



# GUÍA PARA EL COMUNICADOR

Tengo preguntas / ¿Qué hacemos con la ansiedad?

INTRODUCCIÓN

SOCIAL

ALABANZA

HISTORIA

GRUPOS

EN EL HOGAR

## CONCLUSIÓN

Hay herramientas para enfrentar la ansiedad.

## OBJETIVO DEL GRUPO PEQUEÑO

Ayudar a los alumnos a darse cuenta sin importar lo que sientan cuando se trata de la ansiedad y el estrés, no están solos o indefensos.

## PASAJES BÍBLICOS

*Ten compasión de mí, oh Dios, pues hay gente que me persigue. Todo el día me atacan mis opresores, todo el día me persiguen mis adversarios (Salmos 56:1-2a NVI).*

*Cuando siento miedo, pongo en ti mi confianza. Confío en Dios y alabo su palabra; confío en Dios y no siento miedo. ¿Qué puede hacerme un simple mortal? (Salmos 56:3-4 NVI).*

## GUÍA DE ENSEÑANZA

### INTRODUCCIÓN

- Estar en el bachillerato es difícil.
- Mucho de esto se reduce a la misma idea: **Presión**. Tu mundo tiene *mucho* de esto.
  - Presión para que te vaya bien en los deportes, la escuela o las actividades extracurriculares, presión sobre lo que está por venir, presión cuando te comparas en las redes sociales, etc.
- Si eres como la mayoría de nosotros en la sala, esa presión alimenta el miedo a nunca estar a la altura.
- Muchos de ustedes están familiarizados con las palabras "estrés" y "ansiedad".

### TENSIÓN

- Lo loco es que experimentamos estrés o ansiedad en tantas áreas de nuestras vidas que a menudo ni siquiera nos damos cuenta. Se convierte en una parte natural de nuestra existencia.
- Y si lo notamos, nos preguntamos si es normal, ¿necesitamos ayuda o simplemente deberíamos superarlo?

- Cada persona es diferente, por lo que no siempre es fácil reconocer los signos de advertencia de la ansiedad. Sin embargo, hay algunos síntomas que, cuando uno se identifica con ellos, son sin duda una señal de alarma:
  - Una presión en el pecho que dificulta la respiración
  - Incapacidad para desconectar la mente y dormir un poco
  - Nudos en el estómago que dificultan concentrarse en otra cosa
  - Dificultad para relajarse y sentir que siempre estás "al límite"
- Lo que pasa con el estrés y la ansiedad es que *hay* algunas respuestas, pero pueden ser diferentes para casi todo el mundo.
- Para comenzar, asegurémonos de que todos estamos en la misma página sobre las diferencias entre el "estrés" y la "ansiedad".
  - El estrés es específico. Cuando pasa algo específico por lo que estamos estresados, el estrés por lo general desaparece.
  - La ansiedad no es específica. Es una sensación general de inquietud o miedo que no desaparece, incluso cuando lo hace la circunstancia estresante.
- Contrariamente a lo que puedas pensar, tanto el estrés como la ansiedad pueden ser algo bueno.
- Pero, la ansiedad se convierte en un problema cuando se queda demasiado tiempo y ya no es útil. En ese punto, la ansiedad no es útil para advertir el peligro. Te está lastimando. Te impide desempeñarte en la vida diaria.
- Entonces, la pregunta es ¿qué hacemos al respecto?

