

# PARTE VII: La Oración y La Ansiedad



Fecha

@December 7, 2022

**Recuerda la guía impresa** para que no nos distraigamos con el celular y sigamos la lectura.

## **EMPIECEN EN ORACIÓN Y ADORACIÓN.**

**Oren pidiéndole al Espíritu Santo que dirija y guíe su tiempo juntos.**

## **IMPORTANTE**

Recordemos algunas de las guías de una comunidad emocionalmente sana para practicarlas hoy.

- No aconsejar o corregir.
- Salir de nuestra zona de comodidad.
- Ser breve al compartir.
- Hablar en primera persona.

## **HABLEN DE LA PRACTICA DE LA SEMANA PASADA.**

**Recordemos cuál fue la práctica se la semana pasada:** La práctica de la semana pasada fue hacer su guía de ritmo de oración diario y practicarlo.

- Levantando la mano, ¿Quién hizo la práctica de la semana? (Raising your hand, who did the week's practice)
- ¿Se llamaron con sus parejas? (Did you call your partner?)
- ¿En qué crees que te ayuda el tener establecido el lugar y la hora cuando vas a orar? (How do you think it helps having the place and time already stablished?)

- ¿Quién nos puede contar algo que intentó?
- ¿Alguien va hacer algún cambio en su guía?
- ¿Qué vas a hacer personalmente para que la oración siga siendo parte de tu diario vivir?

### **LEA ESTE RESUMEN.**

La ansiedad es una realidad que estamos viviendo. Es una de las epidemias de mayor crecimiento tanto en adultos como niños y adolescentes. Y en la biblia, vemos que no solo Jesús la experimentó como cualquier ser humano, si no que también nos dice como lidiar con ella.

La verdad es que la mayoría de nosotros lidiamos la ansiedad de la peor manera. Con más trabajo, con el celular o la televisión, o simplemente con más cosas que hacer con el propósito de distraernos. Pero sabemos que ese sentimiento sigue ahí.

La biblia, nos da una guía (no una formula) de como podemos lidiar con esta emoción que todos llegamos a sentir, sin importar la edad o etapa de vida.

### **HABLEN DE LA ENSEÑANZA DEL DOMINGO.**

- ¿Qué te llamó la atención de la enseñanza del domingo?
- ¿Qué te hace pensar en esta definición de ansiedad? **Ansiedad: Es el sentimiento que experimentamos cuando no tenemos el control de algo, sobretodo cuando está en el futuro.**

La raíz de toda la ansiedad es la falta de control, y la autosuficiencia. (What makes you think of this definition of anxiety? **Anxiety: It's the feeling that we experience when we are not in control of something, especially when it's in the future. The root of all anxiety is a lack of control, and self-sufficiency).**

### **LEAN A LA BIBLIA JUNTOS.**

#### **Lean Mateo 26:37-38 (Matthew 26:37-38)**

- ¿Que te hace sentir o pensar el hecho de que Jesús también sintió ansiedad? (What does it make feel or think you the fact that Jesus also felt anxiety?)

- ¿Qué te llama la atención de la forma en la que Jesús respondió a su ansiedad? (What gets your attention of they way Jesus responded to his anxiety?)

### **Lean Filipenses 4:6-7 (Philippians 4:6-7)**

- ¿Que es lo que más te llama la atención de este pasaje? (What gets your attention the most about this passage?)
- ¿Por qué crees que Pablo relaciona la gratitud con la ansiedad? (Why do you think Paul relates gratitude with anxiety)

### **HAGAN ESTA PRÁCTICA COMO COMUNIDAD AHORA MISMO.**

Esta noche, vamos a aprender a como podemos lidiar cuando estamos sintiendo ansiedad.

