

UNA SESIÓN TRANSFORMADORA

Tema: La salud mental

14
DE FEBRERO

SÉPTIMO SÁBADO



Objetivo

Mostrar las poderosas herramientas de salud mental que encontramos en las cartas de Pablo, específicamente en Filipenses 4

Resultado

Una iglesia que tiene una mente sana y un pensamiento espiritual equilibrado

Proyecto misionero

«En esto pensad»

Énfasis del Nuevo Horizonte

Discipulado

Celebramos:

Inicio de la semana familiar

Al director

Este programa es una dramatización en la que Pablo es un terapeuta que recibe personas en su consultorio. Si puede mantener el escenario de prisión hecho previamente (ver *programa del 3 de enero*), solo tendría que agregar un diván y una silla sencilla para Pablo. Puede vestir al apóstol con ropas de prisión mientras toma notas en la consulta. Podría tener como personajes: Pablo, un guardia de prisión (que sirve como asistente para que los pacientes pasen) y seis pacientes. Los pacientes vestirán con ropa normal de iglesia. Puede colocar un letrero en la plataforma que diga: «Apóstol Pablo: Terapeuta».

Sugerencias

- ✓ Coloque dos damas (pueden ser más, si cuenta con el personal necesario o si incluye caballeros) en la entrada de la iglesia con letreros que digan «Quiero orar por tu salud mental» u «Hoy oramos por paz mental». Busque que estos letreros se puedan leer desde la calle para que alguna persona pueda acercarse a recibir la oración.
- ✓ Regale una tarjetita de gratitud donde las personas puedan escribir cosas por las que agradecen a Dios. Invítelos a conservar esa lista en un lugar visible, como la nevera de la casa, su escritorio de trabajo u oficina. (Ver p. 62).
- ✓ Durante todo el programa, reproduzca de himnos instrumentales inspiradores en volumen bajo que no interrumpa los diálogos.



Si desea conocer la persona que relata la historia misionera de esta semana u obtener más recursos puede visitar:

<https://www.facebook.com/ProgramasEscuelaSabatica/>

<https://web.facebook.com/missionquarterlies/>

Apertura y parte central

Introducción (director del programa)

Los pensamientos son muy poderosos. Cada pensamiento impacta todas las células de nuestro cuerpo. No es de extrañar que Pablo anime a todo creyente a que «guarde sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús» (Filipenses 4: 7, RVC). A través de Jesús, recibimos poder para guardar nuestros pensamientos y sentimientos. Nunca debemos simplemente aceptar ser víctimas de nuestro pensamiento incontrolado. Pensar que no podemos ayudar a nuestro propio pensamiento es una mentira del enemigo que mucha gente cree. Incluso las personas que tienen los pensamientos más degradantes y repugnantes pueden recibir sanidad a través del poder de Cristo si están dispuestas a cambiar sus elecciones. Al contrario de lo que mucha gente dice, la Biblia enseña que podemos escoger en qué temas se enfocarán nuestros pensamientos.

En esta mañana presentaremos una de las fórmulas terapéuticas de Pablo para una salud mental equilibrada. Sí, porque aunque parezca descabellado, Pablo habla de aspectos de salud mental con una precisión sorprendente. Hoy solamente lo veremos en sus recomendaciones de Filipenses 4: 6-9, y esperamos que cada consejo te ayude a encontrar la paz mental que necesitas.

Himno

(Los pacientes pueden entrar y sentarse en una especie de sala de espera hecha a la usanza de tiempos bíblicos. El guardia llama al primer paciente y le hace pasar. El paciente saluda a Pablo y se sienta en el diván)

Pablo: Gracia y paz de Dios y del Señor Jesucristo. ¿Cómo te sientes hoy?

Paciente 1: Hoy vengo medio amargado. Tuve una semana terrible. Perdí el trabajo, me chocaron el vehículo y hasta me olvidé del cumpleaños de mi esposa. ¡Dime tú si hay algo para agradecer!

Pablo: Justamente por eso necesitas dar gracias. No por lo que estás viviendo, sino porque Dios sigue contigo. La gratitud no nace de lo que pasa, sino de lo que crees.

Paciente 1: ¿Agradecer? ¿Qué sigue? ¿Celebrar cuando me apedreen? ¿O dar gracias por quedarme sin trabajo? Por favor, apóstol, póngase en mis zapatos. Seguro no ha tenido jamás una semana como la mía...

Pablo: Te sorprenderías. Una vez me apedrearón en Listra y me dieron por muerto. Pero ¿sabes qué? Me levanté, y volví a entrar a la ciudad. Y aun en medio de eso, le daba gracias a Dios, porque seguir vivo es ya un motivo. Lee las palabras que les escribí a los filipenses: (El paciente lee) «...presenten sus peticiones a Dios y den gracias» (Filipenses 4: 6). Cuando te sientas así, intenta cantar un himno.

