

GUÍA PARA EL LÍDER DE GRUPO PEQUEÑO

Tengo preguntas / ¿Qué hacemos con la ansiedad?

PREPARACIÓN DEL LÍDER

CONCLUSIÓN

Hay herramientas para enfrentar la ansiedad.

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).

OBJETIVO DEL GRUPO PEQUEÑO

Ayudar a los alumnos a darse cuenta de que no están solos o indefensos, sin importar qué sientan en relación a la ansiedad y el estrés.

PARA PENSAR

Líderes: recuerden que los alumnos tienen una perspectiva a corto plazo en esta etapa de desarrollo. Sus experiencias de vida muchas veces pueden hacer que los problemas a los que se enfrentan los alumnos les parezcan insignificantes. Al hablar sobre el estrés y la ansiedad a la que se enfrentan sus alumnos, tengan cuidado de no subestimar aquello que se siente importante e imposible para ellos. A ellos les importa. Escuchen cada una de sus preocupaciones con el mismo nivel de compromiso.

GUÍA DE CONVERSACIÓN

Entablen una conversación significativa. Modifiquen las preguntas según resulte necesario y no sientan que tienen que responderlas todas.

PREGUNTAS PARA DEBATIR

1. ¿Cuál es el área más estresante de tu vida en este momento? (familia, escuela, amistades, citas, etc.)
2. ¿Cuál es la diferencia entre **estrés** y **ansiedad**?
3. ¿Normalmente, qué haces cuando te sientes estresado o ansioso?
4. ¿De qué manera has visto que la ansiedad se convierte en algo que te hace daño a ti o a alguien que conoces?
5. ¿De qué manera el hecho de saber que no estás solo en tu lucha particular puede ayudarte a lidiar con eso?
6. Lee Salmos 56:3-4. ¿Cuáles son las cosas que se sienten verdaderas en un momento estresante o ansioso y que no lo son? ¿Cuáles son las cosas que son verdaderas acerca de Dios sin importar lo que estemos experimentando por dentro o por fuera?
7. Lee Filipenses 4:6-7. Pablo nos desafía a orar y estar agradecidos cuando nos sentimos ansiosos. ¿Cómo pueden ayudar estas dos cosas?
8. ¿Qué es lo que puedes comenzar a hacer la próxima vez que te sientas ansioso o estresado para que te ayude a sobrellevar esto mejor?

PRUEBA ESTO

Líderes: distribuyan un folleto de "Cosas que me estresan" y un bolígrafo a cada alumno. Denle a sus alumnos un par de minutos para que completen la mitad superior del folleto (las cosas que los estresan y las que los calman). Una vez que todos hayan terminado, pídele a tus alumnos que compartan algunas de las cosas que escribieron en cada columna.

Luego, antes de finalizar el grupo, pídanle a sus alumnos que completen la mitad inferior del folleto, identificando una cosa que los estrese y que no puedan controlar, una cosa que los estrese y que puedan controlar y lo que pueden hacer esta semana para aliviar el estrés en esas áreas.

NOTA DEL LÍDER: Mientras hablamos sobre la ansiedad, existe la posibilidad de que un alumno pueda presentar uno de los 3 daños: (1) Un alumno se está lastimando a sí mismo (2) Un alumno está siendo lastimado por otra persona o (3) Un alumno está pensando en lastimar a otra persona. Si surge uno de estos "daños", comuníquese con un miembro del personal después de un grupo pequeño para que puedan tomar las medidas de seguridad adecuadas de ser necesario.