

Acción Joven

Cuarto trimestre 2024



ÍNDICE

DESAFÍOS 6

SVA 8

PROFESIONES 16

ENTREVISTA 22

CALENDARIO MJ 2025 70



4
MENSAJE DEL LÍDER
¡MUCHAS GRACIAS!



10
ACTUALIDADES
LA GENERACIÓN DE
LA ANSIEDAD

CULTO
EL AMOR QUE NUNCA TERMINA:
UN ENCUENTRO CON LO DIVINO
46



ARTÍCULO
LA LUZ DE LA VIDA
50



28
ARTÍCULO
TRANSICIONES: UN DISEÑO
DIVINO PARA TODAS LAS
GENERACIONES



34
CULTO
LIBERTAD, DULCE LIBERTAD

CULTO
EL SECRETO ES LA ORACIÓN
55



CULTO
¡DE UN AÑO, A TODA LA VIDA!
58



38
CULTO
ADVENTISTA PRACTICANTE

CULTO
UNA VIDA CON PROPÓSITO
62



42
CULTO
DE OÍDAS TE CONOCIA



CULTO
PLANES PARA EL 2025
66



Dirección: Carlos Campitelli
Producción: Ministerio Joven de la DSA
Coordinación Editorial: Bárbara Jacinta Streicher Kopitar
Traducción: Departamento de traducción - DSA
Proyecto Gráfico: De Lima design

Revisión: Edlyn Pastana
Tapa: DSA

Colaboradores: Unión Boliviana, Unión Noroeste Brasileña, Tatiane Lopes, Carlos Magalhães y SVA.



@carloscampitellioficial

¡MUCHAS GRACIAS!

Hay una frase de Meister Eckhart que me ha inspirado profundamente: “Si la única oración que usted hiciera en toda la vida fuera ‘Muchas gracias’, eso sería suficiente”. Ahora que nos acercamos al final de 2024, quiero hacerle una pregunta importante: ¿Ha cultivado una actitud de gratitud?

Hay algo que necesitamos comprender profundamente: el nivel de gratitud que expresamos es un indicador claro de nuestra salud espiritual. Creo que 2024 será recordado como un año significativo para la juventud adventista en Sudamérica, y estoy sincera y profundamente agradecido a Dios por las maravillas que realizó en nosotros y a través de nosotros.

Agradezco a cada líder que se dedicó con empeño para guiar a los jóvenes hacia Jesús y a cumplir la misión que él nos confió. Le agradezco por permitir que Dios lo use como un instrumento en sus manos para traer salvación y servicio al prójimo.

El mensaje de “Maranata” continúa resonando con fuerza en nuestros cora-

zones, y al mirar al año que termina, no podemos dejar de reconocer, con espíritu de gratitud, todo lo que Dios hizo. Epicuro una vez reflexionó: “Nada es suficiente para el hombre que considera lo bastante muy poco”. Ser comedido en la gratitud es señal de mediocridad. No nos dejemos absorber tanto por los pedidos que hacemos a Dios al punto de no tener tiempo para agradecerle por sus bendiciones.

En 1 Tesalonicenses 5:17,18, la Palabra nos desafía: “Orad sin cesar. Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús”. Sigo orando y soñando con una juventud que refleje el carácter de Jesús. En esta recta final del año seamos agradecidos por lo que recibimos y continuemos comprometidos en contagiar a otros con ese mensaje transformador.

Muchas gracias y siempre ¡Maranata!

Carlos H. Campitelli
Ministerio Joven – DSA

DESAFÍOS DEL TRIMESTRE

MARANATA
MODO
ON

OCTUBRE

#GP Joven en #ModoON

Hacer el recuento de las personas que estén imposibilitadas de ir a la iglesia o alejadas y llevar la reunión del GP Joven hasta ellas.



NOVIEMBRE

Culto Joven Retro en #ModoON

Organizar un #CultoJoven especial con canciones antiguas, concurso bíblico, retrospectiva anual y social a la antigua.



