

♪"Burnout" Bajo control, porque Jesús es mi Pastor!♪

[28 de marzo]

Objetivo. Presentar el tema del estrés y el burnout, explicar que son problemas comunes en la vida moderna, incluso entre los creyentes. Proponer que la Biblia ofrece principios y ejemplos sobre cómo manejar el estrés y encontrar descanso en Dios.

I. Bienvenida y encuentro

a. Saludo inicial. Coloca en la entrada un cartel con el título, "eres bienvenido, toma lo que necesites" asimismo colocar 9 cajitas cada una de ellas con el título de un fruto del Espíritu y dentro, varios papelitos con un versículo, frase o cita inspiradora respecto a eso que la persona necesita. Quienes pasen a dar la bienvenida general en el programa, leerán Gálatas 5:22 y mencionarán lo siguiente: Hoy el Señor desea darte lo que necesitas, pero más aún su presencia y amor; recuerda "si tienes a Jesús, ya tienes todo lo que necesitas".

b. Dinámica para romper el hielo: "2 verdades, 1 mentira".

Objetivo: Fomentar la interacción y el conocimiento mutuo.

Instrucciones: Todos eligen una pareja para participar, se le pedirá a cada participante que piense en 3 cosas sobre sí mismo: 2 verdaderas y 1 mentira (pueden ser su cargo en la iglesia, su carácter, alguna experiencia, gustos, etc.), y se lo debe compartir a su compañero sin revelar cuál es la mentira. El compañero al escuchar debe adivinar cual de las 3 afirmaciones es la mentira. Y así ambos participantes, todo en un lapso corto de tiempo.

II. Adoración y mensaje.

a. Adoración. # 431 "A él mis problemas le doy"; # 235 "La razón de vivir".

b. Mensaje Inspirador. "Burnout" Bajo control, porque Jesús es mi Pastor

Cita bíblica: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (Mateo 11:28).

Introducción. Una condición y reacción fisiológica tan común en este tiempo, es el estrés. Ya no es suficiente solo definirlo y conocerlo; necesitamos saber cómo manejarlo y superarlo. ¿Sabías que cuando el estrés es prolongado y excesivo puede causar varias complicaciones entre ellas un síndrome? Hoy estudiaremos un poco acerca del burnout, ¿qué es?, ¿cómo nos afecta?, ¿cómo tratarlo? Adentrémonos en estudio de hoy, sabiendo que para cualquier circunstancia siempre tendremos una respuesta de amor y apoyo del cielo, a través de la Biblia.



Desarrollo. El burnout, o síndrome de agotamiento profesional, es un estado de agotamiento físico, emocional y mental. Dentro de sus causas comunes está la sobrecarga de responsabilidades y es que a menudo, los jóvenes se sienten presionados por las expectativas académicas, laborales, familiares y sociales. Esto puede llevar a una sensación de que nunca hay suficiente tiempo para hacer todo. Otras causas pueden ser la falta de control, falta de descanso, expectativas poco realistas, el perfeccionismo y la falta de apoyo.

Dentro de sus síntomas la persona experimenta cansancio extremo, desmotivación, irritabilidad y dificultad para concentrarse. Como ves el "burnout" es un desafío real, pero no estás solo en esto. Dios nos ha dado herramientas y principios en su Palabra para ayudarnos a manejar el estrés y encontrar descanso. Veamos algunos principios que pueden ayudarnos.

En la oración, hay bendición

Debemos llevar nuestras preocupaciones a Dios en oración. Cuando compartimos nuestras cargas con él, encontramos paz. Su palabra dice: "por nada estéis angustiados, 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).

Sigamos el ejemplo de Jesús como se presenta en Mateo 14:13-23. Jesús se retiró a un lugar solitario para orar después de alimentar a los cinco mil. Nos enseña que Jesús, a pesar de su ministerio activo, reconoció la necesidad de retirarse y buscar el descanso en la presencia de su Padre.

El descanso no es pérdida de tiempo, es inversión

"El descanso es esencial para la salud. El cuerpo necesita descanso, y la mente necesita descanso. La falta de descanso es una de las causas más comunes de la enfermedad" (Consejos sobre el régimen alimenticio, 66).

Es necesario programar tiempo para descansar y recargar energías. Esto puede incluir tiempo a solas, actividades recreativas y sobre todo disfrutar del día sábado, día de reposo especial e importante.

La Iglesia, tu comunidad de apoyo

No dudes en compartir tus sentimientos con un amigo, un líder juvenil o un consejero. A veces, hablar sobre lo que sientes puede aliviar la carga.

"Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo" (Gálatas 6:2). Este pasaje nos invita a llevar las cargas unos de otros. No estamos solos en nuestras luchas; es importante buscar apoyo en amigos y en la iglesia. El Espíritu de profecía también menciona: "Es importante que los cristianos se unan y se apoyen mutuamente. La

comunidad puede ser un gran alivio para las cargas que llevamos" (Testimonios para la Iglesia, Vol. 1, 346).

Conclusión. El burnout es un desafío real, pero no estás solo en esto. Dios nos ha dado herramientas y principios en su Palabra para ayudarnos a manejar el estrés y encontrar descanso. Recuerda que el descanso no es solo físico, sino también espiritual.

Llamado. En un mundo lleno de demandas, ¿te gustaría encontrar paz en la presencia de Dios? Es normal sentirse abrumado a veces, pero siempre podemos volver a Dios, a nuestros amigos y hermanos para encontrar apoyo. "Cuando las dificultades y las pruebas nos rodean, debemos recordar que Dios está con nosotros. Debemos confiar en su guía y en su amor" (El camino a Cristo, 68).

III. Taller de ideas

a. **Dinámica de grupos.** "Juntos hacia la meta".

Objetivo: Trabajo en equipo.

Desarrollo: Se elige a 3 participantes por cada grupo, los cuales se irán a la parte posterior de la iglesia y deberán caminar por el pasillo hasta llegar al frente, sin embargo cada uno de ellos tendrá una dificultad física que lo hará más difícil y deberán encontrar la manera de avanzar. Cada uno de ellos representará la dificultad de un personaje: Bartimeo (no ve), Zacarías (no habla) y Jacob (camina solo con un pie).

b. **Compartir resultados.** Después de la dinámica, dediquen un tiempo para que algunos participantes compartan sus reflexiones y resultados con los demás. Tanto los que lograron ponerse de acuerdo y avanzar rápido, como aquellos a quienes se les dificultó.

c. **Desafío.** "Las 3 R". En general o por grupos, reflexionar y realizar una lluvia de ideas sobre 3 áreas clave en el manejo del estrés:

Reducir (tareas que agobian).

Recursos (apoyo que necesitan).

Relaciones (el trato con los demás).

IV. Conexión Bíblica

a. **Dinámica para Conexión Bíblica.** "Rally de Conexión Bíblica"

Objetivo: que los jóvenes organizados en grupos puedan demostrar su conoci-



miento bíblico de la semana, a través de diferentes actividades.

Desarrollo: se tiene qué elegir un ccordinador general y jueces en cada estación, así como preparar previamente todo lo necesario para el desarrollo de las estaciones del rally.

Primera estación: Será un Quiz (examen corto).

Segunda estación: Tendrán que armar una cita del espíritu de profecía con frases o palabras recortadas.

Tercera estación: Deberán resolver un crucigrama.

Cuarta estación: Tendrán que elegir un versículo al azar, memorizarlo y decirlo en voz alta.

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. José Abilio Soto López

Distrito Centro

Asociación del Soconusco