



Emociones: miedo, enfado y tristeza

LA SERIE DE UN VISTAZO

- | | | |
|---|----------------|----------------------------------|
| 1 | Parte 1 | Miedo: Gedeón escondido |
| 2 | Parte 2 | Enfado: cuando hiervo por dentro |
| 3 | Parte 3 | Tristeza: Jesús llora |

3 reuniones de 8 minutos

Descubrir que todas las emociones forman parte de nosotros y que podemos compartirlas con Dios

Preparación: 5 min

Cómo usar la serie: una parte en cada una de tres reuniones seguidas. Al principio, recuerda brevemente la parte anterior.

1 Parte 1: Miedo: Gedeón escondido

Texto bíblico: Jueces 6,11-16

Gedeón trilla su trigo a escondidas en un lagar porque tiene miedo de los enemigos. Precisamente entonces el ángel de Dios le dice: «¡El Señor está contigo, valiente guerrero!». Gedeón protesta: «Soy el más pequeño de mi familia». Dios responde: «Yo estaré contigo». Dios ve en nosotros más que nuestro miedo y no nos deja solos con él.

Pregunta: ¿Qué te da miedo ahora y qué te diría Dios sobre ello?

Oración: Dios, tú ves mi miedo y aun así me llamas valiente. Acompáñame cuando tenga miedo. Amén.



Emociones: miedo, enfado y tristeza

2 Parte 2: Enfado: cuando hiervo por dentro

Texto bíblico: Génesis 4,6-7; Efesios 4,26

Caín está enfadado y tiene envidia de su hermano. Dios le habla: «¿Por qué estás enojado? El pecado está a la puerta, acechando, pero tú debes dominarlo». El enfado en sí no es malo; a menudo indica que algo es injusto. Pero no debe tomar el volante. Pablo escribe: «Si os enojáis, no pequéis; que no se ponga el sol sobre vuestro enojo».

 **Pregunta:** ¿Qué te ayuda cuando estás muy enfadado?

 **Oración:** Dios, cuando hierva por dentro, ayúdame a no herir a nadie. Muéstrame buenos caminos para mi enfado. Amén.

3 Parte 3: Tristeza: Jesús llora

Texto bíblico: Juan 11,32-36

Lázaro, el amigo de Jesús, ha muerto. Cuando Jesús ve llorar a María, se conmueve profundamente, y Jesús llora. La gente dice: «¡Mirad cuánto lo quería!». Jesús, el Hijo de Dios, no esconde sus lágrimas. La tristeza está permitida. Pero si dura mucho o todo se vuelve pesado, habla con una persona de confianza: pedir ayuda es de fuertes, no de débiles.

 **Pregunta:** ¿Cuándo estuviste triste por última vez y quién estuvo a tu lado?

 **Oración:** Jesús, tú entiendes la tristeza porque lloraste. Consuélame y muéstrame personas que puedan ayudarme. Amén.

Para los dirigentes

- No pongas a nadie en evidencia: haz preguntas abiertas, nadie tiene que responder.
- Pide a uno de los jóvenes que lea el texto bíblico.