DICIEMBRE

Solidaridad en #ModoON

Inspirados en Más Amor en Navidad: Reunir a los jóvenes y recaudar dinero para pagar las compras de una persona necesitada en el mercado / feria.

El Poder del Voluntariado, cómo el SVA Marca la Diferencia.

El **Servicio Voluntario Adventista** (SVA) es un programa que ofrece a los miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día la oportunidad de poner su fe en acción a través del servicio a nivel local e internacional. Este programa permite a los voluntarios involucrarse en proyectos de educación, salud, construcción, evangelización y más, llevando esperanza y alivio a comunidades necesitadas. Ser parte del SVA no solo es una forma de seguir el ejemplo de Cristo, quien dedicó su vida al servicio desinteresado, sino que también proporciona crecimiento personal y espiritual.



El voluntariado adventista ofrece una experiencia transformadora que permite a los participantes desarrollar habilidades valiosas, aprender de nuevas culturas y fortalecer su relación con Dios mientras marcan una diferencia en la vida de los demás. Además, el SVA ayuda a cumplir la misión de la iglesia: compartir el mensaje del evangelio y mostrar el amor de Dios en todo el mundo. Participar en el SVA no es solo una oportunidad de servir, es un llamado a ser luz en un mundo necesitado.



¿Estás listo para hacer la diferencia? Únete al Servicio Voluntario Adventista y sé un instrumento de esperanza hoy mismo. ¡Dios puede usarte para transformar vidas!



Heme aquí

EN
VÍA
ME
a mí!



Isaías 6:8



LA GENERACIÓN DE LA ANSIEDAD

Los adolescentes en un mundo de incertidumbres

En los últimos años, se ha notado un aumento significativo en los índices de ansiedad y depresión entre los jóvenes.

La generación actual, compuesta principalmente por Mileniales y por la Generación Z, enfrenta desafíos, que sus padres no conocieron, y que están modelando sus vidas de maneras profundas. Reconocer y comprender esas dificultades es el primer paso para ayudar a los más jóvenes a encontrar caminos saludables y sustentables para tratar con sus ansiedades.

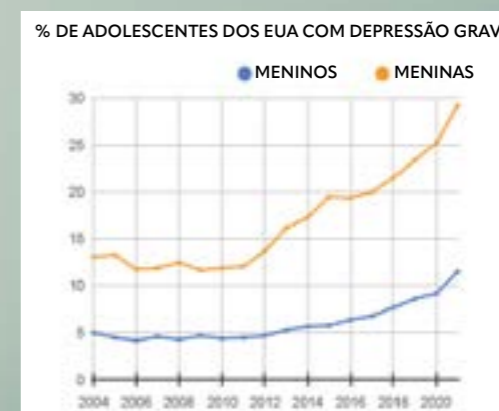
INVESTIGACIONES

Varias investigaciones han buscado explicaciones para el aumento repentino y alarmante de la ansiedad entre los adolescentes. El documento "Adolescent Mood Disorders Since 2010"¹ es uno de ellos y ofrece un análisis detallado sobre esas presiones y como están impactando en la salud mental de los jóvenes.

El argumento principal de la investigación es que el aumento de los índices de suicidio y depresión entre adolescentes está fuertemente asociado al rápido crecimiento del uso de **smartphones** y **redes sociales**.

Desde la adopción generalizada de esas tecnologías entre 2009 y 2011, hubo un aumento significativo en los síntomas de depresión y los comportamientos relacionados al suicidio.

Para los investigadores eso no es mera coincidencia. Ellos defienden que, aunque el mundo ha sido afectado con crisis económicas, guerras y atentados terroristas en ese mismo período, el crecimiento del uso de smartphones y redes sociales es el factor que mejor explica el salto en el crecimiento de la ansiedad y la depresión entre los más jóvenes.



Este fenómeno es especialmente notable entre las niñas, que son más vulnerables a las presiones de las redes sociales, lo que resulta en una mayor incidencia de problemas de salud mental.

