

15 Versículos para cuando no Puedes Dormir

Hay noches en las que dormir parece imposible. Las preocupaciones, el estrés o la ansiedad llenan la mente y hacen difícil encontrar descanso. Pero en medio de esas noches, la Palabra de Dios puede traer paz y tranquilidad al corazón.

En este artículo encontrarás 15 versículos para cuando no puedes dormir, textos bíblicos que te ayudarán a calmar tus pensamientos y descansar confiando en Dios.

1. Mateo 11:28

A night landscape with a starry sky, mountains, and a beam of light. The sky is dark blue with many small white stars. Below the sky, there are dark, jagged mountain peaks. A beam of light, possibly from a lighthouse or a searchlight, shines from the bottom left towards the center of the image. The overall mood is serene and hopeful.

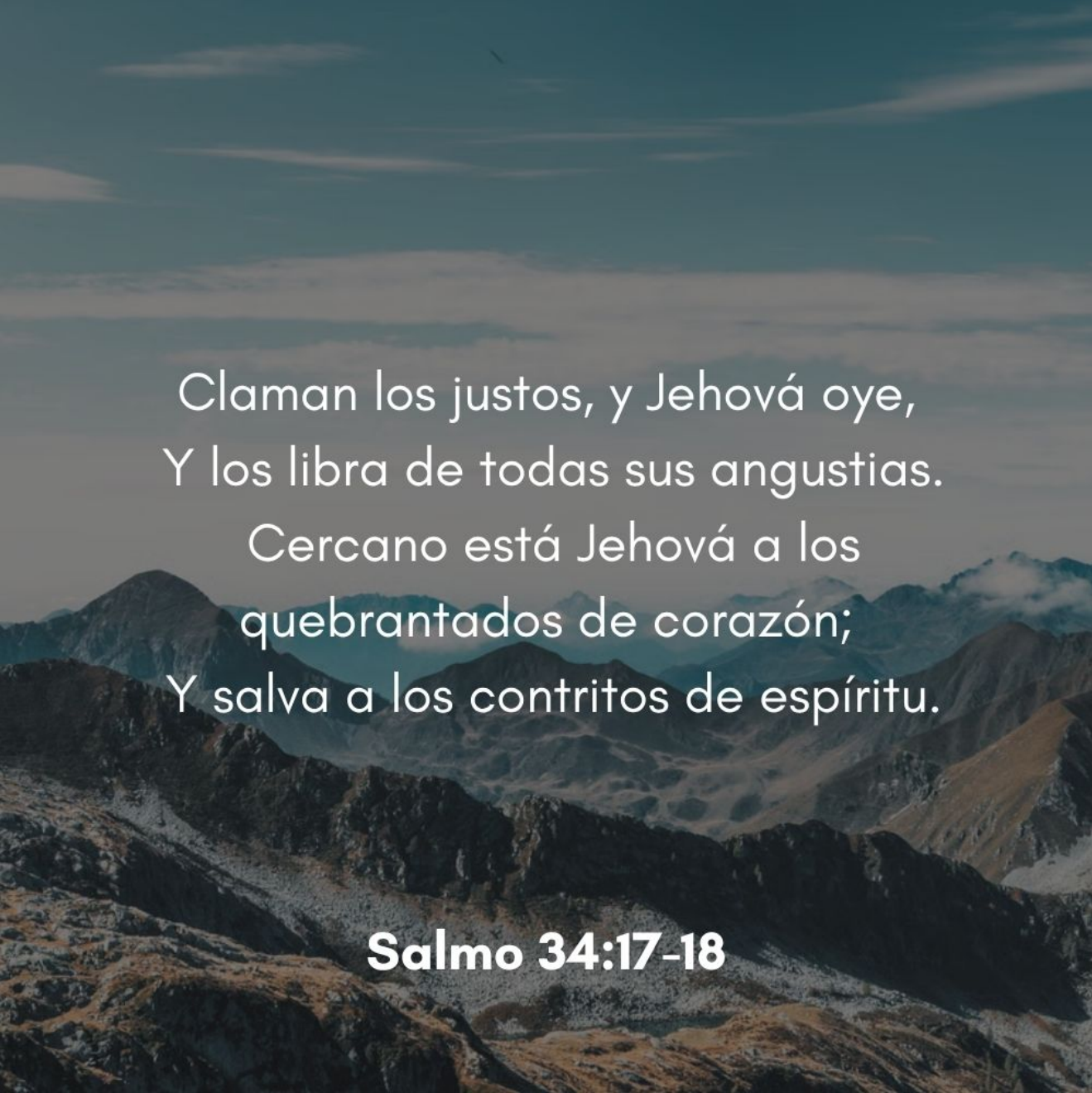
Venid a mí todos los que estáis
trabajados y cargados, y yo os haré
descansar.