## VERDAD

- Hay varios tipos diferentes de literatura en la Biblia. El libro de los Salmos es como un libro de poesía. Pero en algunas partes, es más que poesía. Es como un diario, escrito por personas reales que nos daban una visión específica de lo que sentían.
- El Salmo 56 es un poema escrito por David, quien probablemente fue el rey más famoso de Israel. Se nos dice que este salmo fue escrito cuando David fue capturado en Gat por los filisteos.
- En ese momento, David no sabía cómo resultaría la situación y esto es lo que escribió:
  - *Ten compasión de mí, oh Dios, pues hay gente que me persigue. Todo el día me atacan mis opresores, todo el día me persiguen mis adversarios (Salmos 56:1-2a NVI).*
- Observa lo que David hace aquí. Él dice qué es lo que lo está estresando. David comienza por ser específico.
- Pero David no termina ahí . . .
  - *Cuando siento miedo, pongo en ti mi confianza. Confío en Dios y alabo su palabra; confío en Dios y no siento miedo. ¿Qué puede hacerme un simple mortal? (Salmos 56:3-4 NVI).*
- David cambia del enfoque de lo que le hace temer al Dios en el que confía. Sus circunstancias no cambian, pero su enfoque sí.
- Cuando la vida no cambia, lo único que podemos cambiar es lo que hacemos y cómo respondemos al estrés y a la ansiedad que conlleva la vida. Podemos llevárselos a Dios.
  - Piénsalo de esta manera: Cuando estamos estresados o ansiosos, puede ser útil decir **QUÉ, POR QUÉ y QUIÉN**.
- ***Nota: ¡El interactivo ocurre aquí! Mira la parte de Verdad de tu guión de enseñanza para más detalles.***
- **Hay herramientas para enfrentar la ansiedad.**

## APLICACIÓN

- Cuando se trata de estrés y ansiedad, no existe una cura única para todos. Hay muchas tácticas buenas y aceptables que nos ayudan a sobrellevar la situación.
- Si tu estrés o tu ansiedad han comenzado a tomar el control, queremos que sepas que la iglesia, esta iglesia, es uno de los lugares más seguros para hablar al respecto.
- Y si hoy conversas con el líder de tu grupo pequeño, imagino que no se sorprenderá en absoluto. Te animarán y te ayudarán a descubrir el siguiente paso.

## CIERRE

- Recuerda, hay herramientas para enfrentar la ansiedad.
- Hay formas de avanzar. Y hay un Dios que está absolutamente loco por ti y estará contigo en todo momento.

---

## INTERACTIVO

Este interactivo ocurre durante la sección Verdad. Necesitarás:

- 1 cartulina
- 1 marcador permanente grueso
- Un caballete



# GUIÓN DE ENSEÑANZA

Tengo preguntas / ¿Qué hacemos con la ansiedad?

INTRODUCCIÓN

SOCIAL

ALABANZA

HISTORIA

GRUPOS

EN EL HOGAR

## CONCLUSIÓN

Hay herramientas para enfrentar la ansiedad.

## INTRODUCCIÓN

1.5 MINUTOS

Estar en el bachillerato es difícil. Pero probablemente no era necesario que te lo dijera, ya lo sabes. De hecho, sé que esto podría ser una locura, pero intentémoslo. Les voy a dar diez segundos para que se dirijan a su vecino y se desahoguen sobre algunas de las partes más difíciles del bachillerato para ustedes. Listos, ¡ya!

No sé si se sienten mejor o más frustrados después de eso. Y aunque no pude escuchar todas sus conversaciones, supongo que muchas de ellas se redujeron a la misma idea: **Presión**. Tu mundo tiene *mucho* de esto.

- Tal vez sientas la presión de hacerlo bien en la escuela, los deportes y cualquier otra actividad extracurricular.
- Tal vez la sientas de tus padres, consejeros e incluso de ti mismo cuando piensas en la universidad o lo que viene después.
- Tal vez la sientas en forma de comparación en las redes sociales.

Si eres como la mayoría de nosotros en la sala, esa presión alimenta el temor de nunca estar a la altura, nunca estar en el grupo de amigos que deseas, nunca obtener la cita que deseas y nunca tener el sentido de ser parte de lo que quieres.

Muchos de ustedes están familiarizados con las palabras "estrés" y "ansiedad". Las usas casualmente cuando hablas sobre qué ponerte o qué película ver. Pero también sientes ambas cosas cuando intentas dormir por la noche, cuando te sientas a dar un examen que olvidaste, cuando un adulto te pregunta qué harás con el resto de tu vida, cuando piensas en qué hacer el próximo viernes por la noche y cuando escuchas a tus padres discutiendo en la otra habitación.

---

# TENSIÓN

5 MINUTOS

**Lo loco es que lo experimentamos en tantas áreas de nuestras vidas que a menudo ni siquiera nos damos cuenta.** Se convierte en una parte natural de nuestra existencia. Y si lo *notamos*, nos preguntamos . . .

