

GUIA DE ESTUDIOS PARA GRUPOS PEQUEÑOS

"Llenos de angustia, oraron a Dios,  
y él los sacó de su aflicción;  
calmó la furia de la tormenta,  
y aplacó las olas del mar."  
Salmo 107:28,29

# PAZ EN LA TORMENTA

**IGLESIA ADVENTISTA  
DEL SEPTIMO DIA**  
DEPARTAMENTO HISPANO  
OREGON CONFERENCE  
19800 Oatfield Road  
Gladstone, OR 97027

DISEÑO | SAMUEL MORENO

# CONTENIDO

- 1 | ¿Cansado de luchar solo? 3
- 2 | ¿Quieres evitar problemas? 5
- 3 | ¿Te preocupa la muerte? 7
- 4 | ¿Estresado? 9
- 5 | ¿Quieres comenzar de nuevo? 11
- 6 | ¿Te preocupa el futuro? 13
- 7 | ¿Deseas vivir saludable? 15
- 8 | ¿Quieres ser salvo? 17



## APLICA

El estudio de hoy nos enseña tres principios acerca de la gracia de Jesús en nuestra vida.

**1** | Dios quiere cristianos balanceados. Gracia sin verdad es igual de peligrosa que verdad sin gracia. Lo más importante que debemos entender es el ORDEN. Primero gracia, después verdad. Primero gracia, después paz. Primero gracia, después obediencia. ¡La gracia de Jesús es lo que nos capacita para obedecer! ¿Has descubierto la gracia?

**2** | Dios quiere que ofrezcamos gracia a otros. De la misma manera como Dios es tolerante, paciente, y bondadoso con sus hijos que no se lo merecen, así mismo debemos ofrecer gracia a nuestro prójimo. Si vamos un poco más allá, no es posible decir que hemos experimentado la gracia de Jesús, hasta que seamos capaces de amar a nuestro prójimo.

**3** | Dios quiere salvarte por su gracia. Tomemos un momento y hagamos una pausa. ¿Has experimentado la gracia de Jesús? Si esa realidad no ha ocurrido en tu vida, permite a Jesús que te ayude a experimentar su gracia transformadora en tu vida en este mismo momento.

## PRACTICA

Piensa en una persona que **NO** se merece tu amabilidad, atención, amor. Quizás te ha herido muy profundamente o te ha ignorado. Toma esta semana tiempo para orar por esa persona. Que Dios te ayude a ofrecer gracia a aquellos que no se lo merecen.



# 8 | ¿QUIERES SER SALVO?



## COMIENZA

**TEXTO CLAVE** | “Porque por gracia sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios; no por obras, para que nadie se gloríe. Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas.” Efesios 2:8-10

**CITA CLAVE** | “Yo creo que actualmente la necesidad más urgente en nuestra sociedad es la de tener familias que obedezcan la verdad y practiquen la gracia en el hogar” Secretos de la vida, p.59

## ESTUDIA

- 1 | ¿De qué dos cosas estaba lleno Jesús? San Juan 1:17
- 2 | ¿Qué debemos hacer para obtener la salvación? Romanos 10:9-10
- 3 | ¿Qué peligro existe si nos olvidamos de la gracia en nuestras iglesias, familias, vidas? Gálatas 2:21
- 4 | ¿Es la verdad una serie de creencias solamente o es una persona también? San Juan 14:6
- 5 | ¿Qué sucede con una persona que entiende bien la gracia de Dios? Romanos 6:15



# INTRODUCCIÓN

Jesús entró en la barca junto con sus discípulos para cruzar el Mar de Galilea. El agua estaba calmada y quieta y de pronto Él se durmió. Sin embargo, una tormenta comenzó a acercarse, y debió haberse sentido como que era la madre de todas las tormentas. Por cuanto los discípulos no estaban seguros si lograrían sobrevivir a ella. Fueron vencidos por sentimientos de angustia y temor, y corrieron al Señor, despertándolo de su Sueño: “Maestro, ¿No te importa que perezcamos?”