Mateo 11:28

“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.”

Cuando el día parece demasiado pesado, Jesús nos recuerda que podemos acudir a Él para encontrar descanso y alivio para el corazón.

2. Salmo 34:17-18



Claman los justos, y Jehová oye,
Y los libra de todas sus angustias.
Cercano está Jehová a los
quebrantados de corazón;
Y salva a los contritos de espíritu.

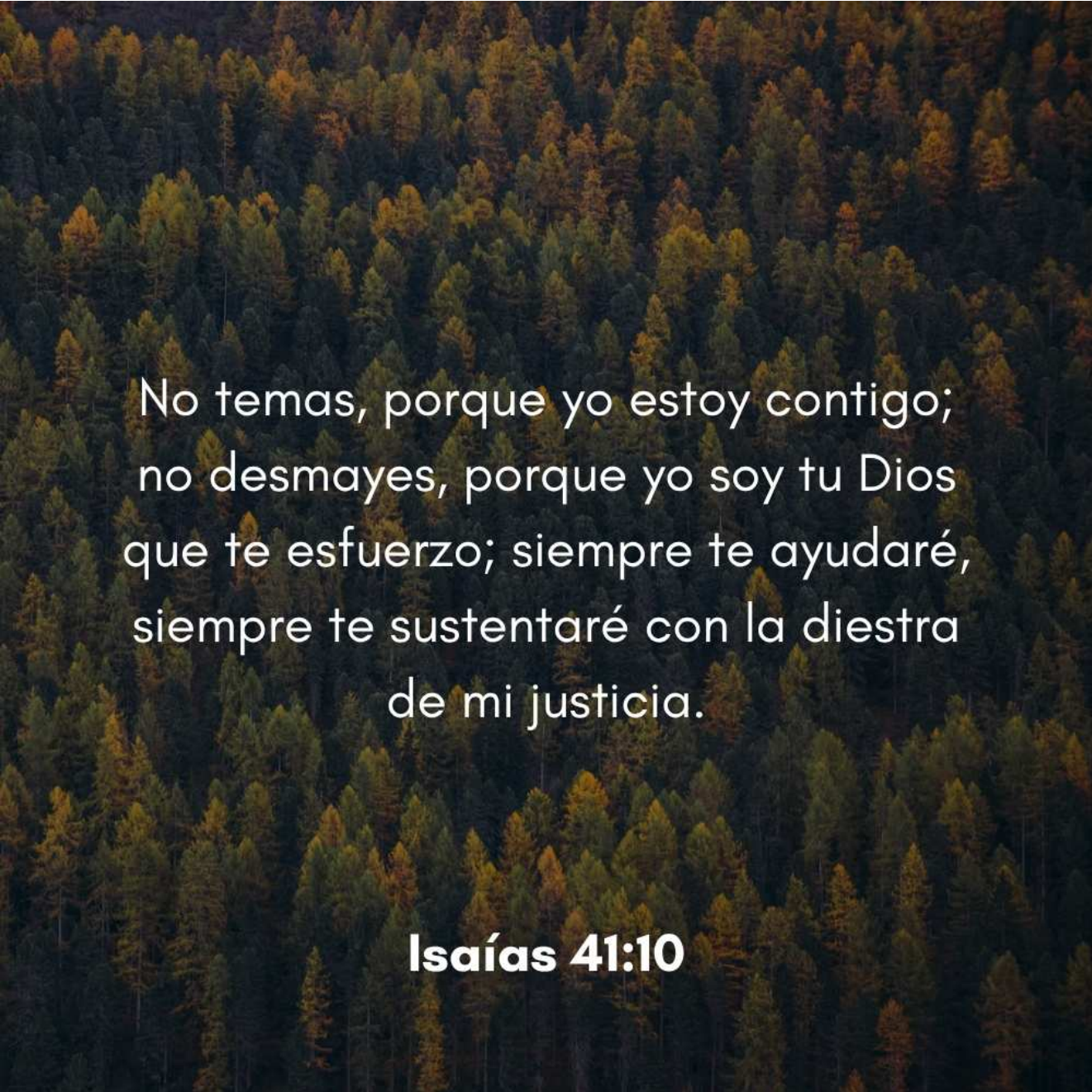
Salmo 34:17-18

“Claman los justos, y Jehová oye,
Y los libra de todas sus angustias.
Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón;
Y salva a los contritos de espíritu.”

Dios no está lejos en los días difíciles; Él se acerca

especialmente a quienes están heridos y necesitan consuelo.

3. Isaías 41:10



No temas, porque yo estoy contigo;
no desmayes, porque yo soy tu Dios
que te esfuerzo; siempre te ayudaré,
siempre te sustentaré con la diestra
de mi justicia.