En los varones, los problemas parecen estar relacionados al hecho de ser atraídos por las pantallas: video juegos, pornografía, radicalización en línea, con resultados que parecen estar más relacionados al fracaso en crecer que a trastornos internos².

Aunque ese estudio fue realizado entre el público norteamericano, cuando los resultados se comparan con otros países, el resultado es bastante semejante³.

1 Haidt, J., Rausch, Z., & Twenge, J. (ongoing). Adolescent mood disorders since 2010: A collaborative review. Unpublished manuscript, New York University. <https://tinyurl.com/TeenMentalHealthReview>

2 What is happening to boys: A collaborative review. https://docs.google.com/document/d/1Fcio_tkbnNkmCi1nsHGITLinFqdLJJIAtCzmeC-Ss4s/edit#

3 Haidt, Jonathan. The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness (p. 41). Penguin Publishing Group. Edición de Kindle.



La competencia intensa por vacantes en las universidades de prestigio y la necesidad de destacarse en el mercado de trabajo.



¿POR QUÉ LAS NIÑAS SON LAS MÁS AFECTADAS?

Algunas investigaciones señalan que las redes sociales desempeñan un papel significativo en el aumento de la ansiedad y la depresión, especialmente entre las niñas. El uso constante de smartphones, la super exposición a la comparación social y la necesidad de valoración, son factores que facilitan esa correlación.

Las niñas son particularmente vulnerables a las presiones de las redes sociales, y esto lleva a una disminución de la autoestima y el aumento de sentimientos de depresión y ansiedad. La constante comparación con imágenes irreales de belleza y éxito en las redes sociales puede ser devastadora para la

salud mental de las jóvenes⁴.

Comparación social intensa: las niñas tienden a usar más redes sociales que los niños y se exponen más a la comparación social.

Sensibilidad a las interacciones sociales: las niñas, generalmente, son más sensibles a las interacciones sociales en línea, lo que puede amplificar sentimientos de exclusión o inadecuación.

Mayor presión para la conformidad: hay una mayor presión cultural sobre las niñas para conformarse a ideales de belleza y comportamiento exacerbado por las redes sociales.

Cyberbullying: las niñas con frecuencia son blanco de cyberbullying, lo que puede llevar a aumentos significativos en la ansiedad y la depresión.

⁴ <https://g1.globo.com/saude/noticia/13/03/2023/depressao-de-adolescentes-e-hoje-mais-frequente-e-tem-maior-risco-de-suicidio.ghtml>

⁴ Sales, Nancy Jo. *American Girls: Social Media and the Secret Lives of Teenagers* (p. 3). Knopf Doubleday Publishing Group. Edición de Kindle.

MÁS ALLÁ DE LA TECNOLOGÍA

Los smartphones y las redes sociales son señalados como los responsables principales de la reducción del tiempo de sueño, alteraciones en la sociabilidad y en el estilo de vida de los adolescentes. Pero, esas tecnologías pueden no estar solas entre las causas de la ansiedad y la depresión entre los adolescentes.

1. **La presión del éxito.** Desde temprano los están incentivando a buscar la excelencia académica y profesional. La competencia intensa por vacantes en las universidades de prestigio y la necesidad de destacarse en el mercado de trabajo. Esa búsqueda incesante por el éxito puede llevar a un estado de ansiedad permanente, donde el miedo a fallar se vuelve un compañero constante.

2. **Inseguridades económicas.** La economía mundial volátil es otra fuente de preocupación. Muchos jóvenes enfrentan dificultades para encontrar empleos estables y bien remunerados, y muchos luchan con deudas estudiantiles significativas. La inseguridad económica crea una sensación de inestabilidad e inseguridad sobre el futuro, exacerbando todavía más la ansiedad.

3. **Cambios sociales y políticos.** Vivimos en tiempo de rápidos cambios sociales y políticos. Asuntos como la crisis climática, movimientos por justicia social, guerras y catástrofes naturales están constantemente en los noticieros,

creando un ambiente de inseguridad y miedo. Para los jóvenes esas situaciones muchas veces parecen aplastantes y contribuyen a un sentimiento de desamparo e inseguridad.

