

# DIOS ME CONSUELA (D.11.2.7)

**REFERENCIA BÍBLICA:** Salmo 38 y 40

**VERSÍCULO CLAVE:** "Puse mi esperanza en el Señor, y él se inclinó para escuchar mis gritos; me salvó de la fosa mortal, me libró de hundirme en el pantano. Afirmó mis pies sobre una roca; dio fuerza a mis pisadas. Hizo brotar de mis labios un nuevo canto..." (Salmo 40:1, Dios Habla Hoy).

**CONCEPTO CLAVE:** Dios me consuela en momentos de angustia, dolor, ira, desesperanza y tristeza.

**OBJETIVOS EDUCATIVOS:** Al final de la clase de hoy los jóvenes podrán:

1. Reconocer sentimientos negativos descritos en los Salmos.
2. Expresar emociones difíciles de manejar.
3. Nombrar situaciones que les produce angustia o ira.

## **APLICACIÓN A LA VIDA DIARIA:**

Todos enfrentamos una y otra vez situaciones en las cuales sentimos angustia, ira, dolor, enojo, tristeza, etcétera y no sabemos cómo expresarnos, cómo reaccionar. Los Salmos describen sentimientos de personas con las cuales podemos identificarnos y aprender de ellas. Los Salmos en cierta forma, son un desahogo, una fuente que expresa lo que sentimos y quisiéramos expresar a Dios aunque a veces no encontramos palabras para hacerlo. Hoy aprenderán que pueden acudir a la Palabra de Dios y especialmente a los Salmos para expresar sus emociones a través de la lectura y meditación en ella.

## **POSIBLES ACTIVIDADES Y ORDEN DE LA CLASE**

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Introducción (vea las instrucciones)</b>	• cartulina, marcadores	<b>15 minutos</b>
<b>Actividad y diálogo (vea las instrucciones)</b>	• Biblia, cartulina o papel, marcadores	<b>15 minutos</b>
<b>Actividad (ver instrucciones)</b>	• hoja de trabajo	<b>15 minutos</b>
<b>Conclusión (vea las instrucciones)</b>	•	<b>15 minutos</b>

# HOJA DE INSTRUCCIONES (D.11.2.7)

**INTRODUCCIÓN:** Para iniciar la clase y como introducción a la lección de hoy, entregue a cada joven una copia de la hoja de trabajo 1, donde está la actividad "Expresando mis emociones". Una vez que hayan terminado se dividirán en grupos pequeños para compartir sus respuestas. El objetivo de esta actividad es que expresen sus sentimientos frente a situaciones y hechos de la vida diaria. Motive a compartir situaciones en las cuales han sentido ira, temor, dolor, etcétera. Tome unos minutos para hablar de esto.

**ACTIVIDAD Y DIÁLOGO:** Pida que abran sus Biblias y lean el Salmo 38. Agrupados en los mismos equipos, subrayarán las palabras que describen los sentimientos del salmista (dolor, humillación, tristeza, soledad, etcétera). Pueden subrayar los sentimientos con un color y las razones de sus sentimientos con otro color (ejemplos: pecado, abandono de los amigos, pasado, etcétera). Descubrirán las razones del dolor del salmista y al mismo tiempo se identificarán con algunas situaciones en su propia vida. Ayude a expresar sus ideas y motive a descubrir que es necesario conocer nuestros sentimientos pero también debemos saber cómo manejarlos con madurez.

Necesitamos pedir al Señor que nos ayude a controlar nuestra ira, a calmar nuestras ansiedades, a suavizar nuestras palabras. El versículo 21 de este Salmo, muestra lo que hizo el salmista: buscó la ayuda de Dios, clamó a Dios. Nosotros también podemos acercarnos a Dios cuando no sabemos qué hacer con los sentimientos que nos angustian y atemorizan. Dios es nuestro consuelo. Dios es nuestro refugio.