**A**lguna vez has tenido ese tipo de experiencia? Tal vez te encontrabas en circunstancias pacíficas y luego, una inesperada llamada telefónica trae una rugiente tormenta a tu vida, que amenaza con abrumarte y envolverte. Y cuando oras, parece como si el Señor estuviera dormido. Luego, cuando la tormenta se pone peor, comienzas a entrar en pánico.

**A**sí es como los discípulos se sintieron. Pero cuando Jesús se levantó, le habló al viento y a las olas. Con una simple palabra aquietó las aguas. Los hijos de Israel entraron en pánico cuando enfrentaron el Mar Rojo. Los discípulos entraron en pánico cuando enfrentaron el Mar de Galilea. ¿Cuáles son las aguas rugientes en tu vida? ¿Qué te está causando pánico? ¿Has olvidado acaso que tienes un Salvador a quien realmente le importa? Puede que estés pensando, ¿Por qué no aquietas mis aguas? He aquí una noticia realmente buena: El aquietará tus aguas. Pero sólo en el momento indicado. Puede que te mojes. Puede que incluso te empapes, pero Dios te ayudará.

**H**ace años, Martyn Lloyd-Jones comentó que en muchas circunstancias de la vida, la fe es una negación al pánico. Cuándo los sentimientos de angustia nos atrapan en sus garras podemos recordar esta verdad- creer que Jesús lo tiene todo bajo su control.

**L**uego de calmar la tormenta, Jesús miró a los discípulos y preguntó, “¿Dónde está su fe?” Puede que sientas que no tienes mucha fe. Está bien. Dios lo sabe y no te ha olvidado. El aquietará tu tormenta cuando llegue el momento indicado.

**NO HAY TORMENTA MÁS GRANDE QUE LA PAZ DE DIOS.”**

# 1 | ¿CANSADO DE LUCHAR SOLO?



## COMIENZA

**TEXTO CLAVE** | “Porque el Hijo del Hombre vino a buscar y a salvar lo que se había perdido” San Lucas 19:10.

**CITA CLAVE** | “Tú debes confiar en Dios. Dedicarte a hacer el bien, establécete en la tierra y mantente fiel a Dios. Entrégale a Dios tu amor, y él te dará lo que más deseas.” Salmos 37:3,4

## ESTUDIA

- 1 | ¿Qué clase de persona era Zaqueo? [San Lucas 19:1,2](#)
- 2 | ¿Cuál era la mayor necesidad de Zaqueo? [San Lucas 19:3](#)
- 3 | ¿Qué dos cosas le impedían a Zaqueo ver a Jesús? [San Lucas 19:3](#)  
a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_
- 4 | ¿Qué medida drástica tomó Zaqueo para poder ver a Jesús y cuál fue su resultado? [San Lucas 19:4,5](#)
- 5 | ¿Cómo respondió Zaqueo a la invitación de Jesús, y qué promesa le hizo Jesús? [San Lucas 19:6-10](#)

## APLICA

Si quieres dejar de luchar solo y tener éxito debes entender tres principios:

- 1 | Hay una gran diferencia entre conocer acerca de Jesús y conocer personalmente a Jesús: Zaqueo a pesar de ser un hombre adinerado no tenía paz en la vida porque aunque había escuchado de Jesús no le conocía personalmente. Mucha gente dice saber acerca de Dios pero viven como si no lo conocieran. La desesperanza, ansiedad y amargura ahogan al ser humano que intenta llenar el vacío en su corazón.

- 2 | Proponte y glorifica el nombre de Dios con tu alimentación. No deshonres a Dios ni destruyas tu cuerpo, que es templo del Espíritu Santo, con lo que comes y bebes.

- 3 | Obedece las leyes de tu organismo y de la salud, evitando ingerir todo aquello que perjudica o destruye tu cuerpo, y serás una persona saludable. Obedece también los diez mandamientos morales de la ley de Dios y serás feliz. Si haces esto, Dios promete librarte de toda enfermedad y ser tu Sanador.

