

! Cuida tu mente !

[10 de mayo]

I. Bienvenida y Encuentro

a. Saludo Inicial: Queridos jóvenes, ¡Bienvenidos a esta especial reunión de sábado por la tarde! Hoy vamos a abordar un tema muy relevante para todos nosotros: cómo cuidar nuestra mente y encontrar paz en medio de la ansiedad y el estrés que a menudo enfrentamos. Sabemos que la vida puede ser abrumadora, pero la buena noticia es que Dios nos ofrece herramientas y estrategias para mantener nuestra mente en paz y nuestro espíritu fortalecido.

Esta tarde, exploraremos cómo la fe puede ser una fuente de fortaleza emocional y mental, y descubriremos juntos prácticas que nos ayuden a vivir una vida más equilibrada. Les agradecemos por estar aquí y por estar dispuestos a participar en esta jornada de aprendizaje y crecimiento. ¡Esperamos que disfruten y se beneficien de cada parte del programa!

b. Dinámica para romper el hielo: “El mapa de las emociones”

Materiales Necesarios:

1. Un gran cartel o pizarra.
2. Post-it de diferentes colores: Utiliza varios colores para representar diferentes emociones. Puedes elegir colores específicos para emociones positivas y negativas si lo prefieres.
3. Bolígrafos: Para que los participantes escriban sus emociones en los post-its.

Instrucciones: Dibuja el Mapa: Antes de la actividad, dibuja o pega las imágenes de un gran mapa en el cartel, pizarra o pared. Divide el mapa en diferentes zonas emocionales. De preferencia, debe ser lo suficientemente grande para que todos los participantes puedan ver y participar fácilmente. Puedes dibujar un mapa simbólico que represente diferentes zonas emocionales (por ejemplo, áreas soleadas, nubladas, tormentosas, etc.).

Si al organizador le es mas facil imprimir las imaganes (Sol, nubes grises, tormenta) puede hacerlo y si no se cuenta con un pizarron puede pegar estas imágenes a la pared simulando una pizarra.

Distribuye los Materiales: Entrega a cada joven varios post-its de diferentes colores y bolígrafos. Escribir las Emociones: Pide a cada joven que reflexione sobre las emociones que ha experimentado recientemente. Luego, deben escribir cada emoción en un post-it.

Colocar los Post-its: Una vez escritos, los participantes deben colocar sus post-its en



el área del mapa que consideren más adecuada para esa emoción. Por ejemplo, si alguien está sintiendo mucha alegría, puede colocar su post-it en la zona soleada. Si alguien está experimentando ansiedad, puede colocarlo en la zona tormentosa.

Divisiones:

- **Zona Soleada:** Para emociones positivas como felicidad, gratitud, alegría.
- **Zona Nublada:** Para emociones neutrales o mixtas, como preocupación ligera, incertidumbre.
- **Zona Tormentosa:** Para emociones negativas como ansiedad, tristeza, enojo.

Informa a los participantes que el objetivo de la dinámica es explorar y compartir cómo se sienten en diferentes áreas de su vida. El mapa les ayudará a visualizar y clasificar sus emociones actuales.

II. Adoración y Mensaje

a. **Adoración:** (Himnos # 443, # 446) sugerencia de cantos juveniles (Duo Zimrah, Dejando todo atrás) (Ixtus, Tu) (Dame fe).

b. **Mensaje Inspirador:** “El refugio de la paz en el torbellino del estrés”

Lectura bíblica: “No se inquieten por nada, sino que en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios, y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará sus corazones y sus mentes en Cristo Jesús” (Filipenses 4:6-7).

INTRODUCCIÓN. ¡Hola a todos! Hoy vamos a hablar de un tema relevante: el estrés y la ansiedad. Todos enfrentamos desafíos que pueden parecer abrumadores, y a menudo nos sentimos atrapados en medio de una tormenta de preocupaciones. Pero, ¿cómo podemos encontrar paz en medio de todo esto? La respuesta está en la promesa que encontramos en Filipenses 4:6-7.

Para entender cómo esta paz de Dios puede ser nuestro refugio, les contaré una historia que ilustra perfectamente este concepto.

Relato Ilustrativo: Imaginemos a Sofía, una joven universitaria que está en medio de un gran torbellino. Ella está enfrentando una avalancha de exámenes finales, proyectos importantes y problemas personales. El estrés la agobia y se siente como si estuviera atrapada en una tormenta interminable.

Un día, mientras paseaba por el campus para despejarse, Sofía descubrió un pequeño jardín escondido detrás de un edificio. Allí encontró un banco bajo un viejo roble. Decidió sentarse para tomar un respiro y desconectar un poco del caos. Mientras observaba el roble, notó algo interesante: en el tronco del árbol había un pequeño agujero cerca del suelo. En ese agujero vivía un pequeño insecto que parecía estar

completamente a salvo y tranquilo, a pesar de la tormenta que sacudía el árbol. Sofía se sorprendió al ver que, aunque el viento soplabla fuerte y la lluvia caía con intensidad, el insecto estaba protegido dentro del agujero del tronco. A pesar del tumulto exterior, ese pequeño refugio ofrecía al insecto un espacio seguro y sereno. En ese momento, Sofía comprendió una lección valiosa. La paz de Dios es como ese refugio en el tronco del roble. No elimina las tormentas de nuestras vidas, pero nos proporciona un lugar seguro donde podemos encontrar calma y fortaleza. La paz de Dios no significa que nuestros problemas desaparezcan, sino que nos da la capacidad de enfrentar nuestras dificultades con una nueva perspectiva.

