**Aprende en comunidad**



Estudio en grupo pequeño

**Resumen del volumen**

**¿Cómo me ayuda Dios a vencer?**

Pues todo lo puedo hacer por medio de Cristo, que me da fuerzas ([Filipenses 4:13](https://ref.ly/logosref/Bible.Php4.13) NTV).

*Gracias a la fortaleza del Señor en su vida, muchas personas de las que leemos en la Biblia superaron las dificultades. De la misma manera, Dios nos ayuda a superar los desafíos en la vida, sin importar lo que enfrentemos. ¿Por qué es importante saber que Jesús nos da fuerza en nuestra vida? ¿Cómo nos ayuda el Señor a lidiar con las situaciones difíciles que enfrentamos? ¿Cómo manejamos la tentación? ¿Qué hacemos cuando nos sentimos solos? Estos son algunos temas que veremos en este volumen.*

|  |
| --- |
| ***Necesitarás***   * *Tres cajas (cajas de zapatos, cajas de envío pequeñas, por ejemplo)* * *Tijeras* * *Tres productos difíciles de saber qué son con solo tocarlos (por ejemplo, puré de huevo duro, café molido, bolas de algodón, etc.)* * *Toallas de papel*   ***Preparación***   * *Corta agujeros del tamaño de una mano en las tres cajas.* * *Coloca los productos misteriosos dentro de las cajas cerradas.* * *¿Es la primera vez que enseñas* Aprende *para Jóvenes? Lee la* [*Guía para el facilitador*](https://0b769b0ed3569ef9d18b-f88d8272f61086866d50d048b43ef630.ssl.cf2.rackcdn.com/sites/biblengagementproject/Guia_para_el_facilitador_de_Escucha.pdf)*.* |

Para acceder al contenido y los videos de la sesión desde una computadora, visita: [ProyectoCompromisoBiblico.com/descargas](https://proyectocompromisobiblico.com/descargas)

**Participa**

**Bienvenida**

*Dedica este tiempo para dar la bienvenida a todos, presentar a los nuevos alumnos, aprender sus nombres, y agradecer a todos por venir.*

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Cuál es la broma más loca que te han hecho? |

**Oración de apertura**

*Ideas para la oración: Ora para que el Espíritu Santo use este tiempo para hablar con cada alumno de manera única al leer y estudiar juntos la Palabra de Dios. Da gracias por cada uno de ellos. Ora por las escuelas intermedias y secundarias de la zona.*

**Introducción**

Hoy hablaremos cómo Dios nos ayuda a superar el miedo y la ansiedad. Todos hemos experimentado miedo, especialmente cuando la vida se pone difícil o perturbadora. Aun a través de los desafíos de la vida, permanecen el amor y el cuidado de Dios por nosotros. Nos ayuda cuando nos sentimos ansiosos o asustados. ¡Exploremos juntos esta verdad!

**Actividad en grupo**

**Miedo a lo desconocido**

|  |
| --- |
| ***Necesitarás***   * *Tres cajas (cajas de zapatos, cajas de envío pequeñas, por ejemplo)* * *Tijeras* * *Tres productos difíciles de saber qué son con solo tocarlos (por ejemplo, puré de huevo duro, café molido, bolas de algodón, etc.)* * *Toallas de papel*   ***Preparación***   * *Corta agujeros del tamaño de una mano en las tres cajas.* * *Coloca los productos misteriosos dentro de las cajas cerradas.* |

Para nuestra actividad de hoy, algunos voluntarios experimentarán el miedo a lo desconocido. Uno a la vez, tres voluntarios valientes pondrán la mano dentro de una caja con algo misterioso dentro. ¡Solo yo sé qué hay dentro de esa caja! *(Si deseas, puedes lanzar una carcajada tenebrosa).* La tarea de ellos es descubrir qué están tocando, sin ver adentro y antes de sacar la mano de la caja. ¿Es un peine? ¿Es un queso mohoso? ¿Es la rana de mi primo? Ellos adivinarán, y nosotros nos divertiremos.