**ACTIVIDAD:** Una manera de aprender a manejar nuestras emociones es reconociendo lo que sentimos, identificando nuestros sentimientos negativos y positivos. Además necesitamos saber qué hacer una vez que los hayamos identificado.

La hoja de trabajo 4, ayudará a identificar los motivos o causas de sus sentimientos. Entregue a cada uno una copia y pida que trabajen individualmente.

**CONCLUSIÓN:** Para terminar, entregue la hoja de versículos adjunta para que lleven a sus casas y les sirva como guía en momentos en los cuales no saben qué hacer con sus sentimientos (Ver anexo).

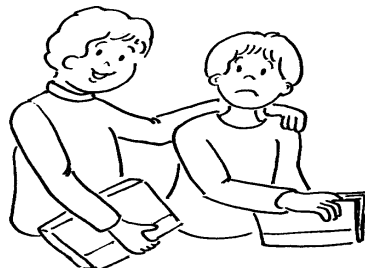
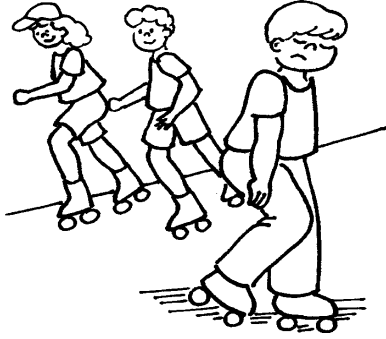
Termine en oración por cada uno de ellos, pidiendo al Señor que les ayude a controlar sus emociones. El Señor es nuestro consuelo, nuestra fortaleza, nuestro refugio. Podemos acercarnos a Él y esperar pacientemente. Canten la canción "Pacientemente esperé a Jehová" (Salmo 40) o cualquier otra canción que hable de que el Señor es nuestro refugio y nuestro amparo.

# HOJA DE TRABAJO 1 (D.11.2.7)

## EXPRESANDO MIS EMOCIONES

Escribe una palabra que exprese la situación que ves en el dibujo. Aquí hay una lista que te puede ayudar, pero también puedes agregar tus propias palabras.

rabia - pereza - aburrimiento - dolor - vergüenza - enojo - envidia - angustia - culpa  
tristeza - soledad - otros...



## HOJA DE TRABAJO 2 (D.11.2.7)

### SALMO 38 (DIOS HABLA HOY)

*Señor, no me reprendas en tu enojo ni me castigues en tu furor. Pues en mí se han clavado tus flechas; ¡tu mano has descargado sobre mí! Por tu enojo debido a mis pecados, todo mi cuerpo está enfermo; ¡no tengo un solo hueso sano! Mis maldades me tienen abrumado; son una carga que no puedo soportar. Por causa de mi necesidad, mis heridas se pudren y apestan. Todo el día ando triste, cabizbajo y deprimido. La espalda me arde de fiebre; ¡tengo enfermo todo el cuerpo! Estoy completamente molido y sin fuerzas; ¡mis quejas son quejas del corazón!*

*Señor, tú conoces todos mis deseos, ¡mis suspiros no son un secreto para ti! Mi corazón late deprisa, las fuerzas me abandonan, ¡aun la vista se me nubla! Mis mejores amigos, y hasta mis parientes, se mantienen a distancia, lejos de mis llagas. Los que me quieren matar, me ponen trampas; los que me quieren perjudicar, hablan de arruinarme y a todas horas hacen planes traicioneros.*

*Pero yo me hago el sordo, como si no oyera; como si fuera mudo, no abro la boca. Soy como el que no oye ni puede decir nada en su defensa. Yo espero de ti, Señor y Dios mío que seas tú quien les conteste. Tan sólo pido que no se rían de mí que no canten victoria cuando yo caiga.*