Isaías 41:10

“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia.”

Aunque el cansancio emocional quiera vencerte, Dios promete darte fuerzas y sostenerte en medio de cualquier situación.

4. Salmo 4:8

A photograph of a person in silhouette, looking out over a mountain range at sunset. The sky is a mix of orange and purple, and the mountains are dark silhouettes against the light sky. The person's head and shoulders are visible in the foreground, looking towards the mountains.

En paz me acostaré, y asimismo
dormiré;
Porque solo tú, Jehová, me haces
vivir confiado.

Salmo 4:8

“En paz me acostaré, y asimismo dormiré;

Porque solo tú, Jehová, me haces vivir confiado.”

Aun después de un mal día, Dios puede llenar tu corazón de paz y darte descanso verdadero.

5. Filipenses 4:6-7



Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

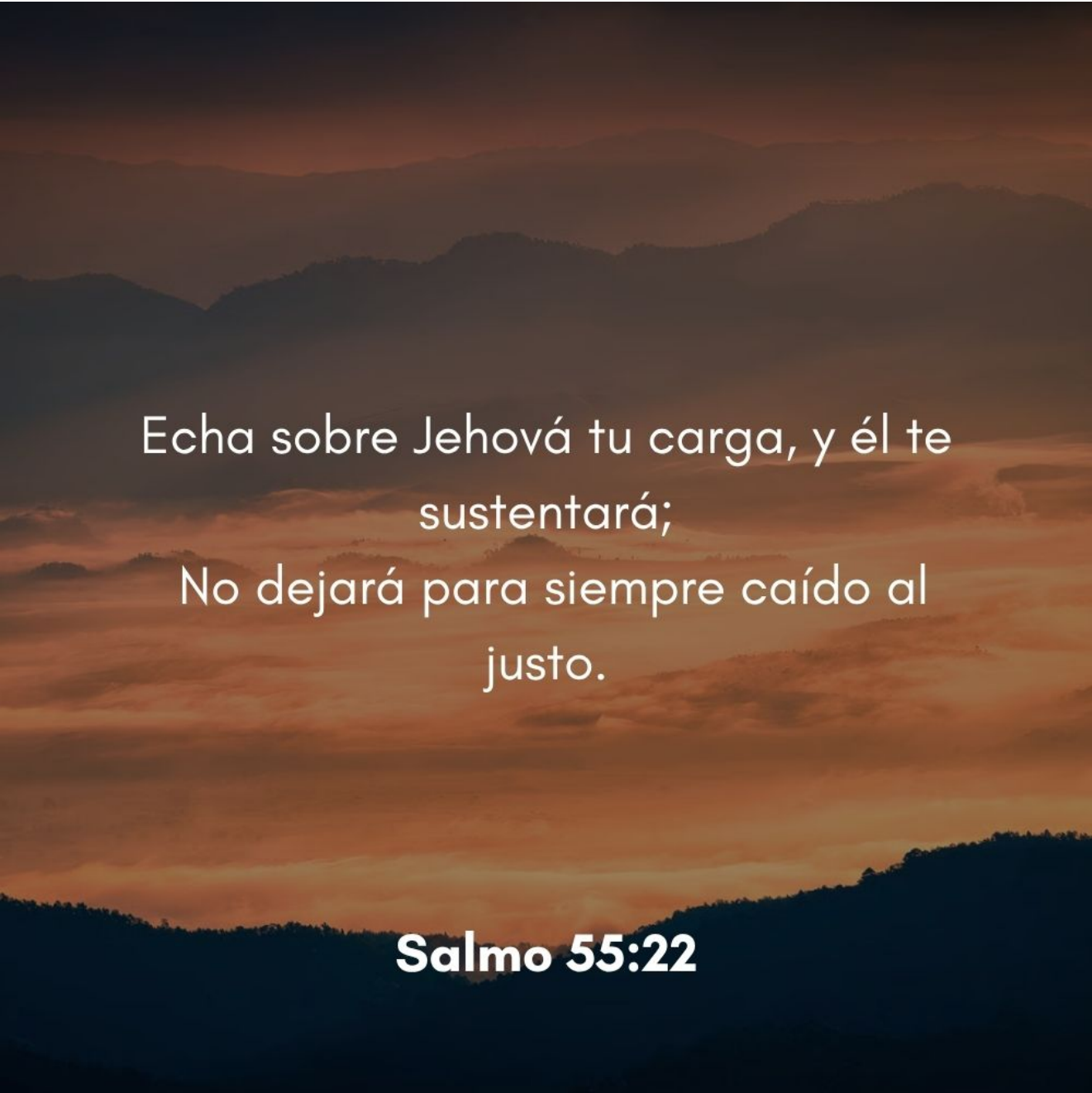
Filipenses 4:6-7

“Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias.

Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.”

La oración tiene el poder de cambiar la ansiedad por paz, incluso cuando no entendemos lo que está pasando.

6. Salmo 55:22

A landscape photograph showing a range of mountains under a dramatic, orange-hued sky at sunset or sunrise. The foreground is dark, silhouetted land. The text is centered in the upper half of the image.

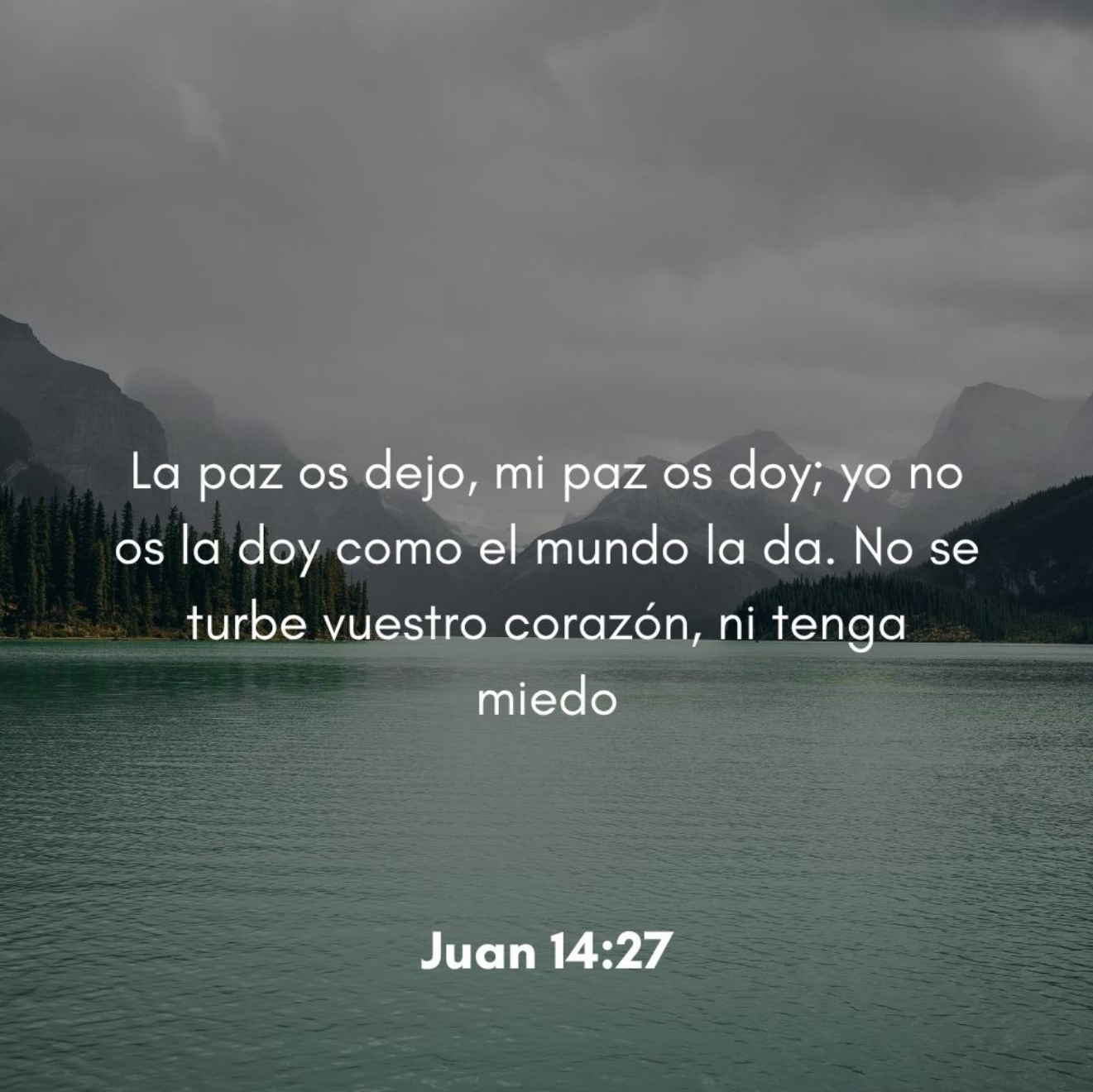
Echa sobre Jehová tu carga, y él te
sustentará;
No dejará para siempre caído al
justo.

Salmo 55:22

“Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará;
No dejará para siempre caído al justo.”

No tienes que cargar solo con tus preocupaciones; Dios quiere ayudarte a sostener aquello que hoy te pesa.

