



Rendición Emocional

Devocional Semana 4

Versículo Base

“Echando toda vuestra ansiedad sobre Él, porque Él tiene cuidado de vosotros.” 1 Pedro 5:7

Ministerio Florecer en la FE Jul 18, 2026

✿ Reflexión

La rendición emocional no es debilidad; es valentía espiritual.

Es reconocer que hay cargas que no fueron diseñadas para que las lleves tú sola.

Es aceptar que Dios puede sostener lo que tú ya no puedes controlar.

Es permitir que Su paz entre donde tus fuerzas ya no alcanzan.

A veces intentamos ser fuertes durante demasiado tiempo.

Intentamos resolver, sostener, entender, sanar, controlar...

Pero la fe madura sabe cuándo soltar.

Rendirte emocionalmente delante de Dios es abrir tus manos y decir:

"Señor, esto me pesa. Te lo entrego."

Y cuando lo haces, algo sucede:

Tu alma se aligera.

Tu mente se ordena.

Tu espíritu se fortalece.

Tu corazón vuelve a respirar.

Porque la rendición no te quita poder; te conecta con el poder de Dios.



Oración

Señor, hoy rindo mis emociones delante de Ti.
Toma lo que me pesa, ordena lo que me confunde y
sana lo que me duele. Enséñame a descansar en Tu
presencia y a confiar en Tu cuidado. Amén.



Aplicación práctica para la semana

- Identifica la carga – Nombra lo que te pesa: una preocupación, una relación, un miedo, una expectativa.
- Entrégala en oración – Di: "Señor, esto me sobrepasa. Te lo entrego."
- Respira y suelta – Haz tres respiraciones profundas mientras imaginas que esa carga sale de tu pecho.
- Declara descanso – Repite: "Mi alma descansa en Ti."



Florecer en la Fe

MINISTERIO FLORECER EN LA FE

Sanidad, Identidad y Propósito en Cristo

© Lilliam Castejon - Este contenido está protegido. No modificar sin autorización



Florecer en la Fe



Rendición Emocional

Devocional Semana 4

Identificar la Carga Emocional

1. Nombra lo que te pesa

Siéntate en silencio por un momento.

Respira profundo y pregúntate:

“¿Qué es lo que está ocupando espacio en mi corazón?”

Escribe sin filtro.

Puede ser una preocupación, una relación, un miedo, una expectativa, una responsabilidad, una herida, una culpa o un pensamiento repetitivo.

Ejemplos:

- “Tengo miedo de fallar.”
- “Me siento responsable por algo que no puedo controlar.”
- “Estoy cargando el dolor de alguien más.”
- “Estoy agotada emocionalmente.”

Lo importante es **nombrarlo**, porque lo que se nombra se puede entregar.



MINISTERIO FLORECER EN LA FE

Sanidad, Identidad y Propósito en Cristo

© Lilliam Castejon - Este contenido está protegido. No modificar sin autorización





Rendición Emocional

Devocional Semana 4



2. **Ubica dónde lo sientes**

Coloca una mano en tu pecho o en tu abdomen.

Pregúntate:

“¿Dónde siento esta carga en mi cuerpo?”

Puede sentirse como:

- presión en el pecho
- nudo en el estómago
- tensión en los hombros
- cansancio profundo
- ruido mental

Reconocer la carga físicamente te ayuda a entender su impacto emocional.

3. **Identifica su raíz**

Pregúntate con honestidad:

“¿De dónde viene esta carga?”

Puede venir de:

- una expectativa que te impusiste
- una palabra que te marcó
- un miedo antiguo
- una responsabilidad que no es tuya
- una herida no atendida
- una temporada de agotamiento

No necesitas resolverla ahora. Solo reconocerla.

4. **Distingue lo que sí es tuyo y lo que no**

Haz dos columnas:

- **Cosas que sí me corresponden**
- **Cosas que no me corresponden**

Sé honesta. Muchas veces cargamos emociones que pertenecen a otros, no a nosotras.

5. **Prepárate para entregarla**

Escribe esta frase al final de tu hoja:

“Señor, ya identifiqué lo que me pesa.

Estoy lista para entregártelo.”

Este acto abre tu corazón a la rendición emocional.



MINISTERIO FLORECER EN LA FE
Sanidad, Identidad y Propósito en Cristo

© Lilliam Castejon - Este contenido está protegido. No modificar sin autorización





Rendición Emocional

Devocional Semana 4

Oración de Entrega

Señor, hoy vengo delante de Ti con sinceridad. Tú conoces lo que pesa en mi corazón, lo que me preocupa, lo que me agota y lo que intento sostener sola. Hoy decido rendirlo. Te entrego mis miedos, mis dudas, mis expectativas, mis heridas y mis cargas. No quiero seguir cargando con lo que no fue diseñado para mí. Toma lo que me sobrepasa. Ordena lo que me confunde. Sana lo que me duele. Enséñame a descansar en Tu presencia y a confiar en Tu cuidado. Que Tu paz llene los espacios donde antes vivía mi ansiedad. Que Tu voz sea más fuerte que mis temores. Hoy suelto. Hoy rindo. Hoy descanso en Ti.

Amén.



Respirar y Soltar – Rendición Emocional

1. Respira para abrir espacio interior

Inhala por cuatro segundos...

Siente cómo el aire entra como luz, como vida, como presencia.

Mientras inhalas, di en tu interior:

“Señor, recibo Tu paz.”

2. Exhala para liberar lo que pesa

Exhala por seis segundos...

Imagina que cada exhalación lleva consigo ansiedad, tensión, expectativas y pensamientos que te agotan.

Mientras exhalas, declara:

“Suelto lo que no puedo sostener.”

3. Haz tres ciclos conscientes

Repite tres veces:

- Inhala: “Recibo Tu paz.”
- Exhala: “Suelto mi carga.”

Permite que tu cuerpo se relaje y que tu espíritu se aquiete.

4. Entrega la carga con intención

Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen.

Di en voz baja:

“Señor, esto me pesa. Te lo entrego.”

Imagina cómo esa carga sale de tu pecho y descansa en las manos de Dios.

5. Recibe descanso emocional

Respira una vez más, suave y profundo.

Siente cómo tu alma se aligera.

Siente cómo tu mente se ordena.

Siente cómo tu corazón se estabiliza.

Declara:

“Mi alma descansa en Ti.”



MINISTERIO FLORECER EN LA FE

Sanidad, Identidad y Propósito en Cristo

© Lilliam Castejon - Este contenido está protegido. No modificar sin autorización





Rendición Emocional

Devocional Semana 4



Declaración de Descanso en Dios

Coloca tus manos sobre tu pecho.

Respira una vez, suave.

Y declara:

“Mi alma descansa en Dios.

No cargo lo que Él ya tomó.

No sostengo lo que no me corresponde.

No peleo batallas que Él ya ganó.

Hoy elijo Su paz sobre mi ansiedad,

Su voz sobre mis temores,

Su presencia sobre mis cargas.

Mi corazón se aquieta,

mi mente se ordena,

mi espíritu se fortalece.

En Dios encuentro descanso, dirección y alivio.

En Él reposo, en Él confío, en Él permanezco.”

Lilliam Castejon

Lilliam Castejon



MINISTERIO FLORECER EN LA FE
Sanidad, Identidad y Propósito en Cristo

© Lilliam Castejon - Este contenido está protegido. No modificar sin autorización

