



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.

Para los cristianos, la cura para el estrés es frenético es tomar el yugo de Jesús y dejar de lado nuestras cargas.

¿Qué te estresa?

Las cosas que te _____ son las cosas que realmente te _____. (Mateo 11:28-30)

Tomamos una nueva _____ en Cristo.

Adquirimos una nueva _____. (2 Crónicas 20:12)

Tomamos una nueva _____ para jalar. (Juan 15:5)

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. ¿Qué te estresa? ¿Cómo puedes relajarte y no dejar que esas cosas te afecten?
3. ¿Crees que le estás dando mucha importancia a cosas que en realidad no son tan importantes? ¿Cuáles son algunas de las cosas que realmente le importan a Jesús? ¿Estás dispuesto, a a alinear las cosas que tú valoras con las que Jesús valora? ¿Por qué sí o por qué no?
4. Haz una lista de factores que causan estrés en tu vida y otra de las prioridades que tienes. ¿Qué dejaría Jesús allí? ¿Qué quitaría?
5. ¿Qué significa para ti el ponerse el yugo de Jesús? ¿Crees que dos son mejor que uno?
6. ¿Estás arrastrando cargas que sólo te estresan, pero que en definitiva no tienen valor? ¿Estás dispuesto a dejar que Jesús te ayude a jalar tus cargas?
7. ¿Qué quiere decir que con Cristo tenemos una nueva identidad y cómo esto nos hace libre del estrés?

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.