7. Juan 14:27



La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo

Juan 14:27

“La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo.”

La paz que viene de Dios permanece aun cuando las circunstancias no son perfectas.

8. Romanos 8:28



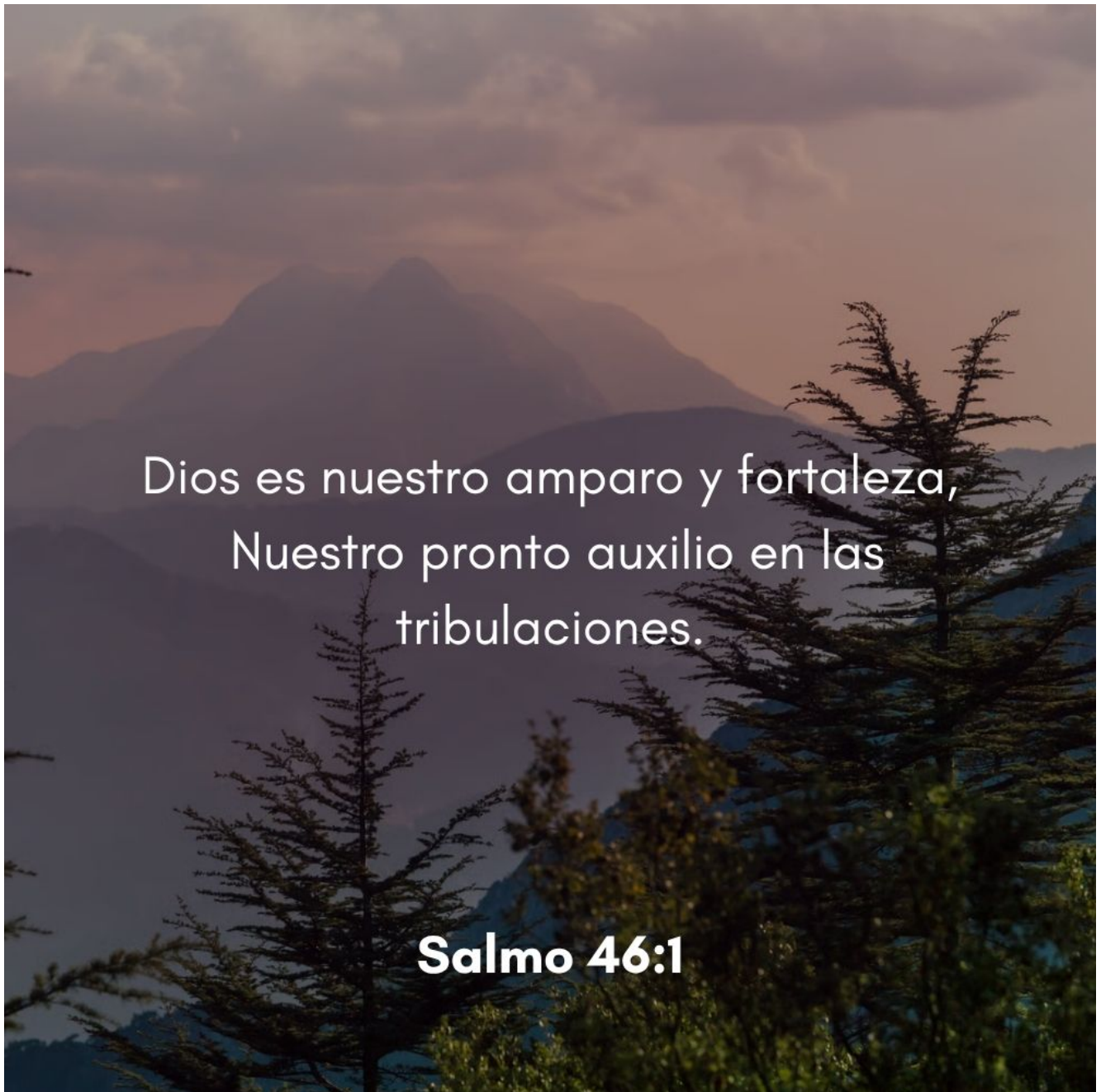
Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados.

Romanos 8:28

“Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados.”

Incluso un mal día puede formar parte del propósito que Dios está construyendo en tu vida.

9. Salmo 46:1



"Dios es nuestro amparo y fortaleza,
Nuestro pronto auxilio en las tribulaciones."

Cuando sientas que ya no puedes más, recuerda que Dios es tu refugio seguro.

10. Lamentaciones 3:22-23



Por la misericordia de Jehová no
hemos sido consumidos, porque
nunca decayeron sus misericordias.
Nuevas son cada mañana; grande es
tu fidelidad.

