



Lección 11

14 de marzo de 2020

Duda en el valle

Historia bíblica: 1 Reyes 18:41-46; 19:1-18.
Comentario: *Los Ungidos*, capítulos 12 y 13.
Versículo para memorizar: 1 Rey. 19:11, NVI.

PREPÁRESE PARA ENSEÑAR

SINOPSIS

Después de la maravillosa victoria de Elías en nombre del Señor sobre el Monte Carmelo, la malvada reina Jezabel amenazó su vida. Enfrentar a los profetas de Baal no amedrentó a Elías, pero huir por su vida pareció sumirlo en la desesperación. Elías, creyendo que era el único verdadero adorador de Dios que quedaba en Israel, llegó a desanimarse tanto que deseó morir. Dios envió a un ángel para animarlo, y luego habló a Elías con su propia “vocecita”, para asegurarle que no estaba solo.

Esta historia acerca de Elías enfatiza el hecho de que todos los seguidores de Dios enfrentarán ocasiones de desánimo y desesperación, al igual que experiencias “cumbre”, como el triunfo sobre el Monte Carmelo. La Palabra de Dios nos da una buena guía para ayudar a los creyentes a atravesar los momentos “bajos”, que forman parte de la experiencia cristiana. Los jóvenes cristianos necesitan conocer que pasar por momentos de desánimo no es una prueba de que su fe sea falsa o de que sean “malos cristianos”, sino más bien oportunidades de crecer espiritualmente.

OBJETIVOS

Los alumnos:

- * Sabrán que los altibajos forman parte de la vida cristiana. (*Conocer.*)
- * Creerán que Dios todavía cuida de ellos y los ayuda aun cuando estén desanimados. (*Sentir.*)
- * Desarrollarán estrategias a fin de ayudar a fortalecer su fe durante sus momentos de desánimo. (*Responder.*)

INSTRUCCIÓN

I. PARA COMENZAR

Actividad

Remita a los alumnos a la sección “Estudiando y aplicando la historia” de esta lección. Después de que la hayan completado, analicen sus respuestas.

Pregunte a los alumnos acerca de sus estrategias para tratar con el desánimo. Enumere sugerencias positivas sobre el pizarrón, comenzando con las de la lección y agregando otro grupo de sugerencias.

En otra columna, enumere estrategias negativas que las personas usan para abordar sus malos sentimientos: drogas, alcohol, comer en

exceso, actitudes violentas, etc.

Pregunte: ¿Has utilizado alguna de estas estrategias cuando te sentiste mal? ¿Has pensado que son estrategias posibles?

Diga: Reaccionamos de muchas maneras cuando nos sentimos mal, pero no siempre *pensamos* en cómo reaccionamos. ¿Qué lista de estrategias es más fácil de utilizar cuando nos sentimos mal? (Muchas veces, las negativas.) ¿Qué lista piensas que es realmente más eficaz para ayudarte a sentirte mejor?

Ilustración

Comparta esta ilustración con sus propias palabras:

¿Alguna vez practicaste surf sobre las olas? Algunas personas aman la acción, mientras que otras se paralizan y se mantienen tan lejos de las tablas de surf como puedan.

Subirse a la tabla es excitante; pero también peligroso. La tabla se tambalea un poco sobre la ola, y luego comienza a deslizarse hacia abajo; es entonces que el terror comienza. Algunos entran en pánico y otros disfrutan; pero muy pocos permanecen en calma y en silencio cuando la tabla llega a lo alto de la ola.

Muchas personas describen sus altibajos de emociones como si practicasen surf sobre una ola. Algunos experimentan más emociones ne-

gativas; y otros, más positivas. Pero todos tienen altibajos. A diferencia de alguien que está practicando surf, pocas personas se entusiasman cuando comienzan a bajar hacia el desánimo y la desesperación. Pero el ir hacia abajo es algo que todos tendremos que enfrentar, tarde o temprano. La pregunta es: ¿puedes manejarlo?