## PRACTICA

Un consejo no sirve para nada si no se practica. Si por alguna razón te sientes cansado y sin fuerzas, o estás enfermo, yo te invito a que pruebes amistar te con el Señor Jesús y que practiques sus consejos sabios cada día de la semana.

- 1 | En primer lugar entrégale tu vida, y él te dará verdadero descanso.
- 2 | En segundo lugar pídele que te dé sanidad física y espiritual, y él te sanará de todas tus dolencias en el momento apropiado.
- 3 | En tercer lugar acostúmbrate a comer una porción de vegetales, frutas y legumbres en cada comida, y notarás la diferencia en tu organismo.



# 7 | ¿DESEAS VIVIR SALUDABLE?

## COMIENZA

**TEXTO CLAVE** | “Querido hermano, oro para que te vaya bien en todos tus asuntos y goces de buena salud, así como prosperas espiritualmente. 3 Juan 1:2

**CITA CLAVE** | “El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, el régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios.” Ministerio de Curación, p. 52

## ESTUDIA

1 | ¿Qué deseó el apóstol Juan para todos sus hermanos en la fe? **3 San Juan 1:2**

2 | ¿Qué dieta alimenticia le asignó Dios a los seres humanos? **Génesis 1:29**

3 | ¿Qué dieta alimenticia prefirió Daniel y sus compañeros en el exilio? **Daniel 1:12**

4 | ¿Qué principio debería motivar nuestra manera de alimentarnos? **1 Corintios 10:31**

5 | ¿Qué promesa le hizo Dios al pueblo de Israel que se aplica también a nosotros hoy? **Éxodo 15:26**

## APLICA

Una medicina no puede producir buenos resultados si no se aplica al enfermo de acuerdo a la prescripción indicada. Pídele a Dios que te ayude a aplicar los consejos o principios de esta lección en tu vida.

**1** | Toma la dieta alimenticia que Dios le dio a Adán y a Eva como algo especial para ti. Memoriza Génesis 1:29 y acéptalo como el consejo de Dios para tu vida. Cada vez que puedas, investiga y aprende cuáles son los beneficios y nutrientes de las frutas y los vegetales.

## 15 | DESEAS VIVIR SALUDABLE

**2** | Siempre habrán obstáculos en la vida que van a querer impedirte ver a Jesús: Zaqueo tenía dos tipos de obstáculos que le impedían ver a Jesús. El primero era la multitud y el segundo era su estatura. De igual manera siempre habrá obstáculos que nos querrán impedir ver a Jesús, unos serán de naturaleza externa tales como la familia, críticas y burlas, alguna profesión o trabajo. Otros serán de naturaleza interna tales como el miedo, inseguridades, fracasos y decepciones en nuestra vida. No permitas que los obstáculos te impidan conocer a Jesús personalmente.

**3** | No tienes que luchar solo en la vida porque al aceptar el llamado de Jesús, Él toma tus cargas y te ayuda a vencer: Zaqueo, cansado del vacío que lo asediaba, tomó la decisión de acercarse a Jesús. En ese mismo momento Jesús lo llamó por su nombre y le pidió entrar a su hogar y la vida de Zaqueo cambió para siempre. Jesús conoce cada sufrimiento, cada lucha y súplica que tienes en tu corazón. Tu puedes hacer hoy como hizo Zaqueo. Recibe la invitación de Jesús hoy mismo y el llenará de alegría tu vida y te dará los deseos de tu corazón.

## PRACTICA

1. En la parte de abajo, identifica las cosas con las que has tratado de llenar el vacío de tu corazón:

Relaciones  Vicios  Dinero  Trabajo  Placeres

Otro: \_\_\_\_\_

2. Identifica los obstáculos internos y externos que te impiden ver a Jesús:

- Un Obstáculo Externo: (familia, trabajo, finanzas, inmigración)
- Un Obstáculo Interno: (depresión, falta de fe, enojo, mal carácter)

3. Reconociendo que necesitas la ayuda de Dios para sobrellevar las luchas de la vida escribe en que área de tu vida necesitas la intervención divina. Después decídete a orar cada día pidiéndole a Dios que él tome el control de esas luchas, creyendo que Él te dará la victoria.

