

Luz en la Oscuridad

[14 de marzo]

Objetivo: Reflexionar sobre la realidad de la depresión, descubrir que incluso personajes bíblicos fieles la enfrentaron, y aprender cómo Dios fue su esperanza y restauración.

I. Bienvenida y encuentro

- a. **Saludo inicial.** <https://www.youtube.com/shorts/sedWF40k-FQ>, usar este video para la bienvenida, Bienvenidos a nuestra Sociedad de Jóvenes. Hoy trataremos un tema profundo y actual: la depresión. Pero no desde una mirada clínica, sino desde la esperanza. Muchos héroes de la fe pasaron por valles oscuros, pero salieron adelante porque Dios caminó con ellos. Que este programa nos abrace y nos anime.
- b. **Dinámica para romper el hielo.** Enviar un texto bíblico, una frase, a algún amigo, conocido, familiar, y dar por lo menos 5-10 abrazos, Dar abrazos en momentos de depresión puede ser beneficioso porque ayudan a reducir el estrés, liberar hormonas que promueven la felicidad y el bienestar, y fortalecer los vínculos emocionales. El contacto físico a través de un abrazo libera oxitocina, dopamina y serotonina, que tienen efectos positivos en el estado de ánimo y pueden ayudar a disminuir la ansiedad y la sensación de tristeza.

II. Adoración y mensaje

- a. **Adoración.** Ayúdame, Duo Harmony; Tengo paz, Arautos do rei; La vida es tan bonita.
- b. **Mensaje Inspirador.**

Cita bíblica: "Él sana a los quebrantados de corazón, y venda sus heridas" (Salmo 147:3).

Introducción: La depresión no discrimina. Puede tocar a un joven alegre, a un líder espiritual, a un creyente fiel. En una sociedad que promueve la apariencia, muchos ocultan lo que sienten: tristeza, vacío, ansiedad, agotamiento emocional. A veces pensamos que tener fe significa estar siempre bien. Pero la Biblia nos muestra lo contrario. Personajes fieles y amados por Dios pasaron por lo que hoy llamaríamos depresión. Y no fueron rechazados. Dios los cuidó, los restauró, les habló... y les devolvió propósito. Hoy vamos a conocer tres historias bíblicas, una promesa segura y un Salvador que sabe lo que sentimos.

Desarrollo:

- 1). Elías: el profeta que quiso morir (1 Reyes 19:1-18) Elías había enfrentado a los profe-

tas de Baal y había visto fuego descender del cielo. Pero tras la amenaza de Jezabel, huyó al desierto, se acostó bajo un arbusto y dijo: "¡Basta ya, oh Jehová! Quítame la vida". Estaba cansado, solo, con miedo, y sin ganas de seguir. Su oración no fue de poder, fue de derrota. Pero Dios no lo reprendió. Le envió comida, agua, descanso... y luego le habló con suavidad en un silbo apacible. Dios no abandona a los suyos en su momento más débil. Él restaura.

- 2). **David:** el cantante de almas abatidas (Salmo 42 y 143). David escribió salmos hermosos de alabanza, pero también salmos de profunda angustia. En el Salmo 42 repite dos veces: "¿Por qué te abates, oh alma mía, y te turbas dentro de mí? Espera en Dios..." David no niega su tristeza, la enfrenta con esperanza. En el Salmo 143 clama: "Mi espíritu desfallece dentro de mí... A ti extiendo mis manos". David nos enseña que el alma herida necesita orar, cantar, recordar quién es Dios, aunque no tenga fuerzas. Hablar con Dios en medio del dolor es una forma de adorar.
- 3). **Jeremías:** el profeta llorón (Lamentaciones 3:1-26). Jeremías no solo vio la destrucción de Jerusalén. También fue rechazado, insultado y golpeado por hablar en nombre de Dios. En su tristeza escribe: "Mi alma no tiene paz... pero esto traigo a mi corazón, por esto tengo esperanza: Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos". Su lamento se convierte en fe. Porque, aunque todo se desmorone, Dios sigue siendo fiel. No todo termina con el dolor. Dios siempre tiene una mañana de misericordia.
- 4). **Jesús:** el Salvador que entiende tu tristeza (Mateo 26:37-38). En Getsemaní, Jesús mismo dijo: "Mi alma está muy triste, hasta la muerte". Cayó de rodillas, sudó gotas como sangre, clamó al Padre con dolor. Si alguna vez te has sentido tan triste que no sabes qué hacer, recuerda que Jesús también lo vivió. Jesús cargó con nuestras angustias para darnos verdadera paz.

Conclusión: Si tú o alguien que conoces lucha contra la depresión, ansiedad o tristeza, no es un pecado. No estás solo. No eres menos espiritual por sentirte así. La depresión no es el fin de la historia. La Biblia no nos muestra héroes perfectos, sino seres humanos frágiles con un Dios poderoso que los sostiene. Lo que todos ellos tienen en común es esto: claman a Dios y no se sueltan de su mano. Y Dios no los suelta tampoco.

Llamado: Hoy quiero hablar a tu corazón. Tal vez estás atravesando un momento difícil. Quizás nadie lo nota, pero estás herido por dentro. Este mensaje es para ti: Dios sana a los quebrantados de corazón. Él te ve, te escucha y no te dejará solo. Si deseas que oremos por ti, si quieres pedirle a Dios que te devuelva la paz, el gozo, la razón para seguir... levanta tu mano o pasa al frente. Hoy queremos orar contigo. No tienes que luchar solo.



La iglesia es una familia. Dios es tu refugio. Tu historia no termina aquí.

III. Taller de ideas

- a. Dinámica de grupos.** Divide a los jóvenes en grupos de 4-6 personas. Entrega a cada grupo uno de los personajes bíblicos, Job, Elías, David, Jeremías, Jesús, Ana, Jacob; y pídeles responder: ¿Qué provocó su estado emocional? ¿Cómo reaccionó? ¿Qué hizo Dios por él? ¿Qué podemos aplicar a nuestra vida?
- b. Compartir resultados.** Despues de la dinámica de grupos, dedica un tiempo para que algunos grupos o individuos compartan sus reflexiones y resultados con el resto del grupo.
- c. Desafío.** Entrega un papel con la frase "Esta semana, Dios será mi esperanza en..." y que cada joven complete según su realidad. Guarden el papel o entreguenlo para orar por ellos en la semana.

IV. Conexión Bíblica

- a. Dinámica para Conexión Bíblica.** Este espacio está diseñado para que los jóvenes demuestren su conocimiento sobre la Biblia y su capacidad para conectar diferentes pasajes y enseñanzas. Puedes organizar una actividad interactiva, como un juego de preguntas y respuestas, donde los participantes se dividan en equipos y compitan para responder preguntas bíblicas o relacionar versículos con situaciones de la vida cotidiana.

V. Oportunidades y despedida

- a. Anuncios.**
- b. Introducción de la lección de Escuela Sabática.**
- c. Despedida de sábado.**
- d. Canto para desearse una feliz semana.**
- e. Invitación a juegos sociales.**

Elaborado por:

Pr. Osvaldo Rodrigo Navarrete de la Cruz

Distrito Salvador Urbina

Asociación Soconusco