• *Deja que un alumno a la vez toque sin ver dentro de la caja y descubra qué hay dentro.*

• *Después de cada intento, revela el producto misterioso.*

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  Voluntarios, ¿qué emociones sintieron cuando fue su turno de meter la mano en la caja? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  Los demás, ¿qué tipo de sentimientos tuvieron? |

Muchas gracias a cada uno de nuestros voluntarios. ¡Está claro que algunos somos más valientes que otros! Puede ser aterrador meter la mano en un lugar que no puedes ver. El cerebro es como una fábrica de miedo, porque imagina todo lo malo que pudiera estar en la caja.

A veces, nuestro paso por la vida también puede darnos temor. A menudo el miedo es producto de cosas que imaginamos que podrían suceder. Otras veces tenemos temor cuando no tenemos el control de nuestras circunstancias. Cuando esto sucede, puede que nos sintamos abrumados y ansiosos. Pero el Señor, con su gran amor por nosotros, puede reemplazar esas emociones con paz. Él puede darnos una salida a los temores que tenemos. Dios es digno de confianza, hasta cuando nos encontramos con unos obstáculos en esta vida. Él nos da su paz en medio de nuestros temores.

**Observa**



**Considera lo que dice la Biblia**

*Verifica que cada alumno tenga acceso a una Biblia, preferiblemente de la misma versión.*

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Cómo definirías el miedo? Y, ¿la ansiedad? ¿Cómo se siente experimentarlos? |

La ansiedad y el miedo son reales. A veces nuestras circunstancias pueden ser aterradoras o incluso parecer sin esperanza. Cuando tenemos miedo, quizás nos sentimos tentados a dejar que el miedo influya en nuestras decisiones. Si los sentimientos de miedo y preocupación no desaparecen, la ansiedad puede invadirnos. Nos sentimos tensos, irritables o cansados. O puede ocurrir lo contrario, y que nos cueste mucho dormir.

Pero estos sentimientos nunca son más grandes que Dios. El amor del Señor y su plan maravilloso para nuestra vida pueden vencer nuestros mayores temores. Podemos tener paz porque nuestro Dios a quien servimos es más grande que las dificultades que enfrentamos.

**Hasta cuando la vida es atemorizante, Dios está con nosotros**

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Crees que José se sintió asustado o ansioso? ¿Por qué sí o por qué no? |

Los versículos de la Biblia de hoy retoman la historia unos trece años después de que los hermanos de José dijeron a su padre que José había muerto. En vez de eso, ellos lo habían vendido como esclavo. Después José fue encarcelado injustamente. Parecía que todos habían olvidado a José.

Pero un día, el faraón tuvo un sueño que nadie pudo interpretar. ¡Hasta entonces el copero se acordó de José! Entonces, José no sólo interpretó el sueño del faraón, sino que también le propuso un plan estratégico para sobrevivir al hambre que se avecinaba.

Lee [Génesis 41:39–41](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge41.39-41); [42:1–4](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge42.1-4).

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Por qué el faraón puso a José a cargo de toda su casa? |

A pesar de que la vida de José fue una jornada difícil hasta llegar a ese momento, a partir de entonces se encontró en una posición de gran autoridad. Él era el segundo al mando de una de las naciones más poderosas del mundo de esa época. Los sueños que José tuvo muchos años antes finalmente se cumplieron en el momento perfecto de Dios. La sabiduría que el Señor dio a José lo llevó a almacenar en depósitos el grano justo antes de un tiempo de gran hambre. El cumplimiento de los sueños de José no se relacionaba solo con él. Ofreció la oportunidad para que su familia sobreviviera.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Por qué crees que Jacob se negó a permitir que Benjamín, su hijo menor, fuera con sus hermanos a Egipto? |

A Jacob le atemorizaba perder a su hijo menor, Benjamín. Era muy sobreprotector, debido a ese miedo. Al fin y al cabo, Jacob aun creía que había perdido a su hijo José para siempre. A veces podemos sentirnos así. Cada vez que tenemos temor de perder algo o a alguien que amamos, nos aferramos más fuertemente a él por el temor.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿De qué manera puede el miedo impedir que tomemos buenas decisiones? |

**¿Lo sabías?**

*Aunque la tierra de Egipto es constantemente descrita como un desierto, en la antigüedad tenía una de las provisiones más constantes de alimentos del mundo debido a los ciclos predecibles de las inundaciones del Río Nilo. Eso permitía el desarrollo de sistemas sólidos de agricultura a lo largo y en el delta del río Nilo. Aunque el hambre y la sequía tenían consecuencias devastadoras en las regiones cercanas, Egipto tenía por lo general un suministro constante de alimento porque no dependía de las lluvias. Por consiguiente, Egipto fue una fuente de alimentación para aquellos que con desesperación buscaban ayuda durante los tiempos de hambruna, como sucedió con Jacob y su familia.*

**Cuando salimos, Dios nos guía**

Lee [Génesis 45:3–9](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge45.3-9), [16–18](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge45.16-18).