- ¿Es ansiedad? ¿O solo un poco de estrés?
- ¿Es *normal* la ansiedad? ¿O es una sobrecarga?
- ¿Necesito ayuda? ¿O estoy tomando sobredimensionando cosas sin importancia?
- ¿Necesito superarla?

Cuando un auto está a punto de quedarse sin gasolina, se enciende la luz de "bajo nivel de combustible", normalmente acompañada de un molesto pitido. Es una señal de advertencia que dice: "¡Oye hermano, ve a la gasolinera y llénalo!"

**¿Cuáles son las señales de advertencia cuando se trata de la ansiedad?** ¿Cómo sabemos que estamos en la zona de peligro?

Bueno, desafortunadamente no es tan simple como el nivel de combustible en un auto. ¡Eres un ser humano! Estás lidiando con una mezcla de circunstancias, personalidad, influencias, hormonas y patrones mentales, ¡sólo por nombrar algunos! **Cada persona es diferente, por lo que no siempre es fácil reconocer los signos de advertencia de la ansiedad.** Sin embargo, hay algunos síntomas que, cuando uno se identifica con ellos, es sin duda una señal de alarma: Por ejemplo, cuando . . .

- La presión sobre tu pecho es tan fuerte que sientes que no puedes respirar.
- Es de noche, estás tratando de dormirte, pero no puedes porque tu mente está corriendo tan rápido que se siente como si estuvieras corriendo en una trotadora y simplemente no puedes parar.
- Hay nudos en tu estómago y sientes que no puedes concentrarte en otra cosa.
- Te cuesta relajarte la mayor parte del tiempo porque siempre te sientes "al límite".

¿Qué haces entonces? ¿Qué es normal y qué no? Y lo más importante, ¿puedes evitar estos sentimientos? ¿O es así como se supone que debe ser la vida?

Lo que pasa con el estrés y la ansiedad es que *hay* algunas respuestas, pero pueden ser diferentes para casi todo el mundo. Dicho esto, algo de lo que digamos esta noche podría ser útil para ti y también podría no serlo en este momento. ¡Sólo debes saber que nuestra meta es ayudarte lo más posible porque te amamos y nos preocupamos por ti!

Para comenzar, asegurémonos de que todos estamos en la misma página sobre las diferencias entre el "estrés" y la "ansiedad".

*[Nota al comunicador: Podría ser útil usar una pizarra para escribir estas dos palabras y luego enumerar las características de cada una debajo de la palabra].*

¿Cuál es la diferencia?

Aquí hay una manera fácil de pensar en esto:

- **El estrés es específico.** Es una reacción a una situación real. Como la presión que sientes sobre una próxima prueba o un partido importante. El estrés suele ser a corto plazo.

**Cuando pasa algo específico por lo que estamos estresados, el estrés por lo general desaparece.**

- **La ansiedad no es específica.** Es más como una reacción al mundo en su conjunto. La ansiedad es algo que uno siente todo el tiempo o por todo. **Es una sensación general de inquietud o miedo que no desaparece, incluso cuando lo hace la circunstancia estresante.**

Contrariamente a lo que puedas pensar, tanto el estrés como la ansiedad pueden ser algo bueno. El estrés nos ayuda a conseguir lo que necesitamos conseguir. Nos empuja a mejorar y a esforzarnos. ¡No hay nada de malo con eso! La ansiedad se origina en la misma parte de nuestro cerebro que nos pone en alerta cuando hay peligro cerca, como cuando estamos a punto de ser atropellados por un autobús o caer de un precipicio. ¡NECESITAMOS esa parte de nuestro cerebro!

**Pero la ansiedad se convierte en un problema cuando se queda demasiado tiempo y ya no es útil.** Cuando no hay peligro al que debemos prestar atención, pero nuestra mente y nuestro cuerpo están actuando como si lo hubiera, o cuando estamos constantemente creando nuevas situaciones en nuestra cabeza para asustarnos y estar ansiosos por ellas, ¡necesitamos saber que no es así como estamos diseñados para funcionar!

De hecho, cuando vivimos con una ansiedad constante, nuestro cuerpo crea una hormona del estrés que es bombeada a través de todo nuestro cuerpo y que nos mantiene en alerta máxima. Y vivir así durante un largo período de tiempo eventualmente te desgasta y te agota.