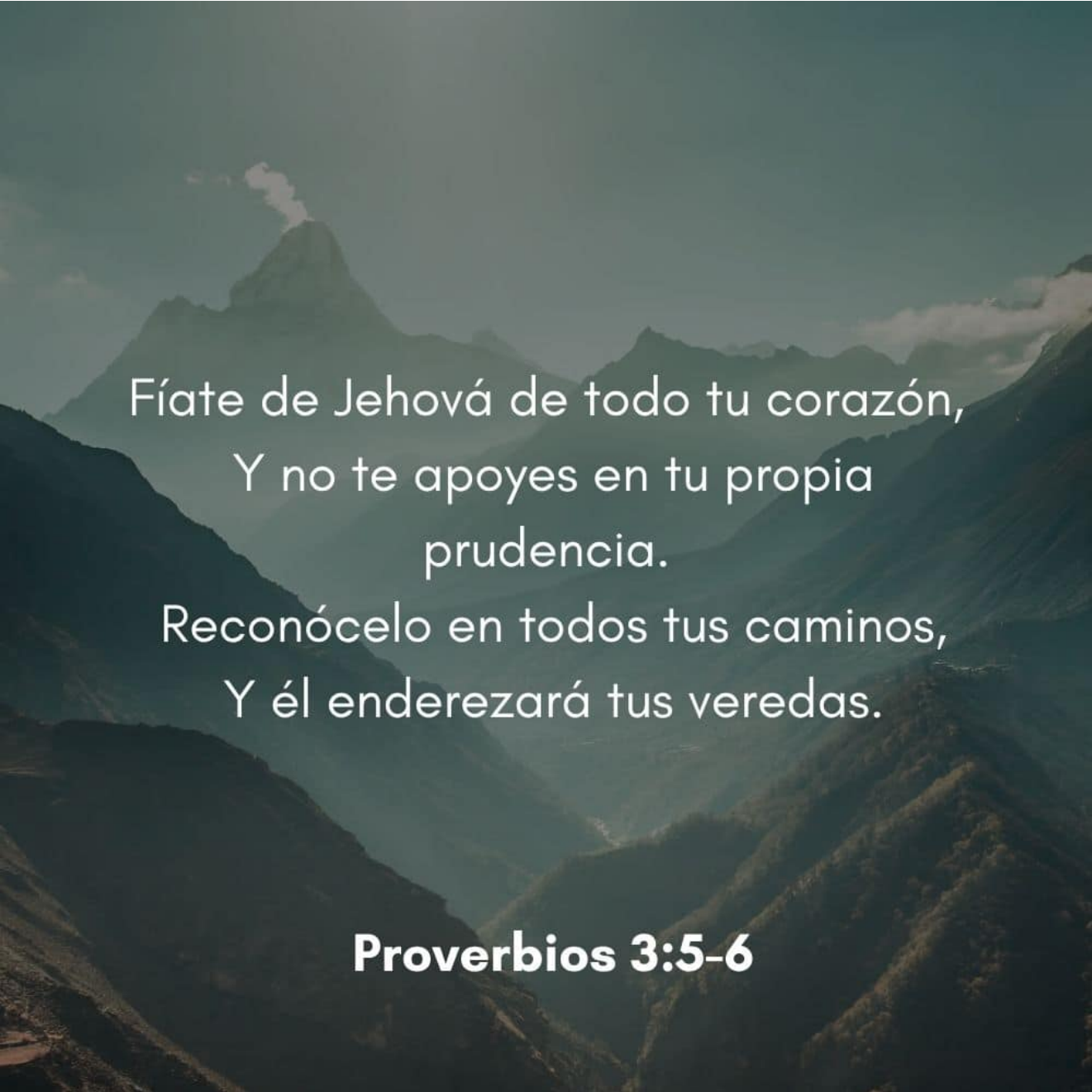
Lamentaciones 3:22-23

“Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos,
porque nunca decayeron sus misericordias.
Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad.”

No importa cuán difícil haya sido hoy, mañana Dios traerá

nuevas oportunidades y misericordias.

11. Proverbios 3:5-6



Fíate de Jehová de todo tu corazón,
Y no te apoyes en tu propia
prudencia.

Reconócelo en todos tus caminos,
Y él enderezará tus veredas.

Proverbios 3:5-6

“Fíate de Jehová de todo tu corazón,
Y no te apoyes en tu propia prudencia.
Reconócelo en todos tus caminos,

Y él enderezará tus veredas.”

Aunque no entiendas lo que sucede, confiar en Dios siempre será el mejor camino.

