

## LA ANSIEDAD ES PARTE DEL SER HUMANO

### Aprendiendo a manejar la Ansiedad

**Paso 1.** ¿Cómo le ha bendecido Dios esta semana? *Pregúntale a C/U*

Oración de agradecimiento

**Paso 2.** a) ¿Qué aprendimos la semana pasada?

b) ¿Con quién compartió lo que aprendimos la semana pasada?

- **La ansiedad es:**

1. Sentimientos de angustia,
2. Nerviosismo y preocupación.
3. Esto sucede porque vivimos en un mundo inestable.

**Paso 3. TEXTO: Salmo 13:1-6; Salmos 68:1-8–LEER la porción, leerla una segunda vez si la porción no es larga. Si es larga divídala en porciones.**

1. ¿De qué se queja David?
2. ¿Qué hizo David?
3. ¿Qué ansiedades padeció David?
4. ¿En qué formas te pareces a David?

#### **PRACTICA:**

- ¿Qué aprendes de David para tratar con tus ansiedades?
- Quéjate con Dios
- Pídele a Dios solución

**Paso 4.** ¿Con quién va a compartir lo que has aprendido hoy?

**Paso 5.** Peticiones de oración

*Envía un mensaje de animo a 5 amigas*

## LA ANSIEDAD ES PARTE DEL SER HUMANO

### Enfoca tu ansiedad en ayudar a otras personas

**Paso 1.** ¿Cómo le ha bendecido Dios esta semana? *Pregúntale a C/U*

Oración de agradecimiento

**Paso 2.** a) ¿Qué aprendimos la semana pasada?

b) ¿Con quién compartió lo que aprendimos la semana pasada?

- Mientras yo tengo ansiedades, hay otras personas con peores ansiedades
- ¿Puedes ayudarte si ayudas a otras personas?

**Paso 3. TEXTOS: 2 Corintios 11:21-29–LEER la porción, leerla una segunda vez si la porción no es larga. Si es larga divídala en porciones.**

- ¿Qué causaba inquietud a Pablo?
- ¿Quiénes causaban iniquidades a Pablo?
- ¿Qué hizo Pablo para ayudarse a el mismo?
- ¿Por qué Pablo escogió ayudar a personas en ansiedad?

#### **PRACTICA:**

¿Qué necesidades de otras personas te causan inquietud?

- Ayuda a otras personas que necesitan tu ayuda
- Ayuda con sabiduría liberando a las otras personas y que no dependa de ti
- Da gracias a Dios cada día porque pudiste ayudar a otros

**Paso 4.** ¿Con quién va a compartir lo que has aprendido hoy?

**Paso 5.** Peticiones de oración

*Ayuda esta semana a una persona y nos compartes tu experiencia la próxima semana*

## LA ANSIEDAD ES PARTE DEL SER HUMANO

### Ser amigo del ansioso

**Paso 1.** ¿Cómo le ha bendecido Dios esta semana? *Pregúntale a C/U*

Oración de agradecimiento

**Paso 2.** a) ¿Qué aprendimos la semana pasada?

b) ¿Con quién compartió lo que aprendimos la semana pasada?

- Se amigo
- Hazte de buenos amigos

**Paso 3. TEXTOS: Proverbios 17:17; Filipenses 2:4; 1 Pedro 5:7–LEER la porción, leerla una segunda vez si la porción no es larga. Si es larga divídala en porciones.**

- ¿Como puedes ser amiga en todo tiempo?
- ¿Cómo puedes ayudar al angustiado efectivamente?
- Llénate de Cristo para que puedas dar otras personas

#### **PRACTICA:**

- ¿Cómo cuidar tu persona primeramente?
- ¿Como balancear el cuidado tuyo, el de tu familia y el de otras personas?
- Planea pasar tiempo con Jesús. ¿Cómo lo harás?