**En ese punto, la ansiedad no es útil para advertir el peligro. Te está lastimando. Te impide desempeñarte en la vida diaria.**

Entonces, la pregunta es ¿qué hacemos al respecto? Si te sientes ansioso casi *todo* el tiempo, ¿cuáles son tus opciones?

Bueno, puedes hablar con un amigo, salir a correr, tomar una siesta, dejar las bebidas energéticas, practicar ejercicios de respiración, reunirte con un consejero y recibir un poco de terapia, etc. Como ya hemos mencionado, la forma de sobrellevar las cosas será diferente para cada uno.

Durante los próximos minutos vamos a ver una cosa que todos en esta sala pueden hacer cuando se sientan estresados o ansiosos, sin importar cuán intensos o simples puedan ser sus sentimientos.

---

## VERDAD

5 MINUTOS

La ansiedad no es un problema nuevo. Es un problema de la humanidad. Así que a pesar de que se sienta intensamente personal, y te haga sentir como si nadie más entendiera lo que estás experimentando, puedes estar seguro de que no eres el primero, no serás el último, y no estás solo.

Por eso me encanta el libro de los Salmos. Hay varios tipos diferentes de literatura en la Biblia. El libro de los Salmos es como un libro de poesía. Pero en algunas partes, es más que poesía. Es como un diario, escrito por personas reales que nos daban una visión específica de lo que sentían.

Así es el Salmo 56. Es un poema escrito por David, quien probablemente fue el rey más famoso de Israel. Se nos dice que este salmo fue escrito cuando David fue capturado en Gat por los

filisteos. En retrospectiva, sabemos que David vivió esta experiencia. Pero en ese momento, David no lo sabía, ¡así que quién sabe cuánto estrés y ansiedad estaba sintiendo! Él escribe: . .

*Ten compasión de mí, oh Dios, pues hay gente que me persigue. Todo el día me atacan mis opresores, todo el día me persiguen mis adversarios (Salmos 56:1-2a NVI).*

Los enemigos de David estaban listos para matarlo. Estaría loco si no tuviera miedo. Pero mira lo que hace aquí. **Él dice qué es lo que lo está estresando.** Una de las cosas más difíciles sobre la ansiedad es que te hace sentir impotente. Te infunde un miedo general en el corazón. Y eso es algo difícil de superar. ¿Cómo superas la ansiedad que no te dice que sientas temor de algo específico, sólo del mundo en general? David comienza por ser específico.

**¿Te sientes estresado? ¿Abrumado? ¿Ansioso? Di a qué.**

Pero David no termina ahí . . .

*Cuando siento miedo, pongo en ti mi confianza. Confío en Dios y alabo su palabra; confío en Dios y no siento miedo. ¿Qué puede hacerme un simple mortal? (Salmos 56:3-4 NVI).*

Mira lo que hace David aquí. Cambia el enfoque de lo que le hace temer al Dios en el que confía. **Sus circunstancias no cambian, pero su enfoque sí. Su situación no se altera, pero su perspectiva sí.**

Y eso es importante. Porque a veces lo que nos hace sentir abrumados es algo que no podemos controlar.

- La escuela es una realidad.
- Los padres discutiendo es una realidad.
- Los amigos que se vuelven contra nosotros es una realidad.

Esas cosas no siempre desaparecen como lo hace una prueba una vez que la has dado. Cuando la vida no cambia, lo único que podemos cambiar es lo que hacemos y cómo respondemos al estrés y a la ansiedad que conlleva la vida. Podemos llevárselos a Dios.

- Podemos reconocer lo que estamos sintiendo. Podemos decir qué es.
- Podemos decir por qué nos molesta.
- Y podemos cambiar nuestro enfoque a otra cosa que sea una realidad: el papel de Dios en esto.

Piénsalo de esta manera: Cuando estamos estresados o ansiosos, puede ser útil decir **QUÉ, POR QUÉ y QUIÉN.**



Escribe QUÉ y POR QUÉ en letras grandes en un lado de la cartulina. Luego, voltea la cartulina y escribe QUIÉN en letras grandes.