Paciente 1: Tienes razón. Si salí vivo de esta semana... ya es ganancia. Gracias, Pablo. Me voy con una nueva tarea: contar bendiciones, aunque sea con los dedos. ¡Nos vemos pronto!

Pablo: Sí, pero antes de irte canta un himno, como te dije. Quiero ver que vas a tomar en serio la recomendación.

Paciente 1: Bueno... está bien. ¿Puede ser el himno 372, «¿Cómo agradecer?»? *(Pablo asiente con la cabeza. Luego de que el director dirige el himno, el guardia se lleva al participante fuera de la celda y trae al siguiente).*

Lectura bíblica y oración

(El paciente entra, saluda a Pablo y se sienta en el diván)

Pablo: ¿Cómo te encuentras hoy?

Paciente 2: Pablo... no doy más. Entre los exámenes, las cuentas, el jefe, y la guerra que parece que se avecina, no puedo dormir. Estoy ansioso todo el tiempo, ¡hasta el vaso de agua me tiembla en la mano!

Pablo: No te inquietes por nada. En lugar de eso, ora. Háblale a Dios como a un amigo, con ruego si hace falta. Cuéntale todo y no te guardes nada.

Paciente 2: ¿Orar? ¿Eso es todo? ¿Y si mejor le grito a la almohada, o a una pared? ¿O tiro piedras en el monte para desahogarme?

Pablo: Mira, una vez estuve preso en Filipos, con las espaldas abiertas de los azotes. Era medianoche. ¿Y sabes qué hice con Silas? Oramos... y cantamos. No gritamos al muro, ¡lo hicimos temblar con himnos! Lee mi consejo a los filipenses para estos casos (*El paciente lee lo siguiente*): Filipenses 4: 6: «No se inquieten por nada; más bien, presenten todo a Dios en toda ocasión, con oración y ruego...». Te aseguro que la paz que viene después es más segura que cualquier prisión.

Paciente 2: ¡Vaya! Orar en medio de la paliza. Eso sí que es otro nivel. Gracias, Pablo. Me voy a buscar un rincón tranquilo y esta vez, sin piedras. Hasta luego.

Pablo: ¿Qué tal si tienes una oración antes de salir?

(El participante ora y sale acompañado del guardia. Entra el siguiente participante).

Música especial

(El paciente entra, saluda a Pablo y se sienta en el diván. La persona puede ser la misma de la música especial)

Paciente 3: Pablo, me siento al borde de un colapso. Tengo miedo del futuro. Y lo peor es que no sé ni qué me da miedo. Es como una nube que no me deja pensar.

Pablo: La paz de Dios puede cuidar tus pensamientos como un centinela cuida una fortaleza. Confía en él. Deja de imaginar todo lo que puede salir mal y empieza a descansar en lo que Dios ya prometió.

Paciente 3: ¿Y si me falta fe? Porque yo intento confiar, pero termino como Pedro, hundiéndome en mis propios pensamientos. Ni dormirme puedo.

Pablo: Cuando estuve a punto de morir en una tormenta, no sabía si al otro día estaría vivo o frente a César. Pero confié. Y aunque el barco se partió, mi mente no lo hizo. Lee lo que escribí a los filipenses al respecto (*el paciente lee*) Filipenses 4: 7: «Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús». A veces la calma llega cuando dejas de remar y solo flotas en los brazos de Dios.

Paciente 3: Nunca lo había pensado así. Tal vez sí necesito dejar de luchar contra todo... y empezar a confiar más. Gracias, Pablo. Me voy a buscar esa paz que tú conoces tan bien. Pero antes, voy a cantar una alabanza para Dios (*En caso de no tener la música especial, la anuncia*).

Panorama global

(Esta parte puede ser presentada por el director del programa o el director de obra misionera, se dirige a los maestros y sus clases)

Proyecto misionero: «En esto pensad»

En el contexto de Filipenses 4: 8, ¿en qué pasas el tiempo pensando? ¿En qué medida lo que piensas fortalece tu fe y tu caminar con el Señor?

Comparte con diez personas no creyentes a tu alrededor cosas que admiras de ellos. Invítalos a tener una oración para que Dios obre en sus vidas y agradecele el privilegio de conocerlos. Comparte sus reacciones (*aunque no necesariamente sus nombres*) en la clase.

Relato misionero

(Mientras se relata la historia, puede proyectar las imágenes de los protagonistas, que ha sido publicada en las páginas de recursos que se mencionan en las sugerencias).

