

PALABRAS PARA EL CORAZÓN · LIBRO 1

NO ESTÁS SOLO

Yo estoy contigo

Doce lecturas para caminar acompañado



UNA OPORTUNIDAD · EDICIÓN DIGITAL 2026

Página legal

No estás solo — Yo estoy contigo

Libro 1 de la colección *Palabras para el corazón*

Una Oportunidad · 2026

Este libro fue preparado como un recurso de ánimo, reflexión y acercamiento a la Biblia. Las referencias bíblicas se presentan por libro, capítulo y versículo; en varios pasajes se usa una paráfrasis sencilla para facilitar la lectura y mantener el enfoque devocional.

Este material ofrece acompañamiento espiritual y no sustituye atención médica, psicológica, legal o profesional cuando ésta sea necesaria.

Sitio oficial: <https://unaoportunidad.org>

Responsable editorial: Santiago Vasquez Diaz

Revisión doctrinal asignada: Hortencia Garcia Cavazos

Estado doctrinal: pendiente de validación final.

LIBRO 1

Contenido

Para ti, que abriste este libro

Cómo usar este libro

1. Cuando tienes miedo
2. Cuando no sabes qué hacer
3. Cuando parece que Dios guarda silencio
4. Cuando atraviesas una tormenta
5. Cuando estás cansado de luchar
6. Cuando has perdido algo importante
7. Cuando piensas que nadie te comprende
8. Cuando fallaste y piensas que ya no hay regreso
9. Cuando tus fuerzas se terminan
10. Cuando el futuro es incierto
11. Cuando necesitas comenzar de nuevo
12. Nunca caminarás solo

Siete días para recordar

Doce verdades para llevar contigo

Una página para escribir tu propia oración

¿Y ahora qué?

Sobre la colección

Contraportada

Para ti, que abriste este libro

Tal vez llegaste aquí porque estás atravesando un momento difícil. Tal vez no ocurrió nada extraordinario y, sin embargo, por dentro te sientes cansado. Quizá llevas días pensando demasiado, noches durmiendo poco o semanas tratando de parecer fuerte para que nadie note lo que realmente sucede en tu corazón.

Este libro no fue escrito para personas que tienen todo resuelto.

Fue escrito para quien alguna vez ha preguntado: **“Dios, ¿dónde estás?”**

Para quien siente miedo por el futuro. Para quien recibió una noticia que no esperaba. Para quien está tomando una decisión importante. Para quien se siente solo aun estando acompañado. Para quien ha orado y todavía no ve una respuesta.

No encontrarás aquí una promesa de que todos los problemas desaparecerán rápidamente. La Biblia nunca presenta la vida de fe de esa manera. Abraham tuvo que caminar sin conocer todo el camino. José conoció la traición y la injusticia. Moisés sintió que no era suficiente. David lloró, huyó y tuvo miedo. Elías llegó al agotamiento. Los discípulos atravesaron tormentas. Pablo conoció la cárcel, la oposición y la incertidumbre.

Y, sin embargo, hay una frase que aparece una y otra vez en la historia bíblica:

Yo estoy contigo.

Ésa es la verdad que recorrerá estas páginas.

No siempre podremos elegir el camino por el que tendremos que pasar, pero sí podemos descubrir quién camina con nosotros.

Lee despacio. Si una frase te habla, detente. Si una pregunta te incomoda, no la evites. Si una oración expresa lo que tú no sabes decir, hazla tuya.

No necesitas terminar este libro rápidamente. Puedes leer un capítulo por día, uno por semana o regresar a una sección cuando la necesites.

Mi deseo es sencillo: que al cerrar la última página puedas decir con mayor confianza:

No conozco todo lo que viene, pero no voy solo. Dios está conmigo.

Cómo usar este libro

Cada capítulo contiene cinco movimientos sencillos:

1. Una situación real. Algo que todos podemos experimentar: miedo, silencio, cansancio, pérdida, incertidumbre.

2. Una mirada a la Biblia. No como una colección de frases aisladas, sino como historias de personas reales que aprendieron a confiar.

3. Una verdad para hoy. Una idea breve para recordar durante el día.

4. Preguntas para el corazón. No son un examen. Son una oportunidad para hablar con honestidad delante de Dios.

5. Una oración. Puedes leerla tal como está o usarla como punto de partida para hablar con Dios con tus propias palabras.

Ten una Biblia cerca si es posible. Busca los pasajes indicados. Subraya. Escribe. Pregunta. Vuelve a leer.

La meta no es simplemente terminar un libro. La meta es aprender a reconocer la presencia de Dios en medio de la vida real.

CAPÍTULO 1

Quando tienes miedo

Lectura bíblica: Josué 1:1–9

Josué recibió una responsabilidad enorme en uno de los momentos más sensibles de la historia de Israel. Moisés había muerto. El hombre que durante años había guiado al pueblo ya no estaba. Ahora Josué debía ponerse al frente, cruzar el Jordán y conducir a una nación entera hacia una tierra que todavía presentaba desafíos.

Imagina por un momento lo que pudo pasar por su mente.

¿Y si no puedo hacerlo? ¿Y si el pueblo no me sigue? ¿Y si fracaso? ¿Y si los enemigos son demasiado fuertes? ¿Y si no soy como Moisés?

La Biblia no nos dice exactamente cuáles fueron sus pensamientos, pero la respuesta de Dios deja claro que Josué necesitaba fortaleza y valor. Varias veces, en pocos versículos, Dios le insiste: sé fuerte, sé valiente, no tengas miedo, no te desanimas.

Lo sorprendente es la razón que Dios le da.

No le dice: “No tengas miedo porque todo será fácil”.

No le dice: “No tendrás enemigos”.

No le dice: “Nunca cometerás errores”.

Le recuerda algo mucho más profundo: **Dios estará con él.**

Ahí comienza la valentía bíblica.

La valentía no es negar que existe un problema. Tampoco consiste en repetir que todo saldrá exactamente como queremos.

La valentía nace cuando reconocemos que el problema es real, pero también recordamos que la presencia de Dios es real.

El miedo tiene una manera particular de trabajar. Toma una posibilidad y la convierte en una película completa.

“¿Y si pierdo el trabajo?” se convierte en “voy a perderlo todo”.

“¿Y si el estudio médico sale mal?” se convierte en una larga cadena de escenarios dolorosos.

“¿Y si mi hijo toma una mala decisión?” termina convirtiéndose en una historia que todavía no ha ocurrido.

La mente intenta protegernos anticipando peligros, pero puede terminar obligándonos a sufrir hoy situaciones que quizá nunca sucedan.

Jesús habló de esto en Mateo 6:25–34. No trató las preocupaciones de la gente como si fueran ridículas. Habló de alimento, vestido y necesidades reales. Pero enseñó a sus discípulos a no vivir presos del mañana.

Hay una diferencia entre **prepararnos** y **vivir preocupados**.

Prepararnos pregunta: “¿Qué puedo hacer responsablemente hoy?”

La preocupación obsesiva pregunta: “¿Cómo puedo controlar todo lo que podría suceder mañana?”

Lo primero puede llevarnos a una acción sabia. Lo segundo nos agota.

Quizá hoy tienes una razón concreta para sentir miedo. No tienes que fingir que no existe. Puedes ponerle nombre delante de Dios.

“Señor, tengo miedo de perder esto.”

“Señor, tengo miedo de recibir aquella noticia.”