En el capítulo anterior, los hermanos de José se habían inclinado ante él como su sueño predijo. Y aquí, José reveló a sus hermanos que estaba vivo. ¡Imagínense ver a alguien que vendieron como esclavo y pensaron que nunca volverían a ver! ¡Ahora está justo frente a ustedes! No solo eso, además José era el gobernador de esa gran nación. Luego piensen que él controlaba todos los recursos que ustedes necesitan urgentemente en ese momento.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Cómo piensan que se sintieron los hermanos de José, al saber que él no sólo estaba vivo, sino que era un líder poderoso? |

¡Es probable que ellos se sorprendieran, y se asustaran, al descubrir que José todavía estaba vivo! Quizás se preguntaron si su hermano se vengaría de ellos. Pero José decidió ver la situación desde la perspectiva de Dios.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Alguna vez alguien te hizo daño, pero todo resultó para bien? ¿Qué pasó? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿De qué manera conocer la historia de José te ayuda a entender cómo Dios obra tras bastidores en la vida de cada persona? |

Dios nunca estuvo ausente de la vida de José, incluso cuando pasó por cosas terribles. Todo este tiempo, el Señor estaba trabajando detrás de la escena para proteger y proveer para José y su familia.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  De acuerdo con este ejemplo, ¿por qué crees que Dios permite que pasemos por tiempos difíciles? |

A veces nuestras malas decisiones crean situaciones que nos conducen al sufrimiento. Otras veces el Señor permite algo con el propósito de llevarnos a un lugar donde Él pueda cumplir su plan. José decidió continuar confiando en Dios sin importar lo que pasara.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Alguna vez has dudado de la presencia de Dios contigo? ¿Por qué sí o por qué no? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Por qué crees que todavía tenemos temores a pesar de que sabemos que Dios es más grande que nuestros temores? |

**Cuando confiamos en Dios, Él viene a nosotros**

Lee [Génesis 46:1–5](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge46.1-5).

Los hermanos de José regresaron para buscar a sus familias y mudarse a Egipto. Ellos tenían grandes noticias que dar a Jacob: ¡José no sólo estaba vivo, sino que era el gobernador de Egipto! Jacob se reuniría con José. Pero primero, Jacob tuvo que enfrentar su miedo de hacer el viaje.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Qué le dijo Dios a Jacob? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Alguna vez has tenido un momento en el que sentiste que Dios te decía que todo iba a estar bien? Explica. |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Qué prometió Dios a Jacob en la visión que le dio? ¿Cómo fortaleció esta promesa la fe de Jacob? |

Dios no solo le dijo a Jacob que no temiera, sino que también le dio una promesa maravillosa: su familia se convertiría en una gran nación.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿De qué manera trata el miedo de destruir nuestra fe |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Crees que es posible desarrollar tu fe cuando vives con miedo? ¿Por qué sí o por qué no? |

**Reflexiona**

**Dios me ayuda a enfrentar el miedo y la ansiedad**

A veces podemos tener la tentación de dejar que el temor influya en nuestras decisiones. Pero Dios nunca nos abandona. A pesar de que tengamos miedo, el Señor es digno de nuestra confianza. Siempre actúa a nuestro favor, aun cuando no podemos verlo. Siempre nos ama, aun cuando no podemos sentirlo. ¡Dios nos ama tanto! El temor no viene de Él, porque Él ha prometido estar con nosotros en lo que sea que enfrentemos. ¡No tengas miedo porque el Señor es más grande que cualquier dificultad!