# 2 | ¿QUIERES EVITAR PROBLEMAS?



## COMIENZA

**TEXTO CLAVE** | “Y sobre el monte Sinaí descendiste, y hablaste con ellos desde el cielo, y les diste juicios rectos, leyes verdaderas, y estatutos y mandamientos buenos.” Nehemías 9: 13 “De manera que la Ley a la verdad es santa, y el mandamiento santo, justo y bueno.” Romanos 7: 12

**CITA CLAVE** | Se ha reportado que hay cerca de 3,500 leyes en los Estados Unidos solamente, para tratar de evitar los problemas sociales, políticos, étnicos y morales, pero pareciera que cada día los problemas aumentan. Dios solo tiene en su ley 10 mandamientos. La sociedad los ha olvidado y ha sacado a Dios de su vida. La Ley de Dios se a olvidado y como consecuencia cada vez más aumenta la delincuencia en las escuelas, hogares y en nuestra sociedad. ¿No crees que es tiempo de volver a Dios y su Ley?

## ESTUDIA

1 | ¿Qué es importante tener antes de poder obedecer la ley de Dios?  
Deuteronomio 6:5

2 | ¿Qué hace naturalmente una persona que ama a Dios?  
San Juan 14:15

3 | ¿Cuáles es la promesa para aquellos que guardan la ley de Dios?  
Salmos 112: 1-3

4 | ¿Cuál fue la actitud de Cristo y los Apóstoles en cuanto a la ley?  
San Mateo 5: 17,18 Romanos 7:12

5 | ¿Cómo describe la Biblia a aquellos que guardan los diez mandamientos?  
Salmos 1: 1-3

## APLICA

En general todo ser humano teme algo del futuro, pero en la Palabra de Dios hemos encontrado el remedio para nuestros miedos. Haz estas tres cosas y el temor desaparecerá

**1** | Confía en Jesús y aférrate a Él. Él dijo “No se angustien” pero agrega, “creed también en mí”. ¿Por qué no empiezas contándole tus temores y les pides que te ayude a no angustiarte?

**2** | Cree en sus promesas. Él prometió que volvería a esta tierra para darnos vida eterna. Y en Hechos 16:11 se nos afirma que si creemos en Él seremos salvos. ¡Que tal si empiezas a reafirmar tu fe buscando en la Biblia promesas que te alimenten tu mente y tu corazón!

**3** | Vive con esperanza no con temor. Si confiamos en que Jesús dirige este mundo y también mi vida, ¿Por qué no vivir entusiasmados su pronta venida?

## PRACTICA

1 | En una lista anterior marcaste cosas que te preocupaban del futuro. Tomate un momento en este mismo instante y píele a Dios te ayude a vencer esas preocupaciones.

2 | Busca la forma de familiarizarte más con la palabra de Dios, en especial con sus promesas. Toma tiempo cada día para leer y para compartir con tu familia lo que has leído.



# 6 | ¿TE PREOCUPA EL FUTURO?



## COMIENZA

**TEXTO CLAVE** | “No se angustien. Confíen en Dios, y confíen también en mí. En el hogar de mi Padre hay muchas viviendas; si no fuera así, ya se lo habría dicho a ustedes. Voy a prepararles un lugar. Y si me voy y se lo preparo, vendré para llevármelos conmigo. Así ustedes estarán donde yo esté.” Juan 14:1-3

**CITA CLAVE** | “No tenemos nada que temer del futuro, a menos que olvidemos la manera en que el Señor nos ha conducido y nos ha enseñado en el pasado.” (EGW)