**Paso 4.** ¿Con quién va a compartir lo que has aprendido hoy?

**Paso 5.** Peticiones de oración

*Crea una nueva amistad y nos cuentas tu experiencia al final de estas clases*

## LA ANSIEDAD ES PARTE DEL SER HUMANO

### Cuando la ansiedad persiste

**Paso 1.** ¿Cómo le ha bendecido Dios esta semana? *Pregúntale a C/U*

Oración de agradecimiento

**Paso 2.** a) ¿Qué aprendimos la semana pasada?

b) ¿Con quién compartió lo que aprendimos la semana pasada?

- Ayer ya paso
- Mañana quizás vendrá o no llegará
- Hoy es el único tiempo con el que puedo contar

**Paso 3. TEXTO: (1 Corintios 6:9-11). Salmo 130:4; Mateo 6:25, 34—LEER la porción, leerla una segunda vez si la porción no es larga. Si es larga divídala en porciones.**

- ¿Qué errores del pasado aun no sueltas?
- ¿Qué pecados crees que Dios no te ha perdonado?
- ¿Cómo puedes vivir hoy si preocuparte por el futuro?

#### **PRACTICA:**

- Confiesa tus pecados para liberarte.
- Acércate a Dios en lectura de su palabra y oración para que tu relación con El crezca.
- Descubre los planes que Dios tiene para ti.

**Paso 4.** ¿Con quién va a compartir lo que has aprendido hoy?

**Paso 5.** Peticiones de oración

*Declara a Cristo tu amigo cada día y cuando tengas una experiencia espiritual nos las compartes*

## **LA ANSIEDAD ES PARTE DEL SER HUMANO**

### **Vive agradecido**

**Paso 1.** ¿Cómo le ha bendecido Dios esta semana? *Pregúntale a C/U*

Oración de agradecimiento

**Paso 2.** a) ¿Qué aprendimos la semana pasada?

b) ¿Con quién compartió lo que aprendimos la semana pasada?

- Vive hoy a tu máximo
- Que no te esclavice el poder de este mundo

**Paso 3. TEXTOS: Proverbios 30:8; Hebreos 13:5–LEER la porción, leerla una segunda vez si la porción no es larga. Si es larga divídala en porciones.**

- ¿Cuánto necesitas para vivir hoy?
- ¿Qué harías si tuvieras el doble de dinero?
- ¿Qué pierdes si este mundo te esclaviza?

#### **PRACTICA:**

- Medita en lo que Dios te ha dado hoy
- ¿Qué debes hacer con el dinero que hoy te va a sobrar?
- ¿Cómo puedes enseñar estos versículos a tus hijos? “No he visto a nadie justo dejado enteramente, ni a su prole buscando pan” (Salmo 37:25).

**Paso 4.** ¿Con quién va a compartir lo que has aprendido hoy?

**Paso 5.** Peticiones de oración

*Has un regalo, pequeño, grande, al alguien en nombre Cristo*

## LA ANSIEDAD ES PARTE DEL SER HUMANO

### Cristo es tu paz

**Paso 1.** ¿Cómo le ha bendecido Dios esta semana? *Pregúntale a C/U*

Oración de agradecimiento

**Paso 2.** a) ¿Qué aprendimos la semana pasada?

b) ¿Con quién compartió lo que aprendimos la semana pasada?

- Recibe de Dios la buena palabra
- Regala la buena palabra a otros

**Paso 3. TEXTOS: Proverbios 12:25, SALMO 144:2-4 (Romanos 15:13).–LEER la porción, leerla una segunda vez si la porción no es larga. Si es larga divídala en porciones.**

- ¿Qué puedes hacer cada día para recibir de Dios la buena palabra?
- ¿Cómo hacer tuyas las promesas de Dios?
- ¿Cómo obtener la paz de Cristo?

### **PRACTICA:**

- Toma tiempo para meditar cada día
- Escribe las promesas de Dios y tenlas visualmente cada día
- Invita a Cristo a morar en ti

**Paso 4.** ¿Con quién va a compartir lo que has aprendido hoy?

**Paso 5.** Peticiones de oración

*Busca un hijo de paz para predicarle el evangelio.*