

✓ 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 frenético es tomar el yugo de Jesús y dejar de lado nuestras cargas.

El estrés relacional es inevitable entre los seres humanos porque todos somos _____.
(Mateo 22:37-40)

Dios no nos permite _____ por no pasar por el estrés relacional. (1 Corintios 13:4-7)

Nuestra _____ relación con Dios nos ayuda a amarnos con mayor _____. (1 Jn 4:17-19)

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. ¿Te sientes más estresado por la gente que te cae bien o por la gente que no te cae bien? Explica.
3. Lee [Mateo 22:37-39](#). ¿Cómo esto resume toda la enseñanza de la Biblia, el Antiguo Testamento y el Nuevo?
4. ¿Por qué amar a alguien es menos egoísta que alguien te cae bien? Da un ejemplo.
5. Lee [1 Corintios 13](#). ¿Qué cosa en esta lista es tu punto más fuerte? ¿Cuál es tu más débil?
6. Si eres cristiano, ¿cómo ha crecido tu amor con el paso de los años? Da un ejemplo.
7. Lee [1 Juan 4:17-19](#). En tus propias palabras, explica cómo el amor perfecto sobrepasa el miedo y la ansiedad.

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.