II. ENSEÑANZA DE LA HISTORIA

Puente hacia la historia

Comparta lo siguiente con sus palabras:

Todos experimentan momentos de desánimo y malos sentimientos. Algunos sugieren que la vida cristiana está llena de felicidad y de alegrías, sin problemas; pero todo cristiano maduro sabe que eso no es verdad. Incluso el fiel profeta Elías conoció el desánimo; ¡tan fuertemente que consideró suicidarse! El desánimo no es la marca de un cristiano poco exitoso; es la marca de uno en crecimiento. A medida que crecemos en la fe, tenemos que aprender a confiar en Dios a través de los valles y de las cimas.

Acerca de la historia para maestros

Después de leer la sección "Acerca de la historia" con los alumnos, utilice lo siguiente con sus

ENSEÑAR DESDE...

Remita a los alumnos a las demás secciones de su lección.

* Con otros ojos

Pregúnteles de qué manera las citas de "Con otros ojos" transmiten la idea principal de la historia en esta lección.

* Flash

Lea la declaración "Flash", señalando que pertenece al comentario de la historia de esta semana encontrado en el libro Los Ungidos. Pregunte qué relación perciben entre la declaración y lo que acaban de analizar en "Acerca de la historia".

* Versículos de impacto

Señale a los alumnos los versículos enumerados en su lección que se relacionan con la historia de esta semana. Que lean los pasajes, y pida a cada uno que escoja el versículo que le hable más directamente hoy. Luego, pídale que expliquen por qué eligieron ese.

O puede asignar los pasajes a parejas de alumnos para que los lean en voz alta y que luego los analicen, a fin de elegir el más relevante para ellos.

propias palabras, para analizarlo con ellos.

Observe las experiencias anteriores de Elías durante las últimas semanas, tratando de trazar un “mapa de vida” del peregrinaje espiritual de Elías. Dibújelo sobre el pizarrón, utilizando las sugerencias de los alumnos. El “mapa” puede ser una simple línea de tiempo de las experiencias de Elías; pero, en lugar de trazar una línea recta horizontal, dibuje los altibajos para indicar los momentos de desánimo espiritual (Vea la sección “Rabino 1” para saber cómo hacer mapas de vida.) Utilice dibujos, símbolos o referencias bíblicas, para indicar puntos específicos de la vida de Elías.

Luego, invite a los alumnos a dibujar su propio mapa de vida, indicando los altibajos de su vida, especialmente en relación con su experiencia espiritual. Los puntos altos pueden incluir cosas como entregar el corazón a Jesús, el bautismo, asistir a un campamento de jóvenes, compartir a Jesús con un amigo, recibir la respuesta a una oración; mientras que los puntos bajos indicarán experiencias que llevaron a la duda, al desánimo y a la tristeza. Asegúrese de que los alumnos mantengan en privado su mapa. Al finalizar, utilice algunas referencias bíblicas de la sección de la Guía de Estudio del alumno “Un buen remate”, para recordarles que Dios está con ellos en cada etapa de su vida: en los momentos bajos y en los altos.

Utilice lo siguiente, como los pasajes más apropiados que se relacionan con la historia de hoy: Mateo 11:28-30; Isaías 43:1; Juan 16:33.

Para compartir el contexto y el trasfondo

Utilice la siguiente información para arrojar más luz sobre la historia para los alumnos. Compártala con sus propias palabras.

Esta lección se centra en los altibajos, que son una parte natural de la experiencia cristiana. Los jóvenes necesitan aprender que la fe no está basada sobre sus sentimientos; mantener la fe aun cuando se sientan tristes y desanimados es una parte importante del crecimiento en Jesús.

CONSEJOS PARA UNA ENSEÑANZA DE PRIMERA

Metáforas

Peligrosa. Engañosa. Alguien podría decir “viscosa”, pero las serpientes son realmente secas y escamosas. No obstante, cuán poderosas son las metáforas para captar una idea. Una metáfora es el uso de una palabra o una frase para describir algo o a alguien, pero no literalmente, que hace una comparación vívida y experimental. Inténtelo con la lección de esta semana: “Si tuvieras que describir la experiencia de Elías con un tipo de clima, un automóvil, un árbol o una planta, ¿cuál capta mejor la historia de Elías? ¿Por qué?”