Pero puede que enfrentes momentos en los que a pesar de saber que el Señor es más grande, tal vez no superes todo tu miedo. A veces es bueno escucharlo de otra persona. Escuchar el testimonio de que José estaba vivo fue parte de lo que ayudó a Jacob a superar su miedo de trasladar a su familia. Podemos experimentar esto en la Iglesia. Como seguidor de Jesús, los creyentes de la comunidad de la que perteneces puede ayudarte cuando estés abrumado por el miedo y la ansiedad. Sus experiencias pueden fortalecerte. No dudes en buscar ayuda de un líder de confianza o un cristiano maduro para hablar sobre tus miedos no resueltos. Tal vez ellos sean parte de la respuesta de Dios para tu necesidad.

**Escucha a Dios**

Hagamos una pausa para considerar cómo nuestra vida muestra una confianza verdadera en Dios. Estas preguntas tienen como propósito servir como una conversación entre tú y Dios. Compartir tus respuestas con el grupo es completamente voluntario.

• *Haz una pausa para reflexionar un momento en silencio antes de preguntar a los alumnos si desean comentar.*

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Qué situación temías o te preocupaba, pero el Señor te ayudó a superarla? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿A qué le temes o estás preocupado ahora y necesitas entregarle a Dios? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Tienes miedos de los que necesitas hablar? ¿Hay algo en tu vida que no está resuelto y has luchado por superarlo? ¿A quién podría usar Dios para compartir tu carga? |

**Activa**

Mientras reflexionas sobre el miedo y la ansiedad, pide a Dios que te recuerde su presencia. A pesar de que la ansiedad y el miedo son emociones reales, el Señor es mayor que cualquier situación que enfrentemos. Él quiere darte su paz. Gracias a Jesús, podemos superar el miedo y la ansiedad en nuestra vida.

A veces necesitamos que otros nos ayuden. No vaciles en hablar con alguien si tienes un miedo o ansiedad que parece que no puedes entregarle a Dios. También podemos orar por quienes tienen miedo. Elige una o dos personas que comentaron en el grupo sobre un miedo que tienen. Durante esta semana, ora por ellos cada vez que los recuerdes.

|  |
| --- |
| **Oportunidad de salvación**  *Incluye esto si crees que puede haber algunos en el grupo que no tengan una relación personal con Jesús.*  Vencer el miedo y la ansiedad a través de Jesús empieza con tener una relación con Él. La ansiedad no viene de Dios. Él puede calmar cualquier temor que enfrentemos, sin importar lo difícil que parezca. Dios envió a su único Hijo, Jesucristo, para salvarnos por su gran amor. Él conoce todo sobre nosotros, hasta nuestras emociones. Dios está dispuesto a perdonarte por cualquier pecado que hayas cometido contra Él. Lo único que tienes que hacer es pedirle perdón y aceptarlo como Señor y Salvador personal.  **¿Hay alguien aquí que quiere que oremos para que tenga una relación con Jesús o quiere renovar su relación con Él?**  *Dedica un tiempo a reconocer a los que responden y agradece su deseo de restaurar su relación con Dios. Ora con ellos en ese momento o después de terminar el tiempo en grupo. Después de la sesión, conversa con los que aceptaron a Cristo y pregunta cómo podrías ayudarlos en su andar con Dios.* |

**Conclusión**

La vida puede ser dura y aun dolorosa. Pero el ejemplo de José nos recuerda que el Señor nunca nos abandona, no importa cuán difíciles se pongan las cosas. Ningún temor que enfrentes puede separarte del gran amor de Dios por ti. El Espíritu Santo que habita en cada creyente es más grande que el enemigo que está contra ti. ¡Gracias a Jesús, podemos ser libres del temor!

**Oración**

Padre Celestial, gracias porque tu amor es más grande que el temor. Gracias por estar con nosotros, por ayudarnos y por liberarnos del miedo. Declaramos que eres el único Dios todopoderoso, verdadero, y victorioso. Ayúdanos a poner nuestros temores en tus manos. Contigo, podemos ser liberados de la ansiedad a través de tu gran amor. Somos tu posesión, y tú eres nuestro Dios. Te necesitamos cada momento del día en nuestra vida. Confiamos en ti. Pedimos todo esto en el nombre de Jesús. Amén.

No olvides los devocionales personales que te proporciona tu aplicación. ¡Te veré la próxima vez mientras continuamos estudiando juntos la Palabra de Dios!