los míos. Reconozco que necesito rendirme a Ti, porque las maneras en que he intentado sanar o encontrar soluciones por mí mismo no están funcionando. Sé que Tú tienes el control, y estoy seguro de que estoy en la palma de Tu poderosa mano. Ayúdame a aceptar y confiar en que la respuesta a lo que necesito en esta situación solo depende de Ti, no de mí. Clamo a Ti, Señor. Por favor, calma la tormenta que hay en mi vida. No importa cuánto dure esta tempestad, lo que más necesito es saber que Tú estás aquí, que no me has dejado. Fortáléceme para que no dude, y dame la paz que solo Tú puedes darme. Necesito Tu sanidad.*







PAZ  
*PARA TU*  
MENTE  
*Y TU*  
CORAZÓN