“Señor, tengo miedo de equivocarme.”

“Señor, tengo miedo de quedarme solo.”

La fe comienza muchas veces con una oración así de sencilla.

David hizo algo parecido. En varios salmos expresó temor, angustia y tristeza. No escondió sus emociones para parecer espiritual. Las llevó delante de Dios. Y mientras hablaba, recordaba quién era Dios.

Eso también podemos hacerlo nosotros.

Cuando el miedo diga: “No vas a poder”, responde: “No necesito poder con todo al mismo tiempo; necesito dar el siguiente paso con Dios”.

Cuando el miedo diga: “Estás solo”, recuerda Josué 1:9.

Cuando el miedo diga: “Tienes que resolver el futuro esta noche”, recuerda que el mañana todavía no ha llegado.

No necesitas recibir hoy la fuerza para todo el año. Necesitas gracia para este día.

Una escena para recordar

Piensa en un niño pequeño caminando por un lugar oscuro de la mano de su padre. El pasillo sigue oscuro. Los sonidos siguen allí. El niño quizá todavía siente algo de miedo. Pero hay una diferencia decisiva: no camina solo.

La presencia no siempre elimina inmediatamente la oscuridad. Muchas veces cambia la manera en que la atravesamos.

Eso es lo que Dios ofreció a Josué.

Y eso es lo que necesitamos recordar nosotros.

Verdad para hoy

No necesito conocer todo lo que ocurrirá. Necesito recordar quién está conmigo hoy.

Para pensar y escribir

1. ¿Qué situación está produciendo más miedo en mí en este momento?
2. ¿Qué parte de ese miedo corresponde a algo real de hoy y qué parte pertenece a escenarios que todavía no han sucedido?
3. ¿Qué puedo hacer responsablemente hoy?
4. ¿Qué necesito dejar en manos de Dios porque está fuera de mi control?
5. ¿Cómo cambiaría mi manera de enfrentar este día si realmente creyera que Dios está conmigo?

Un paso para hoy

Escribe en una hoja una sola frase: **“Hoy me preocupa...”** y completa la oración con honestidad. Debajo escribe: **“Pero hoy Dios está conmigo.”** Guarda esa hoja y vuelve a leerla al final del día.

Oración

Señor, tú conoces lo que me da miedo, incluso aquello que no he contado a nadie. No quiero fingir que soy más fuerte de lo que soy. Te entrego mis pensamientos, mis preguntas y los escenarios que mi mente no deja de imaginar. Ayúdame a ocuparme de lo que sí puedo hacer hoy y a confiarte lo que no puedo controlar. Recuérdate, una y otra vez, que no camino solo. Dame valor para el siguiente paso. Amén.

CAPÍTULO 2

Cuando no sabes qué hacer

Lectura bíblica: Proverbios 3:5–6; Santiago 1:5

Hay momentos en los que sabemos exactamente qué hacer y sólo necesitamos valor para hacerlo. Pero hay otros en los que el problema es diferente: simplemente no sabemos cuál camino tomar.

Dos oportunidades. Dos decisiones. Una conversación pendiente. Un cambio de trabajo. Una relación que necesita dirección. Una puerta que se abre y otra que se cierra.

En esos momentos quisiéramos que Dios nos entregara un mapa completo.

“Esta es la decisión correcta. Esto ocurrirá después. Así terminará todo.”

Pero con frecuencia Dios no nos muestra diez pasos. Nos invita a confiar para dar el siguiente.

Proverbios 3:5–6 nos llama a confiar en Dios de todo corazón y a no descansar únicamente en nuestro propio entendimiento. Esto no significa dejar de pensar. La Biblia no celebra la imprudencia. Significa reconocer que nuestra perspectiva es limitada.

Nosotros vemos una parte de la historia.

Dios ve el cuadro completo.

Nosotros vemos el momento.

Dios conoce el principio, el proceso y el final.

A veces nuestra mayor frustración nace de querer certeza absoluta antes de obedecer.

Queremos saber que una decisión nunca traerá dificultad. Queremos saber que una relación funcionará. Queremos saber que el negocio prosperará. Queremos saber que el cambio será para bien.

Pero muchas decisiones importantes no llegan con garantía de comodidad.

Abraham salió de su tierra sin conocer cada detalle del camino. Los discípulos dejaron sus redes sin recibir un calendario de los siguientes tres años. Felipe, en Hechos 8, obedeció una dirección que inicialmente parecía poco explicada. La fe no siempre recibe toda la información antes de comenzar.

Entonces, ¿cómo tomamos decisiones?

Primero, preguntamos si la opción contradice claramente lo que Dios ya ha enseñado. Dios no necesita darnos una señal especial para autorizar algo que contradice su carácter.

Segundo, pedimos sabiduría. Santiago 1:5 presenta a Dios como alguien dispuesto a dar sabiduría al que la pide.

Tercero, examinamos nuestras motivaciones. A veces decimos “quiero saber la voluntad de Dios” cuando en realidad queremos que Dios apruebe una decisión que ya tomamos internamente.

Cuarto, buscamos consejo sabio. Hay momentos en que Dios utiliza la experiencia de otras personas para mostrarnos ángulos que no estábamos viendo.

Quinto, aceptamos que algunas decisiones se toman sin sentir una certeza emocional perfecta.

La paz de Dios es importante, pero no debemos convertir cualquier sensación en una señal infalible. Podemos sentir nervios y aun estar dando un paso correcto. Josué probablemente no dejó de sentir el peso de su responsabilidad simplemente porque Dios le habló.

La guía de Dios no siempre se siente como ausencia total de dudas. A veces se parece más a caminar con una convicción suficiente para dar el siguiente paso.

Cuando la puerta no se abre

También necesitamos aprender que una puerta cerrada no siempre significa abandono.

Pablo, en Hechos 16, tenía planes de predicar en determinadas regiones y encontró impedimentos. Más adelante recibió dirección hacia Macedonia. Aquello que pudo sentirse como una frustración terminó formando parte de una nueva ruta.

Todos hemos tenido puertas que queríamos abrir a la fuerza.

Una oportunidad laboral que no llegó.

Una relación que no continuó.

Un proyecto que parecía perfecto y terminó cancelándose.

Una respuesta que llegó en forma de “no”.

Con el tiempo, algunas puertas cerradas cobran sentido. Otras quizá nunca lo hagan completamente. Pero nuestra confianza no descansa en entender cada cierre. Descansa en creer que Dios sigue presente cuando el camino cambia.

Verdad para hoy

No necesito un mapa de toda mi vida para obedecer el siguiente paso que Dios pone delante de mí.

Para pensar y escribir

1. ¿Qué decisión estoy intentando resolver en este momento?
2. ¿Hay alguna enseñanza bíblica clara que deba considerar?
3. ¿Qué motivaciones pueden estar influyendo en mi decisión?

4. ¿Qué persona sabia podría escucharme sin imponerme su voluntad?
5. ¿Cuál es el siguiente paso responsable que sí puedo dar hoy?

Un paso para hoy

Divide una hoja en tres partes: **lo que sé, lo que no sé y lo que puedo hacer ahora**. Escribirlo ayuda a separar los hechos de las suposiciones.

Oración

Dios, necesito sabiduría. Hay cosas que no alcanzo a ver y decisiones que me pesan. Líbrame de actuar sólo por miedo, orgullo o presión. Enséñame a escuchar tu Palabra, a recibir consejo y a reconocer lo que sí debo hacer. Si una puerta debe cerrarse, dame humildad para aceptarlo. Si debo avanzar, dame valor. Guíame paso a paso. Amén.