## ESTUDIA

- 1 | ¿Cuál es el remedio para no preocuparnos ni temerle al futuro? [San Juan 14:1](#)
- 2 | ¿Qué nos está preparando Jesús en el cielo? [San Juan 14:2](#)
- 3 | ¿Qué hará Jesús cuando termine de prepararnos un lugar? [San Juan 14:3](#) [Hechos 1:11](#)
- 4 | ¿Cómo será el nuevo lugar donde viviremos? [Apocalipsis 21: 1-4](#)
- 5 | ¿Tendremos algún tipo de necesidad en aquel nuevo lugar? [Apocalipsis 22: 1-5](#)
- 6 | ¿Qué necesitamos hacer para recibir todas estas cosas? [Apocalipsis 1:7](#)

Por favor, marca lo que te preocupa acerca del futuro:

- La soledad
- La muerte
- Catástrofes naturales
- No recibir la vida eterna
- Las crisis financieras
- Separación de un ser amado
- Pensar que un día tus hijos quedarían solos

## APLICA

El propósito de las leyes en este mundo es protegerte y señalarte cuando te equivocas. Lo mismo es con la Ley de Dios, que no solo te protege y te muestra tus errores, sino que te lleva a la fuente de ayuda divina... Cristo ¿Cómo lo hace?

- 1 | La Ley de Dios te conduce a Cristo. “De manera que la ley ha sido nuestro ayo (el medio), para llevarnos a Cristo, a fin de que fuésemos justificados por la fe.” Gálatas 3:24, Cristo es nuestro abogado, nuestra fuente de ayuda, el único que nos puede absolver de toda culpa.
- 2 | Acepta los servicios gratuitos de Cristo (Nuestro abogado). “Hijitos míos, estas cosas os escribo para que no pequéis; y si alguno hubiere pecado, abogado tenemos para con el Padre, a Jesucristo el justo. I San Juan 2: 1. Cristo esta dispuesto a borrar todo sentimiento de culpabilidad en tu vida, te quiere dar la oportunidad de un nuevo comienzo.
- 3 | Lo que es imposible para ti, es posible en Cristo. El problema no son las leyes, el problema somos nosotros, nuestra rebeldía hacia ellas (la Biblia lo llama pecado, Santiago 4:17, y la paga del pecado es la muerte, Romanos 6:23) Cristo nuestro abogado no solo aboga por ti, sino que tiene el poder de cambiarte a ti, para que la Ley sea una delicia en tu vida, y nunca mas tengas problemas con ella. “El hacer tu voluntad, Dios mío, me ha agradado, y tu Ley esta en medio de mi corazón.” Salmos 40: 8

## PRACTICA

Cuando haya en ti el sentimiento de rebeldía a la ley de Dios y por consiguiente a las leyes de la tierra:

**ORA** | Pide al Señor que more en ti, él es el único que puede cambiar tu naturaleza rebelde y pecaminosa.  
**ESTUDIA LA BIBLIA** | “Escudriñad las Escrituras; porque a vosotros os parece que en ellas tenéis la vida eterna; y ellas son las que dan testimonio de mí.” San Juan 5: 39.  
**Comienza ahora:** Relacionate con Jesús y dale el control de tu vida.

# 3 | ¿TE PREOCUPA LA MUERTE?



## COMIENZA

**TEXTO CLAVE** | Porque la paga del pecado es muerte, mientras que la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús, nuestro Señor. Romanos 6:23

## ESTUDIA

- 1 | ¿Cuál fue la advertencia divina referente a la desobediencia? ¿Cuál fue la estrategia de Satanás para causar la desobediencia?  
Génesis 2:17
  - a. \_\_\_\_\_
  - b. \_\_\_\_\_
- 2 | Para saber qué sucede al morir, necesitamos saber como venimos a la existencia, ¿Cuáles son los ingredientes que Dios combina para la vida? Entonces el reverso de la vida es la muerte, escribe o explica lo que entiendes según los siguientes textos:  
Génesis 2:7
  - a. \_\_\_\_\_**Eclesiastés 12:7**
  - b. \_\_\_\_\_
- 3 | Según la Biblia, ¿Es el alma mortal o inmortal? ¿Quién es el único inmortal?  
Ezequiel 18:4
  - a. \_\_\_\_\_**1 Timoteo. 6:15-16**
  - b. \_\_\_\_\_
- 4 | ¿Cuál es el estado de los muertos según la Biblia?  
Eclesiastés 9:5-6
- 5 | ¿Cuándo devolverá Jesús la vida a los muertos para reunirse con Él?  
1 Tesalonicenses 4:14-17

