

## ! ¿Y tú vives estresado o ansioso? !

[ 4 de enero ]

### I. Bienvenida y Encuentro

- a. **Saludo Inicial:** Buenas tardes queridos hermanos, es un gusto saludarles y darles la más cordial bienvenida a este lugar, de igual manera saludar a nuestros queridos amigos especiales; siéntanse cómodos y disfruten de lo que a continuación traerá este hermoso programa.
- b. **Dinámica para romper el hielo:** El encargado de la actividad seleccionará personajes bíblicos que atravesaron momentos de estrés y los escribirá en pequeñas hojas de papel. Luego, se dividirá a la iglesia en grupos, dependiendo de la cantidad de miembros, y se elegirá un representante por cada grupo. Cada representante pasará al frente, seleccionará al azar uno de los papeles y deberá dramatizar el personaje que le haya tocado, sin hablar. El grupo al que pertenece intentará adivinar qué personaje está dramatizando.

### II. Adoración y Mensaje

- a. **Adoración:** Himnos # 424, # 184, # 183.  
Sugerencia de cantos juveniles (Tengo paz, Tu poder, Dame fe).
- b. **Mensaje Inspirador:** “¿Qué haces ahí?”

#### Introducción:

Hoy en día, el estrés y la ansiedad son dos de los mayores enemigos de los jóvenes. La presión de los estudios, el trabajo, las relaciones y el futuro, nos hacen sentir abrumados. Pero hay algo que debemos recordar: estos sentimientos nos alejan de Jesús. En esos momentos, solemos depender de nuestras propias fuerzas y olvidamos la providencia divina.

El estrés es la preocupación excesiva por el presente, mientras que la ansiedad es la preocupación excesiva por el futuro. Cuando permitimos que estas emociones nos dominen, dejamos de confiar en Dios. Hoy vamos a ver cómo la historia de Elías nos enseña a manejar el estrés y la ansiedad, y cómo encontrar refugio en Dios.

#### Desarrollo:

##### 1. Elías: El profeta que olvidó el poder de Dios

Abramos nuestras Biblias en 1 Reyes 19:1-4. Aquí vemos a Elías, un profeta que había sido testigo de la asombrosa obra de Dios, al hacer descender fuego del cielo. Pero después de esa victoria, Elías recibe una amenaza de muerte de Jezabel. A pe-



sar de haber visto el poder de Dios, el miedo lo consume, y huye al desierto, lleno de estrés y ansiedad. ¿Por qué Elías huyó? Simplemente, porque olvidó el poder de Dios. Después de experimentar una gran victoria, Elías esperaba que todo sería fácil, pero la amenaza de Jezabel lo tomó por sorpresa. Aquí es donde el estrés y la ansiedad lo atraparon, y olvidó que el mismo Dios que envió fuego del cielo era capaz de protegerlo.

## **2. La Depresión y el Desánimo**

Elías no solo estaba estresado, también cayó en un profundo desánimo. En el versículo 4, lo vemos deseando morir. Los psicólogos que han estudiado este relato sugieren que Elías cayó en una profunda depresión. Y es que, muchas veces, después de una gran victoria, vienen las pruebas más difíciles.

Esto también nos ocurre a nosotros. Después de momentos de éxito o de paz, pensamos que todo seguirá igual, pero cuando enfrentamos dificultades, nos desanimamos y caemos en el estrés y la ansiedad. ¿Qué hacemos cuando nos sentimos así? El salmista David nos da la respuesta en Salmo 46:10: "Estad quietos, y conoced que yo soy Dios". Dios nos invita a detenernos, a dejar nuestras preocupaciones y reconocer quién es él.

## **3. Dios nos encuentra en nuestro momento de ansiedad**

Sigamos con la historia de Elías en 1 Reyes 19:9. Aquí encontramos a Elías escondido en una cueva, lleno de temor. Dios le pregunta: "¿Qué haces aquí, Elías?". Esta pregunta no es porque Dios no supiera dónde estaba, sino para que Elías reconociera su propio estado.

Dios estaba diciéndole: "¿Por qué has olvidado mi poder? ¿Por qué temes?". A menudo, como Elías, olvidamos las veces en que Dios nos ha sostenido en el pasado. Permitimos que el miedo y la ansiedad nos controlen, y dejamos de cumplir con nuestra misión. Pero Dios nos llama a volver a él, a depender de su poder.

## **4. La solución al estrés y la ansiedad**

En los versículos 11-13, Dios le enseña a Elías una lección importante. El Señor le mostró una serie de eventos: primero un viento fuerte, luego un terremoto, después un fuego, pero Dios no estaba en ninguno de ellos. Finalmente, llegó un suave murmullo, y allí estaba la presencia de Dios. Elías necesitaba aprender que, después de las tormentas de la vida, siempre llega la calma.

Esta es una verdad universal para nosotros: la cura para el estrés y la ansiedad es ir a la presencia de Dios. Elías recuperó sus fuerzas cuando estuvo ante Dios. Delante de él, el temor y el desánimo desaparecen, el estrés y la ansiedad se disipan, y nuestras fuerzas son renovadas.

### **Conclusión:**

Hoy te pregunto, ¿en qué cueva te estás escondiendo? ¿Qué situaciones de estrés y ansiedad te están controlando? Al igual que Elías, es posible que hayas olvidado las veces que Dios ha obrado en tu vida. Es fácil caer en la trampa del miedo y olvidar quién es Dios. Pero la solución es simple: estar en la presencia de Jesús.

Si te encuentras abrumado por el estrés o la ansiedad, te invito a detenerte, a dejar de intentar resolver todo por ti mismo y acudir a Dios en oración. Estar en su presencia, renueva nuestras fuerzas, elimina nuestras preocupaciones y nos da la paz que tanto necesitamos.

Así que, la próxima vez que el estrés o la ansiedad amenacen con aplastarte, recuerda lo que Dios le dijo a Elías: "Estad quietos y conoced que yo soy Dios". Ve a la presencia del Señor, confía en su providencia, y deja que él calme tus tormentas.

### **III. Taller de ideas**

- a. **Dinámica de grupos** (Discusión en grupos pequeños, o actividad creativa que refuerce el mensaje del día, pueden ser preguntas relacionadas a los capítulos leídos en la semana del reavivados por su Palabra).
- b. **Compartir Resultados** (Espacio para que algunos grupos o individuos compartan sus reflexiones o resultados).

### **IV. Conexión Bíblica**

- a. **Dinámica para Conexión Bíblica** (Espacio para demostrar los conocimientos en relación a conexión bíblica).

### **V. Oportunidades y Despedida**

- a. **Anuncios** (Información sobre eventos próximos y formas de involucrarse, presentado de manera creativa e informativa).
- b. **Repaso de la lección de ES** (Se hace un breve repaso de la lección de Escuela Sabática para Jóvenes y se termina motivando a todos a estudiar).
- c. **Despedida de Sábado.** Se lee un texto bíblico (Isaías 66:23) y se agradece a Dios



por el sábado que está terminando. Se termina cantando un himno de cierre para despedir el sábado -himno # 550- y dar la bienvenida a la nueva semana).

**d. Bendición y Desafío.** Oración final y motivación para el desafío de la semana.

**e. Invitación a juegos sociales** (Invitación a quedarse para socializar).

*Elaborado por:*

*Ptr. Ronny Barrios Roblero*

*Asociado Distrito Montecristo*

*Asociación Centro de Chiapas*