(El paciente entra, saluda a Pablo y se sienta en el diván. La persona puede ser la misma del relato misionero)

Paciente 4: Estoy atrapado en mi cabeza, Pablo. Pienso lo peor de todo y de todos. Todo el mundo me critica, me ignora o me usa. Me siento como una sombra caminando entre luces ajenas.

Pablo: Entonces cambia lo que dejas entrar en tu mente. Llénala de lo verdadero, lo puro, lo amable. Lo que piensas, tarde o temprano, se convierte en lo que sientes.

Paciente 4: ¡¿Y cómo voy a pensar en cosas lindas si el mundo está podrido?! No confío en nadie y solo veo defectos en los demás.

Pablo: Te entiendo. Cuando estuve encadenado en Roma, con soldados vigilándome día y noche, fácilmente pude hundirme en pensamientos oscuros. Pero en vez de eso, decidí pensar en lo bueno, en los hermanos que seguían predicando, en los que oraban por mí, en la gracia de Cristo. Lee el consejo que di a la iglesia en Filipo (*El paciente lee lo siguiente*) Fil. 4: 8: «Todo lo verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro... en esto piensen». Tus pensamientos pueden ser tu prisión o tu refugio.

Paciente 4: ¡Tremenda frase! Gracias, Pablo. Me voy a limpiar el lente con el que estoy mirando el mundo. En este momento escucharemos el relato misionero.

Nuevo Horizonte

(El paciente entra, saluda a Pablo y se sienta en el diván. La persona puede ser la misma que tendrá el Nuevo Horizonte)

Paciente 5: He escuchado sermones, leído cartas, anotado promesas... pero sigo igual. No sé si es que estoy muy dañado o simplemente soy inmune a los consejos espirituales.

Pablo: Tal vez el problema no está en lo que sabes, sino en lo que no estás haciendo. Pon en práctica lo que has aprendido, y verás cambios. Las verdades más poderosas no sirven si se quedan en papel.

Paciente 5: Ah, sí... para ti es fácil porque eres un gran evangelista. A mí me cuesta hasta poner en práctica hacer ejercicio, imagina orar o confiar.

Pablo: Aprendí escribiendo desde una celda, con las manos atadas. Aprendí en naufragios, en juicios, en ayunos forzados. Y aun así, cada día aplicaba lo que sabía, aunque fuera solo dar gracias o consolar a otro. Mira este consejo (*el paciente lo lee*) Filipenses 4: 9: «Pongan en práctica lo que de mí han aprendido, recibido y oído... y el Dios de paz estará con ustedes». No necesitas hacer todo a la vez. Solo da un paso, pero hazlo.

Paciente: Tienes razón. Saber mucho sin actuar me ha dejado estancado. Hoy empiezo con lo poco que tengo. Gracias, Pablo. ¡Voy a empezar a vivir lo que aprendí! Damos paso al *Nuevo Horizonte* de este sábado.

División en clases

Informe secretarial

Pablo: Espero que los pacientes de esta semana encuentren la paz plena en Jesús. Para eso es clave tomar tiempo de estudio de la Biblia. Vamos a ver cómo esta la iglesia en ese importante indicador de salud espiritual con el informe secretarial.

Tiempo de la lección

Esta semana estuvimos estudiando «Una ciudadanía celestial», un estudio de las palabras finales de la Carta a los Filipenses.

Clausura del programa

El Club de Lectura puede ser dirigido por el Director de Escuela Sabática o por el encargado del Departamento de publicaciones de la iglesia.

Club de Lectura

Continuamos en nuestro **Club de Lectura** leyendo el libro *Los Hechos de los Apóstoles*. Esta semana estudiaremos el **capítulo 19: Judíos y gentiles**. Verás la manera en la que el evangelio fue recibido entre estos grupos étnicos en las ciudades donde Pablo predicaba.

Conclusión

Filipenses 4: 6–9 no es solo una exhortación espiritual, sino un verdadero mapa de prácticas respaldadas por la ciencia moderna. No es exagerado afirmar que Pablo, sin saberlo, resumió en estos versículos varios pilares de la salud mental: oración, gratitud, enfoque mental positivo, acción coherente, imitación de modelos sanos y confianza profunda. Son principios que vale la pena enseñar, practicar y vivir.

Sin embargo, el camino hacia la sanidad emocional puede ser un viaje difícil con muchos altibajos. Además, la curación suele producirse mejor cuando se cuenta con la ayuda de un mentor, terapeuta, pastor o médico. Nuestras mejores oraciones deben combinarse siempre con nuestro mejor esfuerzo, que debe incluir la búsqueda y la utilización de los recursos disponibles en nuestra iglesia y en nuestra comunidad. No tengas miedo de pedir ayuda, y sigue confiando en Dios en toda circunstancia.

Himno final: 512, *Nunca estén desanimados*.

Oración final.