CAPÍTULO 3

Cuando parece que Dios guarda silencio

Lectura bíblica: Salmo 13; Salmo 42

Una de las experiencias más difíciles de la fe es orar y no percibir respuesta.

Pediste ayuda. Esperaste. Volviste a orar. Tal vez otras personas también oraron contigo. Y, sin embargo, la situación parece igual.

Entonces aparece una pregunta que muchas personas temen decir en voz alta:

“Dios, ¿me estás escuchando?”

La Biblia no censura esa pregunta.

El Salmo 13 comienza con una expresión fuerte de David: “¿Hasta cuándo?” No una vez, sino varias. David se siente olvidado. Siente que el rostro de Dios está escondido. Está cansado de luchar con sus pensamientos.

Eso nos enseña algo importante: la fe bíblica puede ser profundamente honesta.

A veces pensamos que una oración correcta debe sonar tranquila, segura y perfectamente ordenada. Pero los salmos incluyen lágrimas, preguntas, frustración, miedo y cansancio.

Dios no necesita una versión editada de lo que sentimos.

Él ya lo sabe.

Podemos hablar con Él desde la herida.

El silencio percibido de Dios no significa necesariamente ausencia. Entre una promesa y su cumplimiento puede existir un largo espacio de espera.

José recibió sueños cuando era joven, pero después conoció un pozo, esclavitud, falsas acusaciones y prisión antes de ver un cambio decisivo en su historia.

David fue ungido rey antes de vivir años huyendo de Saúl.

Abraham recibió una promesa mucho antes de ver su cumplimiento.

Los discípulos vieron morir a Jesús un viernes y pasaron por el desconcierto antes de comprender lo que ocurriría el domingo.

Nosotros solemos evaluar la historia desde la página que estamos viviendo. Dios ve el libro completo.

El peligro de interpretar el silencio

Cuando no escuchamos una respuesta, nuestra mente intenta completar el vacío.

“Dios no me ama.”

“Dios se olvidó de mí.”

“Estoy siendo castigado.”

“Nunca va a cambiar nada.”

Pero una ausencia de explicación no es una explicación.

No deberíamos convertir lo que no sabemos en una conclusión contra el carácter de Dios.

El Salmo 13 es hermoso porque David comienza preguntando “¿hasta cuándo?” y termina recordando el amor y la fidelidad de Dios. La situación externa no cambia dentro de los pocos

versículos del salmo. Lo que cambia es el lugar donde David decide apoyar el corazón.

Eso no significa que dejó de dolerle.

Significa que el dolor ya no tenía la última palabra.

Esperar también es una forma de fe

Nos gustan las historias de respuestas rápidas porque son fáciles de celebrar. Pero mucha de la madurez espiritual se forma en temporadas donde no pasa nada espectacular.

Esperar no significa estar inmóvil.

Mientras esperas puedes seguir orando.

Puedes seguir trabajando.

Puedes seguir cuidando a tu familia.

Puedes buscar ayuda.

Puedes tomar decisiones responsables.

Puedes descansar.

Puedes llorar.

Puedes adorar sin entender.

Hay una diferencia entre esperar pasivamente y esperar confiando.

La espera confiada dice: “No tengo la respuesta que deseo, pero no voy a abandonar a Dios porque todavía no entiendo.”

Verdad para hoy

El silencio que percibo no demuestra que Dios me haya abandonado.

Para pensar y escribir

1. ¿Por qué situación llevo tiempo orando?
2. ¿Qué conclusiones negativas he comenzado a sacar debido a la espera?
3. ¿Qué sé del carácter de Dios aunque no entienda su tiempo?
4. ¿Qué responsabilidad necesito seguir atendiendo mientras espero?
5. ¿A quién puedo pedir compañía en esta temporada?

Un paso para hoy

Lee el Salmo 13 lentamente. Después escribe tu propio “¿hasta cuándo?” y termina con una frase que empiece: **“Aun así, hoy decido recordar que...”**

Oración

Dios, me cuesta esperar. Hay momentos en los que tu silencio me pesa y mi mente llena los espacios con temor. Hoy quiero hablarte con honestidad. Tú sabes lo que he pedido y cuánto tiempo llevo esperando. Sostén mi fe mientras no entiendo. Ayúdame a no confundir silencio con abandono. Dame fuerza para seguir haciendo lo correcto y sensibilidad para reconocer tu presencia aun en los días comunes. Amén.

CAPÍTULO 4

Cuando atraviesas una tormenta

Lectura bíblica: Marcos 4:35–41

Los discípulos subieron a la barca porque Jesús les dijo que cruzaran al otro lado.

Ese detalle es importante.

No estaban fuera del camino por desobediencia. Estaban haciendo lo que Jesús había indicado y, aun así, apareció una tormenta.

A veces pensamos que si estamos haciendo las cosas bien, nada difícil debería ocurrir. Y cuando llega una crisis, preguntamos inmediatamente: “¿Qué hice mal?”

Por supuesto, algunas dificultades son consecuencia de nuestras decisiones. La Biblia no elimina la responsabilidad personal. Pero otras tormentas simplemente forman parte de vivir en un mundo quebrantado.

Una enfermedad no siempre llega porque alguien “hizo algo mal”.

Una pérdida no siempre es una señal de que Dios está castigando.

Una dificultad no siempre significa que salimos de su voluntad.

Aquella noche el viento golpeó con fuerza. Las olas entraban en la barca. Los discípulos, varios de ellos pescadores experimentados, pensaron que podían morir.

Mientras tanto, Jesús dormía.

La reacción de los discípulos es profundamente humana: “¿No te importa?”

No sólo estaban preguntando si Jesús podía resolver el problema. Estaban cuestionando si le importaba lo que les ocurría.

Las tormentas hacen eso.

Transforman una pregunta sobre nuestras circunstancias en una pregunta sobre el corazón de Dios.

“Si Dios me ama, ¿por qué permitió esto?”

“Si está conmigo, ¿por qué no cambia la situación?”

“Si escucha, ¿por qué parece dormir?”

Jesús se levantó, calmó el viento y después habló con sus discípulos acerca de su miedo y su fe. Aquella experiencia reveló algo que todavía no entendían completamente: el Jesús que estaba con ellos era mayor que la tormenta que los rodeaba.

Jesús estaba en la barca antes de que se calmara el mar

Muchas veces leemos esta historia corriendo hacia el milagro. Queremos llegar a la parte donde todo queda tranquilo.

Pero hay otra verdad preciosa: **Jesús estaba con ellos cuando las olas todavía golpeaban.**

Su presencia no comenzó después del milagro.

Ya estaba allí.

Tal vez tú estás en esa parte de la historia.

El viento todavía sopla.

El diagnóstico todavía existe.

El problema financiero todavía no se resuelve.

La relación sigue tensa.

La respuesta todavía no llega.

No puedo prometerte cuándo cambiará tu situación. Pero sí puedo recordarte que la presencia de Dios no comienza solamente cuando las cosas mejoran.

Él puede estar contigo en medio del ruido.

No midas el cuidado de Dios sólo por la calma de tus circunstancias

Si nuestra única evidencia del amor de Dios es que todo salga bien, nuestra fe será extremadamente frágil.