12. 2 Corintios 12:9



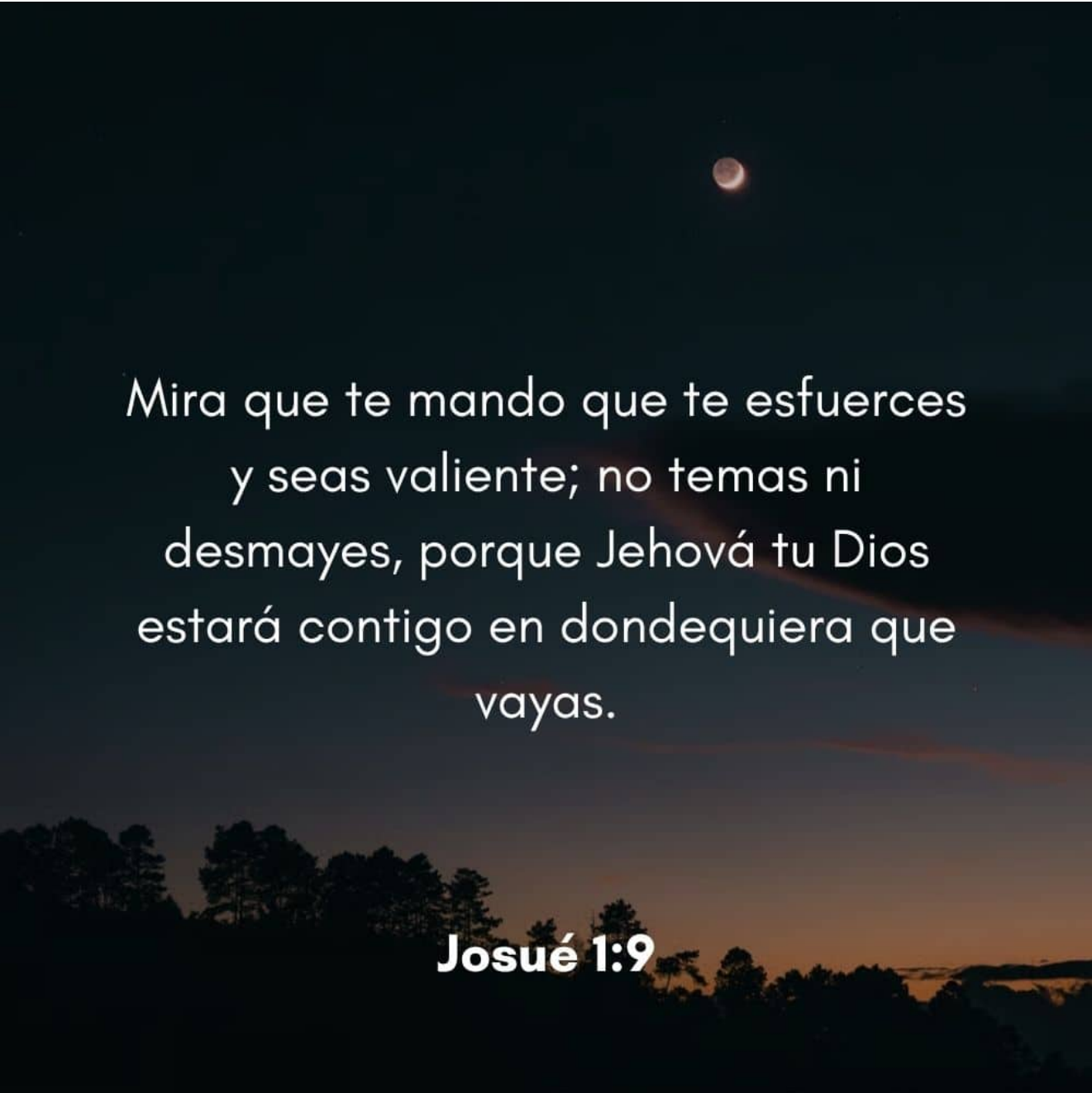
Y me ha dicho: Bástate mi gracia;
porque mi poder se perfecciona en la
debilidad.

2 Corintios 12:9

“Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad.”

Tus momentos de debilidad pueden convertirse en el lugar donde más experimentes el poder de Dios.

13. Josué 1:9



Mira que te mando que te esfuerces
y seas valiente; no temas ni
desmayes, porque Jehová tu Dios
estará contigo en dondequiera que
vayas.

Josué 1:9

“Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas.”

Dios camina contigo aun en los días más complicados y nunca te abandona.