4. **Problemas familiares.** Cambios en las prácticas parentales, como la super protección (conocida como “helicopter parenting⁵”), resultan en una menor autonomía para los adolescentes. Esa falta de libertad para explorar y resolver problemas por cuenta propia puede aumentar la ansiedad y la sensación de incapacidad.

5. **Medicamentos y sustancias.** La exposición a sustancias nocivas y el abuso de drogas pueden agravar los problemas de salud mental.



6. **Ambientes familiares inestables.** Conflictos familiares, divorcios y ambientes hogareños estresantes tienen un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes. La falta de un ambiente seguro y de apoyo puede llevar al

⁵ <https://www.parents.com/parenting/better-parenting/what-is-helicopter-parenting>

⁶ <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101955>

aumento de la ansiedad y la depresión⁷.

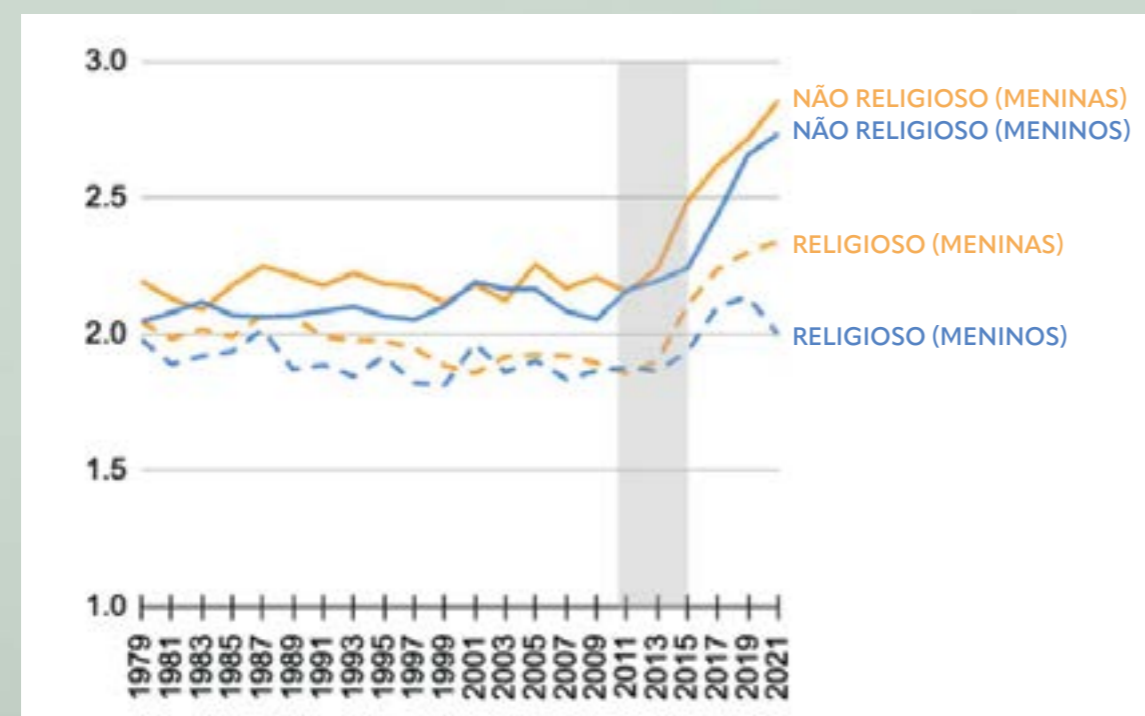
7. Sedentarismo. Hay una fuerte relación entre la ansiedad y la depresión de los adolescentes con el sedentarismo y la falta de ejercicio. Diversos estudios científicos señalan que la inactividad física puede aumentar el riesgo de desarrollar o agravar problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión⁸.