Jesús mismo dijo que en el mundo tendríamos aflicción. La esperanza cristiana no consiste en una vida aislada del dolor, sino en una vida acompañada por Cristo y sostenida por una esperanza que va más allá de las circunstancias.

Hay tormentas que Dios calma alrededor de nosotros.

Hay otras en las que primero comienza a traer calma dentro de nosotros.

Ambas cosas son valiosas.

Verdad para hoy

La tormenta puede ser grande, pero no es mayor que Aquel que está conmigo.

Para pensar y escribir

1. ¿Cuál es la tormenta que estoy atravesando?
2. ¿He comenzado a interpretar la dificultad como prueba de que Dios no me ama?
3. ¿Qué puedo aprender de los discípulos en Marcos 4?
4. ¿Estoy dispuesto a pedir ayuda además de orar?

5. ¿Qué necesito recordar cuando las circunstancias todavía no cambian?

Un paso para hoy

Haz dos columnas: **“Lo que está fuera de mi control”** y **“Lo que sí puedo hacer”**. Ora por la primera y actúa responsablemente sobre la segunda.

Oración

Jesús, hay momentos en los que mi situación se siente como una tormenta. Me cuesta pensar con claridad y tengo miedo de lo que pueda ocurrir. Perdóname cuando interpreto el silencio como falta de cuidado. Recuérdate que estabas con los discípulos antes de que el mar se calmara y que también puedes estar conmigo antes de que mi situación cambie. Dame paz, sabiduría y personas que me acompañen. Amén.

CAPÍTULO 5

Cuando estás cansado de luchar

Lectura bíblica: 1 Reyes 19:1–18

Elías venía de uno de los momentos más impresionantes de su ministerio. En el capítulo anterior había enfrentado a los profetas de Baal en el monte Carmelo. Parecía una escena de victoria absoluta.

Y poco después encontramos al mismo hombre huyendo, asustado y agotado.

Eso debería enseñarnos a ser cuidadosos con nuestras expectativas sobre la fortaleza.

Una persona puede tener fe y estar cansada.

Puede amar a Dios y necesitar descanso.

Puede haber servido a otros durante años y llegar a un punto donde ya no puede seguir al mismo ritmo.

El agotamiento no siempre anuncia falta de compromiso. A veces anuncia que hemos vivido demasiado tiempo sin reconocer nuestros límites.

Elías se sentó bajo un árbol y expresó que ya no quería continuar. Es una escena profundamente vulnerable.

¿Cómo respondió Dios?

Antes de darle un gran discurso, permitió que descansara y recibió alimento.

Dormir. Comer. Volver a descansar.

Hay algo sorprendentemente humano en la manera en que Dios trata al profeta.

A veces intentamos resolver todo cansancio con una frase espiritual cuando el cuerpo también necesita atención.

No somos almas flotando. Somos seres humanos completos.

Dormimos.

Comemos.

Necesitamos pausas.

Necesitamos compañía.

Necesitamos límites.

Necesitamos reconocer cuándo algo excede nuestra capacidad y buscar ayuda.

El cansancio exagera la soledad

Más adelante Elías dice que se ha quedado solo.

Pero no era verdad en sentido absoluto. Dios le explica que todavía había miles que no habían doblado la rodilla ante Baal.

El agotamiento puede reducir nuestro campo de visión.

Cuando estamos exhaustos, una dificultad parece definitiva.

Una crítica parece representar la opinión de todos.

Un fracaso parece borrar años de fidelidad.

Un problema parece ocupar toda la vida.

Por eso no siempre deberíamos tomar nuestras decisiones más importantes en nuestro momento de mayor agotamiento.

Tal vez no necesitas abandonar todo.

Tal vez necesitas dormir.

Tal vez necesitas pedir ayuda.

Tal vez necesitas decir que no a algo.

Tal vez necesitas dejar de intentar demostrar que puedes con todo.

Dios no terminó con Elías

Después de descanso, alimento y encuentro con Dios, Elías recibió nuevas instrucciones. Todavía había camino delante de él.

Su cansancio no significó el final de su historia.

Tu cansancio tampoco tiene que definir el resto de la tuya.

Si llevas mucho tiempo funcionando al límite, no ignores las señales. Hablar con un médico o profesional de salud mental cuando sea necesario no contradice la fe. También puede ser una forma responsable de cuidar la vida que Dios te ha dado.

Verdad para hoy

Estar cansado no significa que Dios haya terminado conmigo.

Para pensar y escribir

1. ¿Estoy cansado física, emocional o espiritualmente?
2. ¿Qué señales he estado ignorando?
3. ¿Qué responsabilidad podría reducir, delegar o posponer?
4. ¿A quién necesito decirle con honestidad “no estoy bien”?
5. ¿Qué práctica sencilla de descanso puedo recuperar esta semana?

Un paso para hoy

Haz algo básico y concreto: duerme lo necesario, come con calma, sal a caminar, apaga el teléfono durante un rato o conversa con alguien de confianza. No subestimes lo sencillo.

Oración

Dios, estoy cansado. Tú conoces mis límites mejor que yo. Enséñame a descansar sin culpa y a reconocer cuándo necesito ayuda. Corrige la mentira de que debo poder con todo. Renueva mis fuerzas y mi perspectiva. Si he perdido de vista a las personas que has puesto a mi alrededor, ayúdame a acercarme nuevamente. Recuérdate que mi cansancio no es el final de mi historia. Amén.

CAPÍTULO 6

Cuando has perdido algo importante

Lectura bíblica: Juan 11:1–44; Salmo 34:18

Hay dolores que no se pueden arreglar con una frase.

La pérdida de una persona amada.

El final de una relación.

Un embarazo que no continuó.

Un sueño que parecía parte de nuestro futuro.

Una etapa de la vida que terminó.

Un lugar, un trabajo, una amistad, una capacidad física.

El duelo tiene muchos rostros.

Y cada persona lo vive de manera distinta.

En Juan 11, Jesús llega a Betania después de la muerte de Lázaro. Marta sale a encontrarlo. María también. Ambas expresan una frase dolorosa: si hubieras estado aquí, esto no habría ocurrido.

Jesús sabía que Lázaro resucitaría. Sabía lo que iba a hacer. Sin embargo, cuando llegó al lugar del dolor y vio llorar a las personas que amaba, Jesús lloró.

Ese versículo breve nos muestra algo enorme acerca del corazón de Dios.

Jesús no trata el sufrimiento humano con indiferencia.

No se coloca a distancia diciendo: “No lloren, porque yo conozco el final.”

Entra en el momento.

Se conmueve.

Llora.

Hay ocasiones en las que la compañía más cristiana que podemos ofrecer no es una explicación, sino presencia.

Sentarnos.

Escuchar.

Llorar con quien llora.

Orar sin intentar encontrar una razón para todo.

No necesitas acelerar tu duelo

Vivimos en una cultura que quiere resultados rápidos. Incluso podemos sentir presión para “estar bien” después de cierto tiempo.

Pero el duelo no sigue un calendario exacto.

Hay días buenos y luego una canción, una fecha o una fotografía puede reabrir emociones intensas.

Eso no significa que estés retrocediendo.

Significa que amaste algo o a alguien que importaba.

La fe no obliga a borrar la memoria para poder seguir viviendo.

Podemos recordar y avanzar.

Podemos extrañar y agradecer.

Podemos llorar y tener esperanza.

Esas realidades pueden coexistir.