4 | ¿Qué es importante hacer además de creer en Jesús? Marcos 16:16

5 | ¿De quién nos vestimos cuando descendemos a las aguas del bautismo?  
Galatas 3:27

## APLICA

Hay dos lecciones que podemos aprender acerca del bautismo.

- 1 | No hay bendición hasta que se toma la decisión. La bendición que implica ser hijo de Dios se recibe cuando tomamos la decisión de ser bautizados en la familia de Dios. Dios ama a todo el mundo, pero no todo el mundo recibe la misma bendición. Decide hoy mismo ser bautizado, si no lo eres.
- 2 | El bautismo no salva, pero refleja un corazón convertido. El acto de bautismo no salva, sólo Jesús salva. Pero nadie se salvará mientras rechace o postergue su decisión de bautizarse, pues ello refleja que no hay conversión en el corazón.

## PRACTICA

Considera decidirte por Jesús. Si todavía no has decidido ser bautizado, el momento es ahora. Que Dios te bendiga y que te ayude a tomar la mejor decisión de tu vida.





# 5 | ¿QUIERES COMENZAR DE NUEVO?



## COMIENZA

**TEXTO CLAVE** | “Esparciré sobre vosotros agua limpia, y seréis limpiados de todas vuestras inmundicias; y de todos vuestros ídolos os limpiaré. Os daré corazón nuevo, y pondré espíritu nuevo dentro de vosotros; y quitaré de vuestra carne el corazón de piedra, y os daré un corazón de carne.” Ezequiel 36:25-26

**CITA CLAVE** | “El bautismo es una declaración pública del pacto contraído por aquel que recibe la Palabra, acepta a Cristo, y decide unirse a Él. Así como un hombre demuestra su amor por una mujer públicamente casándose con ella, así el creyente demuestra su amor por Cristo en la ceremonia pública del bautismo” Secretos de la vida, p.81

## ESTUDIA

El bautismo es esencial para una relación con Jesús. Hoy estudiaremos la importancia de ese rito en nuestra vida.

- 1 | ¿De qué es símbolo el bautismo? En la Biblia se presenta claramente el simbolismo bautismal.
  - a. Es símbolo de \_\_\_\_\_ en la familia de Dios. [1 Juan 3:1-2](#)
  - b. Es símbolo de \_\_\_\_\_ de nuestras inmundicias. [Ezequiel 36:25-26](#)
  - c. Es símbolo de nuestra \_\_\_\_\_ con Cristo. [Romanos 6:3-4](#)
- 2 | ¿Cuáles son las tres partes del proceso del bautismo según lo enseñó Jesús? [Mateo 28:19-20](#)
  - a. Deben ser discipulados \_\_\_\_\_
  - b. Deben ser \_\_\_\_\_
  - c. Deben ser enseñados \_\_\_\_\_
- 3 | Las religiones modernas usan varias maneras para bautizar. Primero lee el texto y después contesta la pregunta. [Lee Romanos 6:3-4](#). ¿Cuál de estas tres es la correcta según la Biblia?
  - Por aspersión- se rocía un poco de agua en la cabeza de un niño.
  - Por infusión- se vierte agua en la cabeza de una persona.
  - Por inmersión- se sepulta a la persona en agua, simbolizando su muerte al pecado.

