



Por que;

Semana 1 – Ansiedad

Guía del Discusión

Todos nosotros lidiamos con cierto nivel de estrés y preocupación. Algunos de nosotros lidiamos con un nivel de ansiedad mucho más intenso y debilitante. Ya sea que tenga un problema ocasional o su ansiedad es lo suficientemente angustiante como para crear la necesidad de ayuda profesional, estos pasos prácticos pueden ayudarlo a salir del tiovivo mental y liberarse de la ansiedad.

Inicio

1. *Pare de llenarse: controle su consumo de medios.* Theodore Roosevelt dijo una vez: “La comparación es la que roba el gozo”. ¿De qué manera el hecho de que sus pensamientos se consumen con el “carrete iluminado” de las vidas de sus amigos y conocidos lo preparan para compararse negativamente? ¿Cuál es una de las cosas más tontas por las que se ha preocupado después de ser consumido a través de los pensamientos?
2. *Pare de llenarse: practique detener sus pensamientos. Lea Filipenses 4:6-7.* ¿Qué nos está diciendo Pablo que podemos hacer para liberarnos de la ansiedad? ¿Cómo el expresar nuestra gratitud a Dios da forma a la manera en que vemos nuestras circunstancias?
3. *Pare de llenarse: Ponga a prueba los pensamientos de ansiedad.* No es suficiente decirle a alguien “no se preocupe” o “anímesese”. Los sentimientos son intensos y válidos. ¿Pero son reales? **Lea Mateo 6:26 y 1 Pedro 5:7.** ¿Cómo nos recuerda este pasaje lo mucho que Dios nos cuida? ¿Cómo la creación de Dios en la naturaleza pueden recordarnos que el nos sostiene y que no necesitamos esforzarnos por controlar cada detalle?
4. *Comience a calmarse: participe en actividades conscientes y tenga un tiempo tranquilo. Lea Salmos 119:15, Isaías 26:3 y Salmos 46:10.* ¿Cómo calma su mente y presiona el botón de “pausa” sobre el ruido en su cabeza? ¿Cuál es el resultado cuando hace esto conscientemente?
5. **Pensamiento Final: Lea Gálatas 6:2.** Los científicos y la investigación confirman lo que Dios nos dijo hace mucho: concentrarse y servir a otros combate la ansiedad y la depresión. ¿Cómo ha visto a Dios usar esta promesa en su propia vida o en la de los demás? ¿Hay alguien que pueda usar algo de tiempo extra con usted o valoraría una llamada telefónica para ver como está? ¿Cuál podría ser su siguiente paso para le acompañes y le ayudes a llevar sus cargas?

Profundizar

Esta carta de Pablo no está hablando explícitamente de la ansiedad, pero si la examinamos más de cerca podemos ver los mismos pasos prácticos mencionados anteriormente. Léalo paso a paso y úsalo para desarrollar una estrategia para combatir la ansiedad.

1 Tesalonicenses 5:14-24 (NVI)

14 Hermanos, también les rogamos que amonesten a los holgazanes, estimulen a los desanimados, ayuden a los débiles y sean pacientes con todos. 15 Asegúrense de que nadie pague mal por mal; más bien, esfuércense siempre por hacer el bien, no solo entre ustedes, sino a todos.

- ¿Cómo dice este pasaje que debemos interactuar entre nosotros?
- ¿Por qué es importante rodearse de personas alentadoras?

16 Estén siempre alegres, 17 oren sin cesar, 18 den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús.

- ¿Cómo es estar siempre alegres?
- ¿Por qué Dios quiere que oremos sin cesar?
- ¿Cómo es posible dar gracias en todas las circunstancias?

19 No apaguen el Espíritu, 20 no desprecien las profecías, 21 sométanlo todo a prueba, aférrense a lo bueno, 22 eviten toda clase de mal.

- ¿Cuál es el beneficio de poner a prueba cada pensamiento?
- ¿Qué deberíamos hacer con nuestros buenos pensamientos?
- ¿Qué deberíamos hacer con nuestros pensamientos destructivos?

23 Que Dios mismo, el Dios de paz, los santifique por completo, y conserve todo su ser—espíritu, alma y cuerpo—irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo. 24 El que los llama es fiel, y así lo hará.

- ¿Cómo se describe Dios en el versículo 23? ¿Por qué es esto importante para nosotros cuando lidiamos con la ansiedad?
- ¿Cómo se describe Dios en el versículo 24? ¿Por qué es esto importante para nosotros cuando lidiamos con la ansiedad?