RELIGIOSIDAD

Según el estudio “Adolescent Mood Disorders since 2010”, la religiosidad puede desempeñar un papel significativo

en la salud mental de los jóvenes. Los datos de la investigación muestran que los adolescentes que participan regularmente de actividades religiosas presentan índices más bajos de suicidio y pensamientos suicidas. La religión puede ofrecer una red de apoyo comunitaria, un sentido de propósito y una estructura moral que ayudan a mitigar sentimientos de desesperación. Sin embargo, la relación entre religiosidad y salud mental es compleja y puede variar dependiendo del contexto cultural e individual.

Tendencias de sentimiento de auto



⁷ Pesquisa nacional de saúde do escolar: análise de indicadores comparáveis dos escolares do 9º ano do ensino fundamental: municípios das capitais: 2019/2009. <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101955>

⁸ Laranjeira, A. C. (2011). Sedentarismo como fator de risco de ansiedade e depressão em adolescentes do Recife: um estudo transversal. Disponível em: http://higia.imip.org.br/bitstream/1/546/123456789/Artigo_de_Ana%20Ceci%CC%81lia%20Laranjeira.pdf

Schuch, F. B. et al. (2020). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 825-816. (9)177.

desprecio. Fuente: Monitoring the Future, intervalos de dos años.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?

Es crucial que abordemos esas cuestiones con empatía, comprensión y proactividad. Necesitamos crear espacios seguros donde los jóvenes puedan expresar sus preocupaciones sin miedo a ser juzgados. Además, es fundamental promover la educación sobre la salud mental, incentivando prácticas de autocuidado y resiliencia. Las instituciones educativas, los lugares de trabajo y las iglesias también tienen un papel importante, porque pueden ofrecer apoyo y recursos para ayudar a los jóvenes a gestionar el estrés y la ansiedad.

CONCLUSIÓN

Con los desafíos enfrentados por la Generación de la Ansiedad es esencial recordar la promesa bíblica de Filipenses 4:6, 7: “Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús”.

La fe y la comunidad religiosa pueden ofrecer un apoyo esencial y un sentido de pertenencia y propósito. La oración, la meditación en la Palabra de Dios y la comunión con otros creyentes pueden proporcionar consuelo y esperanza en tiempos de incertidumbre. Animemos a los jóvenes a buscar refugio en la fe, cultivando una vida espiritual rica para guiarlos y fortalecerlos. Que seamos instrumentos de paz y amor, y reflejemos la luz de Cristo en un mundo que tantas veces parece sombrío e incierto.



CARLOS MAGALHÃES

es un entusiasta de la tecnología y medios digitales. Hace varios años desarrolla proyectos en esas áreas, con foco en religión y nuevas generaciones. Entre sus formaciones académicas más recientes están la especialización en Disrupção Digital [disrupción digital] y la maestría en Cine, Religión y Cosmovisión. En la actualidad, es líder del equipo que cuida de las Estrategias Digitales de la sede de la Iglesia Adventista en Sudamérica y productor ejecutivo de la plataforma de streaming Feliz7Play.



UNA EPIDEMIA LLAMADA *BURNOUT*

Fue el psicoanalista Herbert Freudenberger, quien en 1974 utilizó por primera vez el término “*Burnout*” expresión derivada del inglés “*To burn out*”. Freudenberger se dio cuenta de que ya no sentía satisfacción en su trabajo, un sentimiento que asoció con el agotamiento causado por la disminución de la energía emocional. Y luego, comenzaron los estudios sobre el tema y estos se intensificaron, hasta que en enero de 2022 la Organización Mundial de la Salud (OMS) oficializó el Síndrome de *Burnout* en su Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11).

Falta de energía y entusiasmo, sentimiento de frustración e incapacidad, dificultad para concentrarse, cambios de humor, sensación de agotamiento físico, emocional y mental. Estas son algunas de las características del síndrome de *burnout*, que ha afectado a varios profesionales, especialmente a los que lideran.