## APLICA

Podemos aprender dos cosas acerca de lo que estudiamos hoy:

- 1 | La Biblia presenta la muerte como algo anormal. Es un resultado del pecado. No es la voluntad de Dios. Fuimos creados para vivir para siempre. También, la muerte es presentada como un estado de sueño. No como un final. ¿De qué manera esta verdad te ayuda a vivir una vida victoriosa?
- 2 | La muerte es no vivir. ¿De qué manera no estás viviendo ahora? ¿Que áreas de tu vida están muertas y necesitan vida de parte de Jesús?

## PRACTICA

Ahora que sabes que los que han muerto no se están quemando en ningún lugar, ni están sufriendo sino que están esperando por la venida de Jesús. ¿Qué le dirías a alguien que ha perdido un ser querido? ¿De qué manera le compartirías esta linda verdad?

Ahora, también escríbele una carta a Jesús agradeciéndole por la bendita esperanza de la resurrección y para que te ayude a estar preparado para ese gran encuentro con Él.



# 4 | ¿ESTRESADO?

## COMIENZA

**TEXTO CLAVE** | "... No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? .... Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas." [San Mateo 6: 25-33](#)

**CITA CLAVE** | "Cuando nosotros mismos nos encargamos de manejar las cosas que nos conciernen, confiando en nuestra propia sabiduría para salir airosos, asumimos una carga que él no nos ha dado, y tratamos de llevarla en su ayuda. Nos imponemos la responsabilidad que pertenece a Dios y así nos colocamos en su lugar. Con razón podemos entonces sentir ansiedad y esperar peligros y pérdidas, que seguramente nos sobrevendrán. Cuando creamos realmente que Dios nos ama y quiere ayudarnos, dejaremos de acongojarnos por el futuro. Confiamos en Dios así como un niño confía en un padre amante. Entonces desaparecerán todos nuestros tormentos y dificultades; porque nuestra voluntad quedará absorbida por la voluntad de Dios." [El Discurso Maestro de Jesucristo Pág. 86](#)

## INTRODUCCION

El uso del término estrés se ha popularizado sin que la mayoría de las personas tengan claro en qué consiste el mismo. 'El estrés (stress) es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.'

El estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro.

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas.

Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.

## 9 | ESTRESADO

## ESTUDIA

- 1 | ¿Qué problemas encara toda persona? [Isaías 40:30](#)
- 2 | ¿Cómo se afectó emocionalmente el Rey David? [Salmos 32:3](#)
- 3 | ¿Qué solución ofrece Jesús al problema de la ansiedad y del estrés que afronta hoy el hombre moderno de este milenio? [San Mateo 11:28-30](#)
- 4 | ¿Qué ofrecen las Sagradas Escrituras mediante el cuarto mandamiento de la Ley de Dios? [Éxodo 20: 8 - 11](#)
- 5 | ¿Por qué se ordena descansar en el sábado y no en cualquiera de los otros seis días de la semana? [Génesis 2: 1-3](#)
- 6 | ¿Qué día acostumbraba guardar Nuestro Señor Jesucristo? [San Lucas 4:16](#)
- 7 | ¿Qué bendiciones se prometen a quienes deciden guardar el sábado? [Isaías 56:2 y 58:13-14](#)

## APLICA

En toda la Palabra de Dios no existe un texto que diga lo contrario al día del Señor ([San Marcos 2:28](#)). De modo que es imperativo que reconozcamos:

- 1 | El sábado, séptimo día de la semana, es el verdadero día de reposo.
- 2 | Fue instituido en la creación, y se continuará guardando inclusive en el cielo [Isaías 66:22-23](#).
- 3 | Tanto los patriarcas, profetas, apóstoles y Nuestro Salvador Jesucristo guardaron el día sábado como día de reposo [Hechos 17:1-2](#).

## PRACTICA

- 1 | Considerando el problema del estrés y la ansiedad me siento fatigado del cuerpo y cansado del espíritu ¿es mi mejor deseo ordenar mi vida conforme a la voluntad de Dios?
- 2 | Por la gracia de Dios ¿deseo guardar el día sábado como día de reposo?