

La tormenta no manda

Jesús calma la tormenta · Marcos 4:35-41

«No se afanen por nada... y la paz de Dios guardará sus corazones»

Filipenses 4:6-7 · versículo de la sesión

OBJETIVO

Que cada joven entienda que la ansiedad no lo descalifica ante Dios, y descubra una paz que guarda el corazón aun antes de que el problema se resuelva.

PARA

Jóvenes (adaptable a adolescentes)

DURACIÓN

45-60 min · grupo juvenil o célula

MATERIALES

Biblia, papelitos sin firmar, una caja o bolsa, ambiente tranquilo para el ejercicio de respiración.

La historia (cuéntala con tus palabras)

Jesús dice a sus discípulos «Pasemos al otro lado» y suben a la barca. Se desata una tormenta enorme: viento, olas, la barca llenándose de agua. Pescadores curtidos, aterrados. ¿Y Jesús? **Durmiendo**, en la popa. Lo despiertan gritando: «Maestro, ¿no te importa que nos hundimos?» Jesús se levanta, habla al viento y al mar: «**Calla, enmudece**», y todo queda en calma total. Luego pregunta suave: «¿Por qué tienen miedo? ¿Cómo no tienen fe?»

El punto: Jesús no estaba ausente en la tormenta, estaba en la misma barca. No prometió un lago sin olas; prometió no bajarse del bote. Muchas veces calma primero la tormenta de adentro.

Dinámicas (elige 1-2)

La ola de pensamientos

5 min

Cada uno escribe sin firmar UN pensamiento que le genera ansiedad y lo dobla en una caja común. El líder lee algunos sin juzgar. *Nadie es el único con olas adentro. Esa caja se puede poner en manos de Jesús.*

Respira como respiró Jesús

4 min

En silencio: inhalar 4, sostener 4, exhalar 6. Tres rondas, repitiendo mentalmente "Tú estás en la barca." *El cuerpo también ora; calmarlo es parte de entregar la ansiedad a Dios.*

La barca de la semana

7 min

En parejas, cada uno cuenta UNA "tormenta" que viene esta semana. El otro solo escucha y ora una frase corta. *"No estás solo en tu barca." Acompañar es parte de sanar.*

Para conversar (no hay respuestas "correctas")

- 1 ¿Cómo se siente tu ansiedad en el cuerpo? (se cierra el pecho, no duermo, la cabeza no para...)
- 2 ¿Alguna vez sentiste que a Dios "le daba lo mismo" lo que vivías? ¿Qué le dirías hoy, como los discípulos?
- 3 ¿Cómo sería tener paz aunque el problema todavía no se arregle?
- 4 1 Pedro 5:7: "echen toda ansiedad sobre Él". ¿Qué es lo que más te cuesta soltar y sigues cargando solo?

El reto de la semana

Entrégala antes de que crezca

- **Nómbrela:** "Señor, estoy ansioso por ____." Ponerle nombre le baja el volumen.
- **Suéltala:** Filipenses 4:6 en tus palabras — no tiene que ser perfecto.
- **Haz una cosa pequeña:** tomar agua, respirar, caminar, escribirle a alguien de confianza.
- **Recuerda quién va en la barca:** "Jesús está conmigo. La tormenta no manda."

Cómo correr la sesión

1. **Abre** contando con tus palabras una noche de insomnio/ansiedad. Deja claro: nadie será juzgado por lo que sienta.
2. **Lee Marcos 4:35-41** en voz alta. Detente en que Jesús dormía y en la pregunta "¿no te importa?".
3. Elige 1–2 dinámicas. Grupo pesado o cansado: parte con "Respira como respiró Jesús".
4. **Para conversar:** no apures las respuestas; el silencio puede ser alguien juntando valor.
5. Refuerza con Filipenses 4:6-7 y 1 Pedro 5:7. Cierra con el reto y la oración.

Tip: Nunca digas ni dejes pasar "si tuvieras más fe no te daría ansiedad" — hace daño y no es verdad. La fe no es la ausencia de tormenta; es saber quién va en la barca. Bálsamo, no reto frío.

♥ **Si alguien trae algo pesado** (ataques de pánico frecuentes, no poder funcionar, pensamientos de hacerse daño o de no querer seguir), no lo minimices ni lo resuelvas solo. Acompáñalo a buscar ayuda real: un adulto de confianza, sus padres o un profesional. El Consejero en /consejero.html, y si hay riesgo o crisis: **Salud Responde 600 360 7777** (gratuito, 24/7, Chile). Pedir ayuda no es poca fe.

Oración de cierre

«Jesús, hay tormentas que no entiendo y olas que me pasan por encima. Hoy creo que Tú vas en mi barca, aunque parezca que duermes. Le hablo a mi miedo con tu voz: calla, enmudece. Recibo tu paz, esa que no depende de que todo se arregle. Amén.»

Puedes **reproducir esta guía libremente en tu iglesia o grupo**, sin costo. Solo te pedimos mantener el mensaje centrado en Cristo y no venderla. ♦
Para su gloria (Jn 15:8).