*En verdad, estoy a punto de caer; mis dolores no me dejan ni un momento. ¡Voy a confesar mis pecados, pues me llenan de inquietud! Mis enemigos han aumentado; muchos son los que me odian sin motivo. Me han pagado mal por bien; porque busco hacer el bien se ponen en contra mía.*

*Señor, ¡no me dejes solo! Dios mío, ¡no te alejes de mí! Dios y salvador mío, ¡ven pronto en mi ayuda!*

# HOJA DE TRABAJO 3 (D.11.2.7)

## CONTROLANDO MIS EMOCIONES

Los siguientes versículos ayudan a recordar que Dios puede controlar nuestras emociones y que podemos depender de su cuidado. Él siempre está para ayudarnos. Recórtalos y guardarlos en un lugar donde puedas leerlos con frecuencia y por supuesto ¡en tu mente!

**GUARDA SILENCIO ANTE JEHOVÁ Y ESPERA EN ÉL. SALMO 37:7**

**NO TE IMPACIENTES A CAUSA DE LOS MALIGNOS, NI TENGAS  
ENVIDIA A CAUSA DE LOS QUE HACEN INIQUIDAD.  
PORQUE COMO HIERBA SERÁN PRONTO CORTADOS, Y COMO LA  
HIERBA VERDE SE SECARÁN. SALMO 37:1**

**DEJA LA IRA Y DESECHA EL ENOJO;  
NO TE APRESURES A HACER LO MALO.  
PORQUE LOS MALIGNOS SERÁN DESTRUIDOS,  
PERO LOS QUE ESPERAN EN JEHOVÁ, ELLOS HEREDARÁN  
LA TIERRA. SALMO 37:8**

**AIRADOS, PERO NO PEQUÉIS; NO SE PONGA EL SOL SOBRE VUESTRO  
ENOJO. EFESIOS 4:26**

**... CON TODA HUMILDAD Y MANSEDUMBRE, SOPORTANDO CON  
PACIENCIA LOS UNOS A LOS OTROS EN AMOR. EFESIOS 4:2**

**QUÍTENSE DE VOSOTROS TODA AMARGURA, ENOJO, IRA, GRITERÍA  
Y MALEDICENCIA, Y TODA MALICIA. EFESIOS 4:31**

**ACUÉRDATE DE MÍ, OH JEHOVÁ, SEGÚN TU BENEVOLENCIA PARA  
CON TU PUEBLO SALMO 106:4**

**ME INVOCARÁ Y YO LE RESPONDERÉ;  
CON ÉL ESTARÉ YO EN A ANGUSTIA;  
LO LIBRARÉ Y LE GLORIFICARÉ SALMO 91:15**

**LLEGUE MI ORACIÓN A TU PRESENCIA;  
INCLINA TU OÍDO A MI CLAMOR SALMO 88:2**

# HOJA DE TRABAJO 4 (D.11.2.7)

## IDENTIFICANDO MIS EMOCIONES

Las siguientes preguntas te ayudarán a identificar los motivos o causas de tus sentimientos.

1. Lo que más rabia me produce es: \_\_\_\_\_
2. Lo que más me produce miedo es: \_\_\_\_\_
3. Lo que más me frustra es: \_\_\_\_\_
4. Lo que más me emociona es: \_\_\_\_\_
5. Lo que más me irrita de los demás es: \_\_\_\_\_
6. Lo que más me cuesta perdonar en otros es: \_\_\_\_\_
7. Lo que más me da pereza hacer es: \_\_\_\_\_
8. Lo que más me produce angustia es: \_\_\_\_\_
9. Lo que más me produce envidia es: \_\_\_\_\_
10. Lo que más me aburre es: \_\_\_\_\_
11. Lo que más me alegra es: \_\_\_\_\_
12. Lo que más me da vergüenza es: \_\_\_\_\_
13. Lo que más me hace reír es: \_\_\_\_\_
14. Lo que más me da descanso es \_\_\_\_\_
15. Lo que más me entristece es: \_\_\_\_\_