DESARROLLO. Así como el insecto encuentra refugio en el roble, nosotros podemos encontrar paz en medio del estrés y la ansiedad al acercarnos a Dios. El pasaje de Filipenses 4:6-7 nos invita a presentar nuestras preocupaciones a Dios con oración y ruego. Al hacerlo, Dios nos promete una paz que “sobrepasa todo entendimiento” y que guarda nuestros corazones y mentes en Cristo Jesús.

¿Cómo podemos aplicar esto en nuestra vida?

- 1. Oración y entrega:** Al igual que Sofía se detuvo para reflexionar y encontrar calma, nosotros también debemos llevar nuestras preocupaciones a Dios. En lugar de ser consumidos por el estrés, presentemos nuestras peticiones a él y confiemos en su paz. La Biblia nos enseña que uno de los primeros pasos para vencer el estrés es la oración. En Filipenses 4:6-7 se nos invita a no estar afanados por nada, sino a llevar todas nuestras peticiones delante de Dios. El profeta Daniel enfrentó una situación estresante cuando el rey Darío decretó que durante un mes solo se le debía adorar a él. Daniel, fiel a su Dios, decidió orar tres veces al día, sin importar las amenazas que lo rodeaban. Su confianza en Dios y su hábito de oración le dieron la paz necesaria para enfrentar incluso la posibilidad de ser lanzado al foso de los leones. Daniel no se preocupó por el resultado inmediato, sino que confió en que Dios lo protegería. De igual manera, nosotros podemos llevar nuestras cargas a Dios, sabiendo que él nos escuchará y nos dará paz. Recuerda, la oración puede cerrar la boca del león mas hambriento.
- 2. Confianza en Dios:** Reconozcamos que, aunque las tormentas de la vida sean intensas, en Cristo encontramos un refugio seguro. Su paz nos sostiene y nos da la fortaleza para seguir adelante. El apóstol Pedro enfrentó una prueba de fe cuando caminó sobre el agua en medio de una tormenta. Mientras mantuvo sus ojos en Jesús, pudo caminar en lo que parecía imposible. Pero cuando se enfocó en el viento y las olas, comenzó a hundirse (Mateo 14:28-31). Este pasaje nos muestra



que cuando dejamos de confiar en Dios y nos enfocamos en las dificultades, el estrés nos puede abrumar. Sin embargo, al mantener nuestra confianza en Cristo, podemos atravesar cualquier tormenta.

- 3. Buscar apoyo y ayuda profesional:** Si el estrés se vuelve abrumador, no dudes en buscar ayuda. Hablar con amigos, familiares, o un profesional puede proporcionar alivio y estrategias para manejar la presión. Moisés enfrentaba una enorme carga al liderar al pueblo de Israel por el desierto. Se sentía abrumado por todas las responsabilidades hasta que su suegro, Jetro, le aconsejó delegar algunas de sus tareas a otros líderes confiables (Éxodo 18:17-24). Moisés, sabio en su proceder, siguió el consejo de Jetro, y esto lo liberó de una gran carga. Si Moisés, un hombre elegido por Dios, necesitó ayuda, ¡cuánto más nosotros!

No tengas miedo de pedir ayuda cuando sientas que el estrés es demasiado. Dios ha puesto personas a tu alrededor para apoyarte y guiarte. Hablar con alguien de confianza o buscar orientación profesional puede ser un paso clave para encontrar alivio.

CONCLUSIÓN: Hoy les invito a encontrar refugio en la paz de Dios, como el pequeño insecto encontró protección en el roble. Permitan que la paz de Dios guarde sus corazones y mentes, y enfrenten sus desafíos con la certeza de que tienen un refugio seguro en Cristo.

Gracias por estar aquí hoy y por permitir que juntos busquemos la paz en medio del caos. Que Dios les bendiga y les dé la fortaleza para enfrentar cada desafío con su paz y gracia.

En medio de las tormentas del estrés y la ansiedad, la paz verdadera no se encuentra en la ausencia de problemas, sino en un refugio seguro en Dios. Al presentar nuestras preocupaciones a él con oración y ruego, descubrimos una paz que supera todo entendimiento, guardando nuestros corazones y mentes en Cristo Jesús.

III. Taller de ideas

a. Dinámica de grupos: “La Caja de la Paz”

Materiales necesarios: Una caja decorada, papeles de colores y bolígrafos.

Instrucciones: Coloca la caja en el centro del grupo. Pide a los jóvenes que escriban en los papeles de colores sus reflexiones sobre el tema, cómo piensan aplicar lo aprendido, o alguna estrategia que les haya impactado. Luego, pueden colocar los papeles en la caja. Al final de la reunión, selecciona algunos papeles al azar para leer en voz alta y permitir que quienes escribieron los comentarios los expliquen o

discutan brevemente.

- b. **Compartir resultados:** Espacio para que algunos grupos o individuos compartan sus reflexiones o resultados. Esta dinámica permitirá a los jóvenes explorar sus propias experiencias y estrategias, al tiempo que fomentará la interacción y el apoyo mutuo.

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:** Texto Bíblico 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”.
- d. **Bendición y Desafío.** Al cerrar este sábado, recordemos que Dios estará con nosotros en cada momento de la semana que comienza. No importa cuán desafiantes puedan ser los días por venir, podemos enfrentar cualquier situación con la seguridad de que Dios nos sostiene. Que cada uno de nosotros lleve consigo la paz y el coraje que hemos encontrado hoy, confiando en que Dios nos fortalecerá y nos guiará a través de cualquier tormenta. Cantar el himno # 550. Hacer la oración final y posteriormente dar la bienvenida a la nueva semana.
- e. **Invitación a juegos sociales** (Invitación a quedarse para socializar).

Elaborado por:

Pt. Jordi Rodrigo Velasco Gómez

Distrito Montecristo

Asociación Centro de Chiapas