La esperanza cristiana no niega la muerte

Jesús no llamó “agradable” a la muerte de Lázaro. La enfrentó.

La esperanza cristiana no dice que perder a alguien no importa. Dice que la muerte no tendrá la última palabra.

En Cristo, la historia no termina en una tumba.

Esa esperanza no elimina automáticamente el dolor del presente, pero le da un horizonte.

Si hoy estás en duelo, no te obligues a convertir cada lágrima en una lección. A veces la oración correcta es simplemente: “Señor, esto duele.”

Y eso basta para comenzar.

Verdad para hoy

Dios no observa mi dolor desde lejos; se acerca al corazón quebrantado.

Para pensar y escribir

1. ¿Qué pérdida todavía estoy procesando?
2. ¿Me he permitido llorarla o he intentado ignorarla?
3. ¿Qué recuerdos quiero conservar con gratitud?
4. ¿Quién puede acompañarme sin apresurarme?
5. ¿Qué significa para mí que Jesús también lloró?

Un paso para hoy

Escribe el nombre de aquello o aquella persona que perdiste. Después escribe tres cosas que agradeces haber recibido durante esa etapa de tu vida. Si hoy sólo puedes escribir una, es suficiente.

Oración

Jesús, tú sabes lo que significa llorar frente a una tumba. Conoces la ausencia, el silencio y el peso de los recuerdos. Acércate a mí en este duelo. No permitas que me sienta obligado a fingir. Dame personas que sepan acompañarme y esperanza para los días en los que el dolor vuelva con fuerza. Guarda lo bueno que recibí y ayúdame a continuar, un día a la vez. Amén.

CAPÍTULO 7

Cuando piensas que nadie te comprende

Lectura bíblica: Salmo 139:1–18

Hay partes de nuestra historia que muy pocas personas conocen.

Conversaciones que nunca contamos.

Heridas que aprendimos a esconder.

Preguntas que parecen demasiado complicadas.

Pensamientos que nos avergüenza admitir.

Podemos ser muy hábiles para mostrar una versión funcional de nosotros mismos. Respondemos “bien” cuando alguien pregunta cómo estamos. Cumplimos con nuestras responsabilidades. Sonreímos. Seguimos adelante.

Y dentro de nosotros existe otra conversación.

El Salmo 139 presenta a Dios como alguien que conoce de manera completa. Conoce nuestros movimientos, nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestros caminos. No hay lugar donde podamos escapar de su presencia.

Para algunas personas esa idea puede sonar intimidante: “Dios conoce todo.”

Pero para David es motivo de asombro y seguridad.

El Dios que conoce todo acerca de él no se ha ido.

Eso significa que no necesitamos engañar a Dios para conservar su cercanía.

Él conoce nuestras contradicciones.

Conoce nuestras dudas.

Conoce lo que hicimos bien y lo que hicimos mal.

Conoce lo que otros dijeron de nosotros.

Conoce lo que nosotros dijimos cuando nadie escuchaba.

Y aun así nos llama a acercarnos.

Ser conocido y seguir siendo amado

Una de las necesidades humanas más profundas es ser conocidos sin ser rechazados.

Por eso las relaciones verdaderas son tan valiosas. Cuando alguien conoce nuestras debilidades y sigue allí, experimentamos una forma de descanso.

El evangelio lleva esa realidad a una profundidad mayor. Dios no nos ama porque logró convencerse de que somos perfectos. Nos ama con pleno conocimiento de nuestra necesidad.

Por eso Jesús se acercaba a personas que otros evitaban.

La mujer samaritana de Juan 4 tenía una historia compleja. Jesús la conocía y habló con ella.

Zaqueo era despreciado. Jesús lo llamó por nombre.

Pedro negó conocer a Jesús. Después de la resurrección, Jesús fue a restaurarlo.

Ser conocido por Dios no significa que todo lo que hacemos sea aprobado. Significa que podemos ser corregidos sin ser abandonados.

La soledad necesita comunidad

Recordar que Dios nos conoce no debería llevarnos a aislarnos más.

La Biblia también presenta la comunidad como parte de la vida cristiana. Necesitamos personas con quienes orar, aprender, llorar y caminar.

Si llevas tiempo escondiéndote, quizá uno de tus siguientes pasos sea permitir que una persona segura conozca una parte verdadera de lo que estás viviendo.

No necesitas contarle tu vida a todo el mundo.

Pero tampoco necesitas cargarla completamente solo.

Verdad para hoy

Dios me conoce completamente y no se aleja de mí.

Para pensar y escribir

1. ¿Qué parte de mi vida siento que nadie comprende?
2. ¿Qué me cuesta decirle a Dios aunque sé que Él ya lo conoce?
3. ¿Tengo al menos una persona con quien puedo ser honesto?
4. ¿Qué temor me impide pedir ayuda?
5. ¿Qué cambia al saber que Dios conoce mi historia completa?

Un paso para hoy

Envía un mensaje a una persona de confianza. No necesitas contar todo. Puedes comenzar simplemente diciendo: **“He estado pasando por algo y me vendría bien hablar contigo.”**

Oración

Dios, tú me conoces. No sólo conoces la versión que muestro a los demás, sino también mis pensamientos, temores y heridas. Gracias porque no tengo que esconderme de ti. Dame valor para vivir en la verdad, recibir corrección cuando la necesite y pedir compañía cuando me sienta solo. Pon personas seguras en mi camino y enséñame también a ser una de esas personas para otros. Amén.

CAPÍTULO 8

Cuando fallaste y piensas que ya no hay regreso

Lectura bíblica: Lucas 15:11–24; Juan 21:15–19; 1 Juan 1:9

La soledad no siempre viene de lo que otros nos hicieron. A veces nace de lo que nosotros hicimos.

Cometimos un error.

Dijimos algo que dañó.

Tomamos una decisión que ahora lamentamos.

Fallamos a alguien.

Fallamos a nuestros propios valores.

Y después aparece la vergüenza.

La culpa puede decir: “Hiciste algo malo.”

La vergüenza agrega: “Tú eres irremediablemente malo y ya no mereces volver.”

Esa segunda voz empuja al aislamiento.

Nos hace escondernos.

La historia del hijo pródigo en Lucas 15 muestra a un hijo que toma su herencia, se aleja y termina en ruina. Cuando finalmente decide regresar, prepara un discurso. Sabe que ha fallado.

Pero mientras todavía está lejos, su padre lo ve y corre hacia él.

La parábola no minimiza lo ocurrido. El hijo realmente se fue. Realmente desperdició. Realmente llegó a un punto de quebranto.

Pero su fracaso no fue mayor que la disposición del padre a recibirlo.

En Juan 21 encontramos otra historia de restauración. Pedro había prometido lealtad y después negó tres veces conocer a Jesús. Tras la resurrección, Jesús no lo desecha. Conversa con él, confronta su amor y vuelve a darle una responsabilidad.

La gracia no convierte el pecado en algo insignificante.

Lo toma tan en serio que busca restaurarnos.

Confesar no es vivir condenado

1 Juan 1:9 nos invita a confesar nuestros pecados y presenta a Dios como fiel para perdonar y limpiar.

Confesar significa dejar de justificar, esconder o renombrar lo que hicimos.

“Sí, fui yo.”

“Eso estuvo mal.”

“Necesito perdón.”

“Necesito cambiar.”

En algunos casos también habrá consecuencias que enfrentar, conversaciones que tener, restitución que hacer o límites que aceptar.