Al analizar este tema, es importante no ignorar el asunto, muy real, de la depresión clínica. Los sentimientos de tristeza y desánimo forman parte de la vida de todos, pero en algunas personas pueden intensificarse, lo que lleva a una depresión seria. Muchos adolescentes sufren de depresión, que puede ser provocada por eventos de la vida tales como la pérdida de un ser amado, la violencia o el abuso, la ruptura familiar, etc. La depresión también ocurre aunque no haya causas aparentes, probablemente como resultado de un desequilibrio químico en el cerebro.

La lección de esta semana sugiere un número de estrategias para abordar el desánimo espiritual: oración, fe, confiar en las promesas de Dios, ejercicio físico, mantener una actitud positiva, servir a los demás, etc. Si bien estas estrategias pueden ser útiles para una persona que sufre de una depresión severa, generalmente no es suficiente. La ayuda profesional de un terapeuta o un consejero, y en algunos casos la medicación, pueden formar parte del plan de Dios para ayudar a los jóvenes en relación con la depresión. Solo decirle a alguien que está clínicamente depresivo: “¡Animate, y confía en Dios!” no es útil.

Ayudar a que los jóvenes tengan en claro estas distinciones puede ser útil para identificar las señales de advertencia que distinguen la depresión de los sentimientos de desánimo o los cambios de humor. Los jóvenes que experimentan varios de estos síntomas por más de dos semanas al mismo tiempo, deberían buscar ayuda profesional para tratar la depresión:

- * Sentimiento de desánimo o tristeza la mayor parte del tiempo, especialmente “sin razón”.

- * Falta de energía o sentirse cansado todo el tiempo.

- * Incapacidad para gozar de las actividades con las que disfrutaban.

- * Aislarse de amigos y familiares.

- * Irritabilidad y ansiedad.

- * Incapacidad para concentrarse.

- * Aumento o disminución significativa de peso.

- * Dolores de cabeza sin causa física.

- * Cambio en los patrones del sueño.

- * Sentimientos de culpa o baja autoestima.

- * Pesimismo; indiferencia hacia el futuro.

- * Pensamientos de muerte o suicidio.

III. CIERRE

Actividad

Cierre con una actividad e interrogue con sus propias palabras.

Distribuya tarjetas y lápices. Diga: “Cuan-

do Elías estaba más desanimado, Dios le habló mediante una ‘vocecita’. Al pensar en las cosas que hemos analizado y en los textos bíblicos que hemos leído hoy, imagina qué podría decirte la suave voz de Dios justo ahora. Podría ser un versículo bíblico o solo una expresión de ánimo. Escribe el que crees que será el mensaje de Dios cuando te desanimes y necesites ayuda. Manténlo en tu Biblia, para leerlo cuando más lo necesites”.

Resumen

Comparta los siguientes pensamientos con sus propias palabras:

Elías estaba en la cima cuando Dios envió fuego del cielo. Fue elevado y lleno por el Espíritu Santo, al igual que un cristiano que recién se ha bautizado o acaba de entregar su corazón a Jesús. Pero, pronto Elías tuvo que enfrentar el temor y el peligro, y experimentó un desánimo tan fuerte que quiso morir.

Quizá te hayas sentido así alguna vez. Pudiste haber estado desanimado o incluso deprimido. Los altibajos forman parte de la vida, aun de la vida cristiana; *especialmente* de la vida cristiana. Dios desea que crezcamos en la fe cuando aprendemos a confiar en él en medio de los tiempos buenos y los difíciles. Podemos confiar en que Dios enviará “fuego del cielo” cuando lo necesitemos en la cima. También podemos confiar en que nos hablará con su “vocecita” de esperanza y fe cuando necesitemos ánimo. Cuando estés en un estado anímico bajo, confía en que Dios te levantará.

Recuerde a los alumnos el plan de lectura que los llevará a través del comentario inspirado de la Biblia, la serie de “El Gran Conflicto”. La lectura que acompaña a esta lección es *Los Ungidos*, capítulo 12, 13.