Cincuenta años después, aquí estamos, en el escenario del mercado laboral donde el síndrome ha llegado a cada vez más jóvenes profesionales. La juventud es una etapa marcada por la incertidumbre y la inseguridad sobre el futuro de uno mismo. Además de los diversos cambios biológicos y psicológicos, la inmediatez impuesta para “ser alguien”, en medio del estudio, el trabajo, el rol social y muchos otros dilemas, hace que este contexto sea aún más desafiante, haciendo del inicio de la vida profesional un período de expectativas elevadas, tanto personales como sociales. Sin embargo, la transición de la vida académica al mercado laboral puede ser abrupta y desafiante. Y aunque la elección de la profesión sea esa profesión tan amada, en la que exista la identificación de que es un don, y se utilice para el propósito correcto, es posible enfrentar el problema. ¿Pero por qué les pasa esto a los jóvenes?



Prevenir el *burnout* entre los jóvenes profesionales requiere un abordaje integrado que involucre tanto a los individuos como a las organizaciones.



1. Expectativas poco realistas: Muchos jóvenes ingresan al área laboral con expectativas elevadas, tanto en términos de logros como de reconocimiento, lo que puede generar frustración y estrés cuando esas expectativas no se cumplen rápidamente.

2. Mucha presión por desempeño: Las empresas a menudo esperan que los nuevos profesionales brinden resultados inmediatos, muchas veces sin brindar el apoyo o la capacitación adecuados, lo que aumenta el estrés. Sin contar la propia exigencia de buenos resultados.

3. Ambientes de trabajo tóxicos: La cultura laboral en algunas organizaciones puede ser extremadamente competitiva y requerir largas horas de trabajo, lo que puede contribuir al agotamiento.

4. Precariedad laboral: Los jóvenes profesionales a menudo se enfrentan

a la inseguridad laboral, ya sea debido a contratos temporales, pasantías o condiciones laborales precarias, lo que aumenta la ansiedad.

5. Falta de conciliación de la vida laboral y familiar: La dificultad para equilibrar las exigencias del trabajo con la vida personal es uno de los factores más citados por los jóvenes que experimentan el *burnout*. Olvidan que hay una vida fuera del entorno laboral, y que la alimentación saludable, el ejercicio físico y las relaciones son esenciales. Esto se intensifica cuando la persona está en un cargo de liderazgo.

Una encuesta realizada por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en 2022 reveló que alrededor del 30% de los trabajadores jóvenes del país afirman sentirse agotados de forma regular. Otra encuesta, realizada por

Isma-BR (Asociación Internacional para el Manejo del Estrés en Brasil), señala que el agotamiento afecta a más del 40% de los jóvenes profesionales en las grandes ciudades, como Sao Paulo y Río de Janeiro, donde la presión y la competitividad en el mercado laboral son particularmente intensas.

Estas cifras son alarmantes, ya que indican que una parte significativa de los trabajadores jóvenes se enfrentan a desafíos considerables con respecto a su salud mental al inicio de sus carreras.

Prevenir el *burnout* entre los jóvenes profesionales requiere un abordaje integrado que involucre tanto a los individuos como a las organizaciones. Ese trabajo conjunto es fundamental. Pero algunas estrategias efectivas para prevenir o incluso resolver el problema incluyen:

1. Reconocer que estás agotado

Primero debes reconocer que has llegado a tu límite y estás agotado. Y sin esa costumbre de pensar: “¡Pero si soy tan joven!”. Si te sientes agotado e incapaz de completar tareas y te das cuenta de que tu fuerza vital está peligrosamente débil, has llegado a tu límite.

2. Habla con tu jefe

Aunque en la mayoría de los casos de *burnout* el entorno laboral contribuye, puede ser que tu carga emocional del pasado y la forma en que enfrentas la vida y tu personalidad sean cruciales para la aparición del síndrome. Entonces, busca a tu jefe y habla de ello.

3. Busca ayuda profesional

El proceso de curación implica buscar ayuda de un profesional de la salud, quien evaluará si la afección es psicológica,

psiquiátrica o ambas. No te avergüences y no pospongas esta búsqueda.