El perdón no siempre elimina todas las consecuencias temporales.

Pero sí rompe la idea de que nuestra historia debe quedar definida para siempre por nuestro peor momento.

Volver comienza con un paso

Tal vez llevas tiempo lejos de Dios porque piensas que primero necesitas arreglarte.

La historia de Lucas 15 muestra lo contrario.

El hijo regresa precisamente porque está quebrado.

No vuelve después de reconstruir su vida.

Vuelve para comenzar a reconstruirla en casa.

No esperes sentirte digno para acercarte a Dios.

Acércate porque necesitas gracia.

Verdad para hoy

Mi peor error no tiene que convertirse en la última palabra sobre mi historia.

Para pensar y escribir

1. ¿Hay algo que necesito confesar con claridad?
2. ¿Estoy sintiendo culpa por algo real o cargando una condenación vaga que no me permite avanzar?
3. ¿Hay alguien a quien necesito pedir perdón o reparar un daño?
4. ¿Qué consecuencia debo asumir responsablemente?
5. ¿Qué me enseña el padre de Lucas 15 acerca del corazón de Dios?

Un paso para hoy

Escribe una oración de confesión sin excusas. Sé específico. Después escribe debajo: **“La gracia me llama a volver y a caminar de una manera nueva.”**

Oración

Padre, no quiero esconder mis errores. Tú conoces lo que hice y cómo ha afectado mi vida y la de otros. Perdóname. Límpiame y enséñame a caminar de una manera diferente. Dame humildad para reparar lo que pueda reparar y aceptar las consecuencias que correspondan. Líbrame de la vergüenza que me dice que ya no puedo volver. Gracias porque tu gracia me llama a casa. Amén.

CAPÍTULO 9

Cuando tus fuerzas se terminan

Lectura bíblica: Isaías 40:27–31; 2 Corintios 12:7–10

Hay una frase que muchas personas dicen sólo cuando ya no encuentran otra opción:

“No puedo más.”

Durante mucho tiempo intentaron.

Organizaron.

Resolvieron.

Ayudaron.

Trabajaron.

Cuidaron.

Oraron.

Y finalmente llegaron al límite.

Vivimos en una cultura que celebra la autosuficiencia. Admiramos a la persona que puede con todo, que nunca se detiene, que no necesita ayuda.

La Biblia presenta otra visión.

Somos limitados.

Dios no.

Isaías 40 describe a un Dios que no se fatiga ni se cansa y que da fuerzas al que no tiene ninguna. El texto no se dirige sólo a

personas fuertes que necesitan un pequeño impulso. Habla de personas agotadas.

Eso es buena noticia.

No necesitas impresionar a Dios con tu resistencia.

La debilidad puede convertirse en un lugar de encuentro

Pablo habla en 2 Corintios 12 de una dificultad persistente que pidió a Dios que quitara. La respuesta que recibió no fue la eliminación inmediata del problema, sino la suficiencia de la gracia de Dios.

Pablo aprendió algo que contradice nuestros instintos: la debilidad podía convertirse en el lugar donde el poder de Dios se hiciera evidente.

Esto no significa buscar sufrimiento ni celebrar el dolor.

Significa que nuestra limitación no cancela la posibilidad de que Dios obre.

A veces creemos que ser útil para Dios requiere sentirnos fuertes todo el tiempo.

Pero Dios ha utilizado personas temerosas, cansadas, imperfectas y conscientes de su necesidad.

Moisés dijo que no era elocuente.

Gedeón se veía pequeño.

Jeremías se consideraba demasiado joven.

Pedro conoció su propio fracaso.

La historia bíblica no es una colección de superhéroes. Es la historia de Dios obrando por medio de seres humanos reales.

Pedir ayuda también puede ser obediencia

Una de las formas más prácticas de aceptar nuestros límites es permitir que otros participen.

Moisés, en Éxodo 18, intentaba atender personalmente los asuntos de todo el pueblo. Jetro le advirtió que terminaría agotándose y le recomendó compartir la carga.

Hay cargas que no fueron diseñadas para una sola persona.

Tal vez necesitas delegar.

Tal vez necesitas una conversación familiar.

Tal vez necesitas apoyo pastoral.

Tal vez necesitas atención profesional.

Tal vez necesitas decir: “No puedo hacer esto solo.”

Esa frase no siempre es derrota.

Puede ser sabiduría.

Verdad para hoy

Mi límite no es el límite de Dios.

Para pensar y escribir

1. ¿Dónde estoy intentando funcionar por encima de mis fuerzas?
2. ¿Qué me impide pedir ayuda?
3. ¿Qué responsabilidad podría compartir?
4. ¿Qué expectativas poco realistas tengo sobre mí mismo?
5. ¿Cómo se vería depender de la gracia de Dios esta semana?

Un paso para hoy

Elige una carga concreta y compártela. Puede ser pedir apoyo, delegar una tarea, hacer una cita profesional o simplemente decirle a alguien: “Necesito que ores conmigo.”

Oración

Dios, he intentado ser fuerte durante demasiado tiempo. Reconozco mis límites. No puedo controlar todo, resolver todo ni sostener a todos. Gracias porque tú no te cansas. Dame la fuerza que necesito para hoy y la humildad para recibir ayuda. Enséñame a depender de tu gracia sin sentir que debo demostrar mi valor. Amén.

CAPÍTULO 10

Cuando el futuro es incierto

Lectura bíblica: Salmo 23; Mateo 6:25–34

El futuro tiene una característica que no podemos cambiar: todavía no existe para nosotros.

Podemos planearlo.

Podemos prepararnos.

Podemos imaginarlo.

Pero no podemos vivirlo anticipadamente.

Y, sin embargo, muchas personas pasan gran parte del presente intentando resolver mentalmente un futuro que todavía no llegó.

¿Qué ocurrirá con mi familia?

¿Tendré suficiente dinero?

¿Cómo estará mi salud?

¿Seguiré en este trabajo?

¿Encontraré a alguien?

¿Mis hijos estarán bien?

¿Qué pasará si...?

La incertidumbre puede sentirse como una habitación oscura.

El Salmo 23 utiliza una imagen diferente: un camino acompañado por un pastor.

David no dice que nunca atravesará un valle oscuro. Dice que cuando lo atraviese no estará solo.

Eso cambia la pregunta.

En lugar de preguntar únicamente: “¿Qué me espera?”, podemos aprender a preguntar: “¿Quién estará conmigo?”

El Pastor conoce el camino

Las ovejas no necesitan conocer el mapa completo. Necesitan reconocer al pastor y seguirlo.

Eso no significa vivir sin responsabilidad. David también habla de caminos, alimento, descanso y dirección.

La confianza cristiana no elimina la planeación.

La coloca en su lugar correcto.

Planeamos con humildad.

Trabajamos con responsabilidad.

Ahorramos cuando podemos.

Cuidamos nuestra salud.

Educamos a nuestros hijos.

Tomamos decisiones.

Pero reconocemos que no somos dueños absolutos del mañana.

Santiago 4 advierte precisamente contra una forma arrogante de planificación que habla del futuro como si estuviera completamente bajo nuestro control.

La alternativa no es no planear. Es decir con nuestra vida: “Haré lo que me corresponde y dependeré de Dios para lo que no puedo controlar.”

La ansiedad quiere una garantía; Dios ofrece presencia

Muchas veces buscamos una promesa que diga: “Nada doloroso ocurrirá.”