#### **Algunas cosas para tener en cuenta:**

- La oración de Examen es una buena forma de **prevenir** la ansiedad. Porque todos los días estamos buscando y agradeciendo por las bendiciones que si tenemos de parte de Dios. (The Prayer of Examen is a good way to prevent anxiety. Because every day we are looking for and thanking for the blessings that we do have from God.)
- La oración de lamento también es una forma de oración que podemos hacer para responder cuando nos sintamos ansiosos. (The prayer of lament is also a form of prayer that we can pray to respond to when we feel anxious.)

Ahora vamos a dividirnos en las mismas parejas de la semana pasada.

#### **Ahora la práctica.**

##### **1. Paso Uno: Recordar que Dios es un buen padre y está cerca.**

- En el espacio que está aquí escribe algo que pasó estos últimos días que te hizo recordar que Dios es un buen padre y está cerca. Ej: Alguién te dio una palabra de ánimo. Dios proveyó de una forma sobrenatural. Dios respondió a una oración. Tuviste una experiencia en donde sentiste que Dios está cerca.

- Si nunca has hecho este ejercicio, puede que sea difícil de encontrar algo. Pero si te esfuerzas y entre más lo hagas, más vamos a ser conscientes de las formas en las que Dios nos muestra que es un buen padre y está cerca.
- Escribe aquí:

## **2. Paso Dos: Orar.**

- Ahora piensa en lo que te está causando ansiedad. Y ora pidiéndole ayuda a Dios por esa situación.
- De forma personal ora que se haga la voluntad de Dios en esa circunstancia.

## **3. Paso Tres: Agradecer.**

- Piensa en una o varias bendiciones que has recibido por parte de Dios en estos últimos días y escríbelo en el espacio de abajo.
- Escribe aquí:

#### 4. Paso Cuatro: Compartirlo.

- Ahora, comparte lo que escribiste en el primer paso con tu pareja.
  - Después dile porque te has estado sintiendo ansioso, y deja que tu pareja ore por ti.
  - Cuéntale a tu pareja que cosas escribiste por las cuales estás agradecido.
- 

#### **LEAN LA PRACTICA PARA ESTA SEMANA.**

La práctica de esta semana es muy sencilla. Es practicar la guía que acabamos de hacer.

##### **Paso Uno:**

- Escoge uno o dos días (o todos los días) para hacer esta práctica durante la próxima semana.

##### **Paso Dos:**

- Haz los tres primeros pasos.

##### **Paso Tres:**

- Llama a tu pareja y hagan los que hicimos hoy de compartir los tres primeros pasos.

##### **Algunas cosas importantes:**

- Hay algo muy poderoso que pasa cuando escribimos nuestras oraciones o lo que estamos sintiendo. No es “obligatorio” pero recomendamos que hagas los pasos escribiendo.
- Todos van a sentir la tentación de no ser realmente honestos a la hora de compartir, pero recuerda, que si Jesús necesitó compartir, nosotros también.

- Si tu ansiedad es algo que va creciendo, aparte de tu pareja te animamos a que te comuniques con tu facilitador y le compartas lo que estás sintiendo.
- Muchos van a pensar que no hay nada por lo que están ansiosos, y puede que sea verdad porque no es una ansiedad grande. Pero la ansiedad se presenta de diferentes maneras. Como temor, incomodidad, incertidumbre, miedo, entre otros. Cuando estes haciendo este ejercicio, **toma el tiempo suficiente en silencio con el Espíritu Santo para que puedas dejar que esas emociones salgan.**
- Vamos a seguir practicando nuestra guía de ritmo de oración, solo es escoger los días en donde vas a hacer esta oración en específico.

Mostrando con la mano, **¿quién se compromete a practicar orar por la ansiedad, ser 100% honesto con su pareja y seguir con guía de ritmo de oración?**

## **¿ALGUIEN TIENE UNA PREGUNTA RESPECTO A LA PRÁCTICA O ESTÁ CLARO?**

---

### **OREN EN BASE A LA PRÁCTICA PARA TERMINAR**

Si tienes una necesidad, grande o pequeña, emocional o material, compartela. Somos una comunidad y parte de eso es ser vulnerable.