Luego, di algo como esto:

*Podemos decir el QUÉ (señala "QUÉ").*

*Podemos decir el POR QUÉ (señala "POR QUÉ").*

*Y luego podemos cambiar nuestro enfoque y decir QUIÉN es Dios (voltea la cartulina hacia el lado de "QUIÉN").*

Al voltear la cartulina, le recordamos visualmente a los alumnos el cambio en nuestro enfoque hacia QUIÉN es Dios y su papel en medio de nuestro estrés y ansiedad.

Durante el resto del mensaje, haz referencia a la cartulina y dale vuelta de un lado a otro mientras mencionas las palabras QUÉ, POR QUÉ y QUIÉN.

---

Esto es lo que quiero decir: Imagina que tus padres o padrastros se pelean como locos. No importa la edad que tengas, cuando los adultos en tu vida se pelean, es estresante. Ahora imagina que durante ese tipo de estrés oras: *"Dios, mis padres discuten todo el tiempo"*. (Reconoce QUÉ está causando el estrés). Y luego, *"Me temo que se van a separar. Odio caminar sobre cáscaras de huevo en casa. El estado de ánimo en la casa siempre es tenso. Están tan metidos en su drama que actúan como si no les importara mi propia vida"*. (Es el PORQUÉ me está causando estrés). Y finalmente, *"Dios, sé que aunque mi vida familiar se sienta fuera de control, Tú tienes el control. Aunque a mis padres parezca que no les importa, a ti sí. Aunque las cosas cambien en casa, tú nunca cambias"*. (Este QUIÉN es Dios).

Una vez más:

- Di el QUÉ.
- Di el POR QUÉ.
- Luego, cambia tu enfoque y di QUIÉN es Dios.

En situaciones de ansiedad, esto puede ayudar. ¿Arreglará todo? Probablemente no. Pero puede ayudarte a ver con claridad. La idea es formar el hábito de enfocarte en la verdad y obtener una perspectiva más grande que la actual. Te ayudará a entrenar tu mente para salir de la rutina de la preocupación, el estrés y la ansiedad. Piénsalo de esta manera:

### Hay herramientas para enfrentar la ansiedad.

David sabía lo que sabemos: que la vida puede ser abrumadora. Enfrentaremos cosas para las que no nos sentiremos preparados. Nos quedaremos metidos en pensamientos negativos, paralizados por la ansiedad, estresados por cosas que no podemos controlar y temerosos por lo que podemos hacer al respecto. Y con el tiempo, descubrió que no le hacía bien quedarse atrapado allí. ¡Así que, él dio el ejemplo de cómo hacerlo con herramientas que pueden ayudarnos hoy!

---

## APLICACIÓN

1 MINUTO

Cuando se trata de estrés y ansiedad, no existe una cura única para todos. Hay muchas tácticas buenas y aceptables que nos ayudan a sobrellevar la situación. ¡Y eso está bien! **Pero lo que no está bien es vivir con ansiedad, que te impide que tu vida se parezca a la vida diaria que desearías, cuando no se lo cuentas a nadie.**

Es por eso que hoy queremos comenzar la conversación. Si tu estrés o tu ansiedad han comenzado a tomar el control, queremos que sepas que la iglesia, esta iglesia, es uno de los lugares más seguros para hablar al respecto. Y si hoy conversas con el líder de tu grupo pequeño, esto es lo *que no* sucederá. No dirán. . .

*"Solo ten más fe".*

*"Guau, nadie más se siente así".*

*"No tienes nada de qué estresarte".*



De hecho, si tuviera que predecir cómo sería esa conversación, supongo que no se sorprenderán en absoluto. Te animarán y te ayudarán a descubrir el siguiente paso.

---

## CIERRE

1 MINUTO

Al salir hoy, no importa dónde estés y lo que sientas: atrapado en la ansiedad, atrapado en el estrés o no en medio de ninguno ahora, ten en cuenta que es probable que lleguen épocas como esa: tienes que saber que no estás y no estarás indefenso. **Hay herramientas para enfrentar la ansiedad.** Hay personas que pueden acompañarte. Hay formas de avanzar. Y hay un Dios que está absolutamente loco por ti y estará contigo en todo momento.



TRANSICIÓN A LOS GRUPOS PEQUEÑOS

---