La Biblia no nos entrega esa garantía.

Nos entrega algo distinto: la fidelidad de Dios.

Jesús no prometió a sus discípulos una vida sin dificultad.
Prometió estar con ellos.

El Salmo 23 no elimina el valle. Coloca al Pastor dentro de él.

Josué 1 no elimina los enemigos. Coloca a Dios junto a Josué.

Esa es la forma bíblica de esperanza.

No una negación de la realidad.

Una confianza más profunda que la realidad visible.

Verdad para hoy

No conozco el futuro, pero el Dios que me acompaña hoy ya está presente en mi mañana.

Para pensar y escribir

1. ¿Qué aspecto del futuro intento controlar mentalmente?
2. ¿Qué preparación responsable puedo hacer?
3. ¿Qué parte necesito aceptar que no está en mis manos?
4. ¿Qué imagen del Salmo 23 necesito recordar?
5. ¿Qué puedo disfrutar hoy que la preocupación me está robando?

Un paso para hoy

Haz un plan para una sola preocupación futura. Después de escribir los pasos que sí te corresponden, termina con esta frase:
“Lo demás no está en mis manos.”

Oración

Pastor mío, tú conoces caminos que yo todavía no he visto.
Confieso que me cuesta vivir con incertidumbre. Quiero garantías

que nadie puede darme. Enséñame a prepararme con responsabilidad sin convertir la planeación en una ilusión de control. Guíame hoy y recuérdame que, cuando llegue mañana, tú seguirás siendo fiel. Amén.

CAPÍTULO 11

Cuando necesitas comenzar de nuevo

Lectura bíblica: Lamentaciones 3:21–26; Juan 21

Hay momentos en los que no necesitamos volver al punto anterior.

Necesitamos comenzar de nuevo.

Quizá una etapa terminó.

Quizá una decisión cambió tu dirección.

Quizá perdiste algo que ya no regresará de la misma manera.

Quizá simplemente despertaste un día y reconociste que no quieres seguir viviendo como hasta ahora.

Comenzar de nuevo puede ser emocionante, pero también aterrador.

Porque comenzar implica admitir que algo necesita cambiar.

Lamentaciones fue escrito en un contexto de devastación. Jerusalén había sido destruida. No era un momento superficialmente optimista.

Y justo en medio de ese dolor aparece una de las declaraciones más conocidas de esperanza: el escritor recuerda que las misericordias de Dios se renuevan.

Eso significa que la esperanza no siempre nace cuando todo está arreglado.

Puede comenzar entre ruinas.

Pedro también necesitó un nuevo comienzo

Después de negar a Jesús, Pedro pudo haber pensado que su historia como discípulo había terminado.

Había hablado demasiado.

Había prometido demasiado.

Y cuando llegó la presión, falló.

Pero Juan 21 nos muestra a Jesús buscándolo.

No para fingir que nada sucedió.

No para humillarlo públicamente.

Sino para restaurarlo.

Jesús pregunta por su amor y después vuelve a confiarle una responsabilidad.

Pedro no pudo cambiar la noche en que negó a Jesús.

Pero esa noche no tuvo que definir el resto de su vida.

Eso también puede ser cierto para ti.

No puedes regresar a ciertos momentos.

No puedes borrar algunas palabras.

No puedes recuperar todos los años.

Pero puedes decidir qué harás con el día que tienes delante.

Un nuevo comienzo rara vez se siente espectacular

Nos gustan las historias donde alguien toma una decisión y su vida cambia de inmediato.

En realidad, muchos nuevos comienzos son pequeños.

Una llamada.

Una disculpa.

Una cita.

Una oración después de meses sin orar.

Volver a abrir la Biblia.

Entrar nuevamente a una iglesia.

Pedir ayuda.

Cancelar algo que te está destruyendo.

Dar el primer paso en una nueva dirección.

No despreciemos los comienzos pequeños.

Una semilla también es pequeña.

Verdad para hoy

No puedo cambiar ayer, pero con Dios puedo dar un paso diferente hoy.

Para pensar y escribir

1. ¿En qué área necesito un nuevo comienzo?
2. ¿Qué parte del pasado sigo intentando cambiar mentalmente?
3. ¿Qué necesito aceptar, confesar o soltar?
4. ¿Cuál sería un primer paso pequeño pero real?
5. ¿Qué me enseña la restauración de Pedro acerca de Jesús?

Un paso para hoy

Completa esta frase: **“Mi nuevo comienzo puede empezar hoy con...”** y escribe una sola acción que puedas realizar antes de terminar el día.

Oración

Dios, gracias porque tu misericordia no se agotó ayer. Hay cosas que no puedo cambiar, pero no quiero vivir prisionero de ellas. Muéstrame qué debo dejar, qué debo reparar y hacia dónde debo caminar. Dame valor para comenzar de nuevo, aunque el primer paso sea pequeño. Que mi pasado se convierta en una lección y no en una cadena. Amén.

CAPÍTULO 12

Nunca caminarás solo

Lectura bíblica: Hebreos 13:5–6; Mateo 28:18–20

Llegamos al final de este libro regresando al lugar donde comenzamos.

Josué estaba frente a un futuro que no podía controlar.

Tenía una responsabilidad demasiado grande para sus fuerzas.

Había desafíos delante de él.

Y Dios le dijo que no tuviera miedo porque estaría con él dondequiera que fuera.

Después recorrimos otras historias.

Vimos discípulos dentro de una tormenta.

A Elías agotado debajo de un árbol.

A David preguntando “¿hasta cuándo?”.

A Marta y María llorando a Lázaro.

A Pedro después de su fracaso.

Personas distintas. Situaciones distintas. Una misma necesidad: descubrir que la presencia de Dios puede sostenernos donde nuestras propias fuerzas no alcanzan.

Quizá cuando abriste este libro pensabas en un problema concreto.

Tal vez ese problema todavía existe.

Un libro no puede resolver automáticamente una crisis.

Una oración no siempre cambia todas las circunstancias en un instante.

Pero espero que algo haya comenzado a cambiar en la manera en que miras el camino.

No estás obligado a recorrerlo como si todo dependiera de ti.

La presencia de Dios no depende de que la sientas

Hay días en los que la fe se siente viva.

Oramos y sentimos paz.

Leemos la Biblia y una frase parece escrita exactamente para nosotros.

Cantamos y nuestro corazón responde.

Y hay otros días en los que no sentimos casi nada.

Eso no significa que Dios desapareció.

Nuestras emociones son importantes, pero no son el termómetro infalible de la presencia de Dios.

Un cielo nublado no significa que el sol dejó de existir.

Hebreos 13 recuerda la promesa de que Dios no dejará ni abandonará a los suyos. Mateo 28 termina con Jesús asegurando a sus discípulos su presencia mientras cumplen su misión.

La historia cristiana comienza y continúa con un Dios que se acerca.

No estás solo, pero tampoco fuiste llamado a vivir aislado

A lo largo de este libro hemos hablado de la presencia de Dios, pero hay una última verdad que no debemos olvidar: Dios con frecuencia muestra su cuidado por medio de personas.

Una llamada a tiempo.

Una comida cuando alguien está enfermo.

Un amigo que escucha.

Una iglesia que acompaña.

Una persona que ora.

Un profesional que ayuda.

Una familia que aprende a caminar unida.

No conviertas “Dios está conmigo” en una razón para decir “no necesito a nadie”.

