**Cómo lidiar con el Temor a los eventos actuales**

**Romanos 8.35–39 (NVI)**

**35¿Quién nos apartará del amor de Cristo? ¿La tribulación, o la angustia, la persecución, el hambre, la indigencia, el peligro, o la violencia? 36Así está escrito:**

**«Por tu causa siempre nos llevan a la muerte;**

**¡nos tratan como a ovejas para el matadero!»**

**37Sin embargo, en todo esto somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. 38Pues estoy convencido de que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los demonios, ni lo presente ni lo por venir, ni los poderes, 39ni lo alto ni lo profundo, ni cosa alguna en toda la creación, podrá apartarnos del amor que Dios nos ha manifestado en Cristo Jesús nuestro Señor.**

**Introducción:** Cuando era un niño en la escuela otro niño me amenazó, me dijo que al salir, al terminar el dia cuando ya no tuvieramos en clase me iba a dar una paliza. El era más grande que yo. Recuerdo que el resto de ese día no pude prestar atención a lo que la maestra estaba enseñando, mis manos estaban sudando, no pude comer a la hora del receso, sentía que el corazón se me iba a salir del pecho, no podia quitarme de la mente la amenaza que me había hecho. Al final del día al otro niño se le olvidó lo que me había dicho y él se fue para su casa y yo para la mía. Han pasado más de 30 años y lo que en aquel entonces yo pensé que no iba a poder superar no resultó así. Pensé que no iba a salir vivo de esa situación pero aquí estoy. La razón por la cual reaccioné así durante todo ese largo dia fue porque el temor se había apoderado de mi. Ahora esos son los temores nuestros cuando somos pequeños pero al crecer en la vida tenemos que enfrentar otros.

**I. Cosas a lo que le tememos en general**

- Perder el trabajo

- Que nos dé algún tipo de cancer

- Tenemos temor a que les pase un accidente a nuestros hijos, los padres embarazados tienen temor que su bebé nazca con algún problema de salud.

- Tenemos temor que la economía colapse

- En nuestro contexto el temor que está dominando el mundo entero es este virus nuevo que ha hafectado no solo a los paises donde se han encontrado casos; todos tenemos temor de contraerlo. Y no es de menos ya se han reportado 590,506 y de esos han muerto ya 26,952 personas.

- Temor a que pierda mi trabajo puesto que la mayoría de los negocios han sido afectados, o de cómo le voy hacer para pagar la renta.

El mundo entero está en temor, y por eso quiero hablarles de este tema. Les invito a que analicemos cómo trabaja el temor, cómo nos afecta y que podemos hacer para vencerlo.

Hay un libro muy bueno que les recomiendo ya lo he hecho antes pero voy hacer varias citas de este libro de Max Lucado que se llama “Sin Temor”.

**II. Estadisticas actuales: Citas de Max Lucado de su libro sin temor:** ﻿dependemos de las drogas (Medicina) que alteran el estado de ánimo más que ninguna otra generación en la historia. Aun más, «el niño promedio de hoy... tiene un nivel mayor de ansiedad que el que tenía el paciente siquiátrico promedio en la década de 1950».

**III. Como funciona el temor en el cerebro:** El temor no se ve, no se puede palpar, no tiene forma, no tiene color, textura, olor, es intangible, pero es real. El temor es una batalla en la mente.

Quiero mostrarles esta figura. Esta es una imagen muy general del cerebro humano. La parte frontal se le conoce como prefrontal cortex. Esta es la responsable de tomar decisiones, de resolver problemas, de creatividad, de analizar de manera logica los eventos para brindar una solución. Es la parte que utilizamos para planear, para crear proyectos.

Esta otra parte se le conoce como el sistema limbico. Es la encargada de las emociones. Pero hay una glandula llamada Amigdala que es la que procesa todo tipo de amenaza, cuando estás en peligro, cualquier tipo de peligro. Esta es la encargada junto con el resto del sistema limbico de interpretar eventos y reaccionar con temor o anciedad.

Lo curioso del asunto es que no pueden las dos partes del cerebro trabajar al mismo tiempo. Una puede estar encendida y activa y la otra tiene que estar inactiva. Si se activa el sistema limbico se apaga la parte creativa y de tomar decisiones y viceversa.

