

#### ✓ Paso 1: Descubre la verdad

>> Ve el video de la lección en línea (al enlace de arriba) y toma apuntes para prepararte para una conversación de grupo.

Dios puede usar el estrés en la vida de los cristianos para enseñar dependencia - si lo dejas.

\_\_\_\_\_ la ventaja. (2 Crónicas 20:1-3)

Estrés \_\_\_\_\_ y estrés \_\_\_\_\_.

Aprendiendo \_\_\_\_\_. (2 Crónicas 20:12)

\_\_\_\_\_ tu estrés. (Filipenses 4:6)

**Consejo para el grupo:** Invita a alguien para que guíe el **Paso 1** resumiendo los puntos de conversación y añadiendo sus pensamientos y preguntas personales.

#### ✓ Paso 2: Coméntalo

>> Usa estas preguntas para que tu grupo converse.

1. **Preparación:** Ver el video juntos o invita a alguien para [resumir el tema](#).
2. Típicamente, ¿qué clase de cosas te estresan? Haz una lista.
3. Si eres un buscador de Dios, ¿cómo tu fe ha afectado la manera en que tratas con el estrés? Da un ejemplo.
4. ¿Qué efecto tiene el "estrés malo" en tu cuerpo? Por otra parte, ¿cuáles son los pros del "estrés bueno"?
5. Una de las características que define a los cristianos es su confianza en Jesús. Describe qué significa esto. ¿Cómo esto debería afectar la manera en que manejamos el estrés?
6. Lee [2 Crónicas 20:12](#). Habla de una vez en que le oraste así a Dios.
7. ¿Cuáles son algunas formas típicas en que la gente trata de escapar del estrés? ¿Cómo es que eso minimiza el plan de Dios para nuestras vidas?

**Consejo:** Trata de añadir algunas preguntas propias.

#### ✓ Paso 3: Vívelo

>> Haz esto para aplicar la verdad que has hablado.

- ❑ Escribe una [medida de acción personal](#) basada en lo que has aprendido hoy.

**Consejo:** Dar seguimiento a esto en la próxima reunión.

Toma la serie [Fundamentos](#) para aprender las tres verdades básicas de la fe cristiana.