La fe cristiana es profundamente comunitaria.

Permite que otros te acompañen.

Y cuando estés más fuerte, acompaña tú a alguien más.

La frase que quiero que recuerdes

Cuando llegue una noche difícil:

No estás solo.

Cuando tengas una decisión y no sepas qué hacer:

No estás solo.

Cuando una puerta se cierre:

No estás solo.

Cuando estés cansado:

No estás solo.

Cuando llores una pérdida:

No estás solo.

Cuando recuerdes un fracaso:

No estás solo.

Cuando comiences de nuevo:

No estás solo.

Y cuando llegue un día hermoso, lleno de razones para agradecer:

Tampoco estarás solo.

La presencia de Dios no es únicamente un salvavidas para las crisis. Es una invitación a caminar con Él cada día.

Verdad para hoy

No sé todo lo que viviré, pero puedo aprender a vivir cada día consciente de la presencia de Dios.

Para pensar y escribir

1. ¿Qué capítulo describió mejor mi situación actual?
2. ¿Qué verdad quiero recordar durante los próximos 30 días?
3. ¿Qué hábito puede ayudarme a acercarme más a Dios?
4. ¿Con quién necesito caminar en comunidad?
5. ¿A quién podría compartirle este mensaje de esperanza?

Un paso para hoy

Escribe Josué 1:9 en un lugar visible. Cada vez que lo veas, haz una oración de una sola frase: **“Señor, ayúdame a recordar que estás conmigo.”**

Oración final

Señor, gracias porque me has acompañado incluso en días en los que no lo reconocí. Gracias por las veces que me protegiste, por las personas que pusiste en mi camino y por la gracia que me permitió volver a comenzar. No conozco todo lo que viene, pero

quiero caminar contigo. Cuando tenga miedo, recuérdame tu presencia. Cuando no sepa qué hacer, dame sabiduría. Cuando esté cansado, enséñame a descansar. Cuando falle, llámame nuevamente a la gracia y a la verdad. Cuando alguien a mi alrededor se sienta solo, úsame para acompañarlo. Hoy decido dar el siguiente paso contigo. Amén.

Siete días para recordar: “Él está conmigo”

Día 1 — Cuando despiertes con preocupación

Lee: Mateo 6:25–34

Recuerda: No tienes que vivir mañana antes de terminar hoy.

Ora: “Dios, dame gracia para este día.”

Día 2 — Cuando tengas una decisión

Lee: Santiago 1:5

Recuerda: Puedes pedir sabiduría sin tener todas las respuestas.

Ora: “Dios, muéstrame el siguiente paso.”

Día 3 — Cuando te sientas solo

Lee: Salmo 139:1–18

Recuerda: Eres plenamente conocido por Dios.

Ora: “Gracias porque conoces mi historia y sigues cerca.”

Día 4 — Cuando estés cansado

Lee: Isaías 40:27–31

Recuerda: Tu límite no es el límite de Dios.

Ora: “Renueva mis fuerzas y enséñame a descansar.”

Día 5 — Cuando recuerdes un error

Lee: 1 Juan 1:9

Recuerda: Confesar abre la puerta a la restauración.

Ora: “Perdóname, límpiame y enséñame a caminar de una manera nueva.”

Día 6 — Cuando atraveses una tormenta

Lee: Marcos 4:35–41

Recuerda: Jesús estaba en la barca antes de que el mar se calmara.

Ora: “Quédate en el centro de mis pensamientos mientras atravieso esto.”

Día 7 — Cuando necesites comenzar otra vez

Lee: Lamentaciones 3:21–26

Recuerda: La misericordia de Dios te encuentra también en los nuevos comienzos.

Ora: “Gracias por este día. Ayúdame a usarlo bien.”

Doce verdades para llevar contigo

1. Puedo sentir miedo y aun así dar un paso de fe.
2. No necesito conocer todo el camino para obedecer el siguiente paso.
3. El silencio que percibo no demuestra abandono.
4. Jesús puede estar conmigo antes de que la tormenta termine.
5. Descansar no es fracasar.
6. Dios se acerca al corazón quebrantado.
7. Soy conocido por Dios más profundamente de lo que imagino.
8. Mi peor error no tiene que ser la última palabra sobre mi vida.
9. Pedir ayuda puede ser una expresión de sabiduría.
10. No conozco el futuro, pero puedo confiar en el Pastor.
11. Un nuevo comienzo puede empezar con una acción pequeña.
12. No camino solo.

Una página para escribir tu propia oración

No necesitas utilizar palabras especiales. Puedes comenzar así:

Dios, hoy me siento...

Lo que más me preocupa es...

Lo que no puedo controlar es...

Lo que sí puedo hacer hoy es...

Necesito tu ayuda para...

Gracias por...

Ayúdame a recordar que...

¿Y ahora qué?

Si este libro despertó en ti el deseo de conocer más a Dios, no tienes que comenzar con algo complicado.

Puedes dar cuatro pasos sencillos:

1. Habla con Dios. No necesitas memorizar una oración. Háblale con honestidad.

2. Comienza a leer uno de los Evangelios. Puedes empezar con Marcos o Juan y observar quién es Jesús, qué hace y qué enseña.

3. Busca comunidad. Acércate a una iglesia cristiana donde la Biblia sea enseñada con claridad y donde puedas hacer preguntas.

4. Sigue aprendiendo. La fe crece con el tiempo. No tengas miedo de preguntar, leer y comenzar desde cero.

En **Una Oportunidad** estamos desarrollando recursos gratuitos para ayudarte a conocer a Jesús, aprender la Biblia y encontrar mensajes de ánimo y oración.

Visita: <https://unaoportunidad.org>

Sobre la colección

Palabras para el corazón

Palabras para el corazón es una colección de libros breves pensados para acompañar momentos reales de la vida con una mirada bíblica, cercana y esperanzadora.

No pretende ofrecer respuestas simples para problemas complejos. Busca abrir un espacio para detenernos, mirar nuevamente a Dios y descubrir que su Palabra sigue hablando a nuestras preguntas de hoy.

Próximos títulos sugeridos

Libro 2 — Cuando ya no puedo más

Esperanza para el cansancio, la ansiedad y las cargas que parecen demasiado pesadas.

Libro 3 — Todavía hay esperanza

Cómo volver a mirar hacia adelante después de una pérdida, un fracaso o una temporada difícil.

Libro 4 — Dios, ¿qué hago ahora?

Sabiduría bíblica para decisiones, cambios y momentos de incertidumbre.

Libro 5 — Volver a empezar

Gracia, perdón y nuevos comienzos después de nuestros errores.

Contraportada

Hay momentos en los que una sola pregunta ocupa todo el corazón:

“¿Cómo voy a atravesar esto?”

No estás solo — Yo estoy contigo es una invitación a recorrer doce situaciones profundamente humanas —miedo, incertidumbre, silencio, tormentas, cansancio, pérdida, culpa y nuevos comienzos— a la luz de una misma promesa: la presencia de Dios.

No encontrarás fórmulas para evitar todos los problemas. Encontrarás historias bíblicas, preguntas honestas, pasos prácticos y oraciones sencillas para recordar una verdad capaz de sostenerte aun cuando todavía no tengas todas las respuestas:

No tienes que caminar solo.

Una Oportunidad

Un espacio para conocer a Jesús, aprender la Biblia desde cero y encontrar ánimo y oración.