Cuando la parte limbica se activa esto es lo que sucede en nuestro cuerpo:

Cerebro

Corazón

Viceras: nos hace ir al baño

Nos sudan las manos

Nos da un escalofrio en la espalda

El cuerpo suelta ciertos quimicos como cortisol, adrenalina.

Freeze

Fight/flight

Deny, se hace uno el loco

En mi caso grito, me vuelvo loco, busco cupables, me desespero. Tal vez otros lloran, mienten, se esconden, niegan la realidad.

**IV. Lo inutil que es el temor para nuestra vida: Cita de Max Lucado. Cuando el temor es excecivo.**

﻿El temor nunca escribió una sinfonía ni una poesía, negoció un tratado de paz ni sanó una enfermedad. El temor nunca sacó a una familia de la pobreza ni a un país de la intolerancia. Nunca ﻿salvó a un matrimonio ni a un negocio. El valor sí lo hizo. La fe lo hizo. Lo hicieron las personas que se rehusaron a dejarse aconsejar por el temor o achicarse frente a su timidez. Pero, ¿el temor mismo? El temor nos conduce a una prisión y cierra la puerta.

**Ejemplos de personas en la Biblia:** Pedro cuando casi se ahogaba, cuando casi se hunden en la barca, las personas que no estaban buscando al Señor por buscar cosas materiales que les dieran seguridad.

**V. Como la desactivamos el sistema limbico o sea el que produce temor:**

**1. Hacer una lista de las cosas de las que el Señor nos ha librado en el pasado para alimentar nuestro cerebro de esa realidades:**

Cuando era niño tenía miedo que alguie me golpeara, me lastimara

Tenía temor de quedarme solo en la vida

Cuando gradué del seminario la pregunta era de que vivimos ahora si apenas vamos a empezar la vida.

37 años de fidelidad del Señor, si El ha sido fiel conmigo por 37 años, existe alguna prueba o indicio que El no ve va a proteger o proveer por otros 37 años?

3 minutos para que trates de recordar una o dos situaciones en tu vida cuando el temor se apoderó de ti y pensaste que nunca ibas a salir del problema en que estabas. Por ejemplo perdiste tu trabajo y no sabías cómo ibas a proveer para tu familia, creiste que no ibas a salir de esa situación. Pero el tiempo ha pasado y esa problema se solucionó. Tuviste una enfermedad o al parecido?

**2. Estudiar y memorizar las promesas del Señor:**

**Salmo 37:25**

**Yo fui joven, y ya soy viejo,**

**Y no he visto al justo desamparado,**

**Ni a su descendencia mendigando pan.**

**1 Pedro 5.6–7**

**6Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él los exalte a su debido tiempo. 7Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes.**

**Isaias 26:3**

**3Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado.**

**3. Proactividad:** Mantener nuestra mente ocupada en lo que si podemos cambiar, en lo que tenemos control:

**Filipenses 4.6–9 (NVI)**

**6No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. 7Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús. 8Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio. 9Pongan en práctica lo que de mí han aprendido, recibido y oído, y lo que han visto en mí, y el Dios de paz estará con ustedes.**

- Orar con tu familia, pasar tiempo con tus hijos, yo me puse a dibujar con ellos

- Aprender alguna abilidad nueva, hay tantas cosas que se pueden aprender en line: Yo estoy aprendiendo a usar ciertos herramientas que te ayudan con la productividad, Trello, Zoom. Estoy practicando mi inglés. O inclusive aprender a relajarte, aprender a descansar.

- Hacer una lista de amigos, compañeros de clase, familiares o compañeros de trabajo a quienes servir, animar, y enviarles un texto de animo, estoy orando por ti, estoy pensando en ustedes, espero que se encuentren bien.

**Romanos 8.35–39 (NVI)**

**35¿Quién nos apartará del amor de Cristo? ¿La tribulación, o la angustia, la persecución, el hambre, la indigencia, el peligro, o la violencia? 36Así está escrito:**

**«Por tu causa siempre nos llevan a la muerte;**

**¡nos tratan como a ovejas para el matadero!»**

**37Sin embargo, en todo esto somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. 38Pues estoy convencido de que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los demonios, ni lo presente ni lo por venir, ni los poderes, 39ni lo alto ni lo profundo, ni cosa alguna en toda la creación, podrá apartarnos del amor que Dios nos ha manifestado en Cristo Jesús nuestro Señor.**