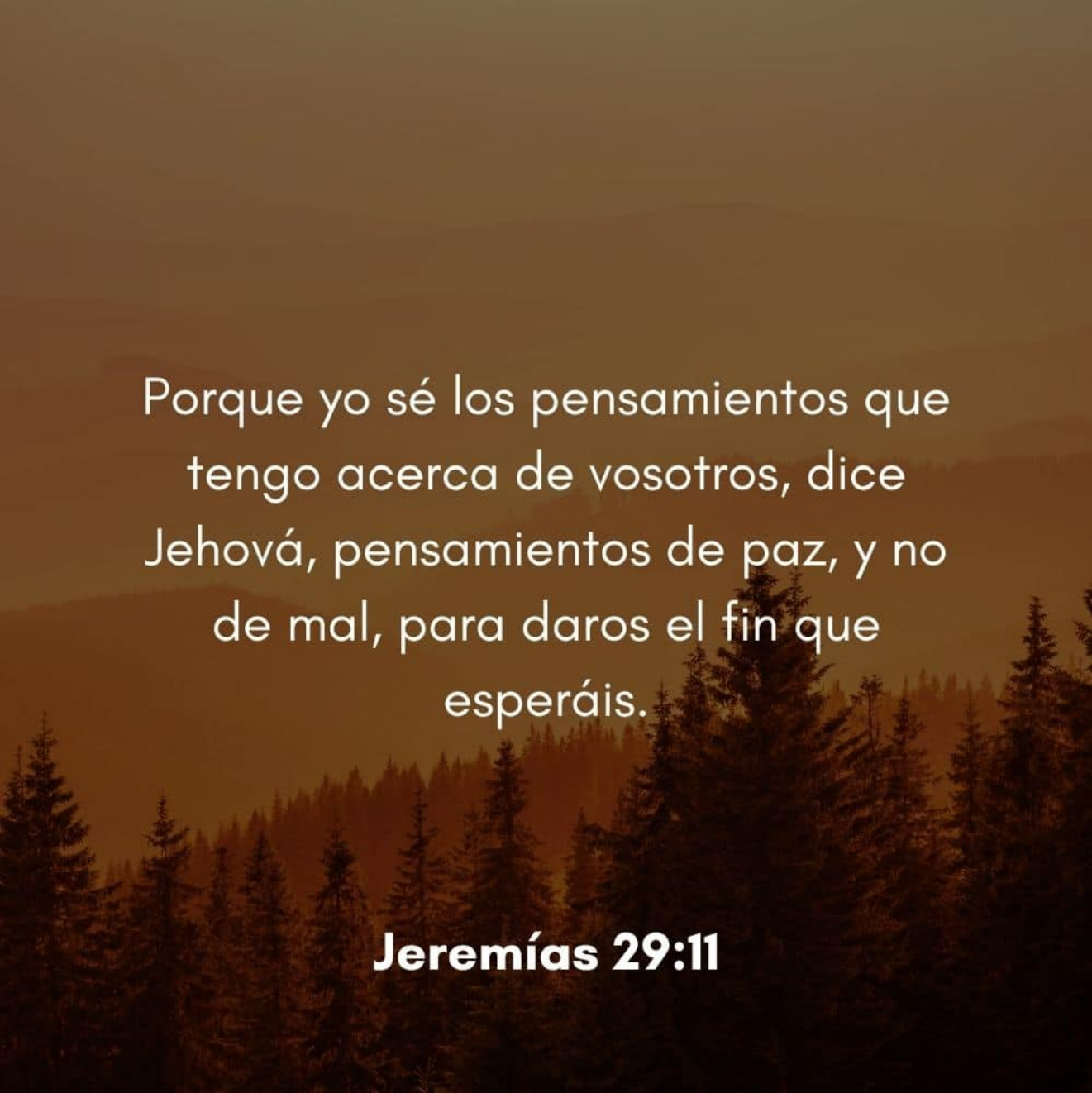
14. Salmo 147:3



“Él sana a los quebrantados de corazón,
Y venda sus heridas.”

Dios puede sanar las heridas emocionales que un mal día deja en el corazón.

15. Jeremías 29:11



Porque yo sé los pensamientos que
tengo acerca de vosotros, dice
Jehová, pensamientos de paz, y no
de mal, para daros el fin que
esperáis.

Jeremías 29:11

“Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros,
dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el
fin que esperáis.”

**Aunque hoy haya sido difícil, Dios sigue teniendo planes
buenos y llenos de esperanza para tu vida.**

Conclusión

Todos tenemos días difíciles, momentos en los que el cansancio, la tristeza o las preocupaciones parecen ganar la batalla. Sin embargo, estos versículos nos recuerdan que Dios siempre está presente, dispuesto a darnos fuerzas, paz y esperanza aun en medio de las pruebas.

Cuando tengas un mal día, vuelve a estas palabras y permite que llenen tu corazón de calma y confianza. Dios no abandona a quienes le buscan, y aun las noches más oscuras pueden terminar con la paz y el descanso que solo Él puede dar.