Si se busca ayuda y la respuesta al tratamiento es positiva, el *burnout* se puede superar. Pero, para que la vida continúe y los procesos se desarrollen, es importante que algunas cosas sean ajustadas en la rutina laboral. Anota:

Vuelve a amar tu trabajo. Seguro que has elegido una profesión que te encanta, pero el agotamiento puede haberte quitado la pasión y la motivación. Por lo tanto, reflexiona sobre tu don y tus propósitos. Cuando mires de nuevo lo que haces y cuán relevante es para el mundo, tendrás la energía para continuar.

Tómate un tiempo libre. Quienes comienzan sus carreras suelen pensar que necesitan estar disponibles las 24 horas del día, después de todo, ¿cómo van a “demostrar” que son dignos del trabajo? No pienses de esta manera, porque tu vida no es solo trabajo. Por lo tanto, tómate un tiempo libre, vacaciona y haz cosas que te relajen.

No tengas miedo de decir “no”. Conoce tus límites y comprende que no es posible abrazar todas las cosas. Acepta lo que se ajuste a tu horario y a tus sueños.

Organiza tu escritorio o área de

trabajo. La neurociencia explica que el cerebro humano procesa entornos desordenados, replicando pensamientos de desánimo, y sugiere que la organización puede ser una forma de influenciar la liberación de neurotransmisores que regulan el estado de ánimo, el placer, el estrés y la motivación.

Reserva descansos diarios para relajarte. Elige algo que te guste hacer y hazlo durante, al menos, media hora todos los días. Puede ser leer un libro, ver algo que te relaje o tomar un jugo con un amigo. Sea lo que sea, todos los días necesitas un descanso para seguir adelante.

No es nada nuevo, ni desde 1974, que el cansancio ha causado desánimo e incluso ceguera con respecto al propósito de la vida.

La Biblia nos habla de un gran profeta del Antiguo Testamento que posiblemente experimentó algo parecido al *burnout*.

Elías fue un profeta que enfrentó grandes desafíos y presiones durante su ministerio. Tuvo un enfrentamiento directo con el rey Acab y la reina Jezabel, quienes adoraban a dioses paganos y perseguían a los profetas del Señor. En

un episodio notable, Elías desafió a los profetas de Baal en el Monte Carmelo, y Dios respondió a su oración enviando fuego desde el cielo, demostrando su poder y autoridad (1 Reyes 18).

La experiencia del burnout de Elías

A pesar de esta gran victoria, Elías pronto se enfrentó a una profunda crisis emocional y espiritual. Después de enterarse de que Jezabel había jurado matarlo, huyó al desierto. En 1 Reyes 19:4, Elías llega al punto de desear la muerte, diciendo: “Basta ya, oh, Jehová, quítame la vida ahora, porque no soy yo mejor que mis padres”. Elías estaba exhausto, asustado, desanimado y se sentía completamente solo, síntomas que hoy podrían identificarse como señales de *burnout*.

La recuperación de Elías

Dios respondió a la desesperación de Elías de manera compasiva. Primero, le permitió descansar y lo alimentó a través de un ángel (1 Reyes 19:5-8). Entonces, Elías fue llevado a una cueva, donde Dios le habló, no a través de poderosas manifestaciones, sino con “un silbo apacible y delicado” (1 Reyes 19:12). Este episodio muestra la importancia del descanso, el cuidado espiritual y la renovación del propósito para recuperarse.

La historia de Elías es un poderoso ejemplo de cómo incluso los más devotos y fuertes entre nosotros pueden enfrentar el agotamiento y la desesperación. El cuidado divino que recibió enfatiza la importancia de cuidarnos física, emocional y espiritualmente en momentos de estrés y agobio.

“No hay nada que parezca más impotente que el alma que siente su insignificancia y confía plenamente en Dios, y en realidad no hay nada que sea más invencible. No sólo es para los hombres que ocupan puestos de gran responsabilidad la lección de lo que experimentó Elías al aprender de nuevo a confiar en Dios en la hora de prueba. El que fue la fortaleza de Elías, es poderoso para sostener a cada hijo suyo que lucha, por débil que sea” (*Profetas y reyes*, p. 129).

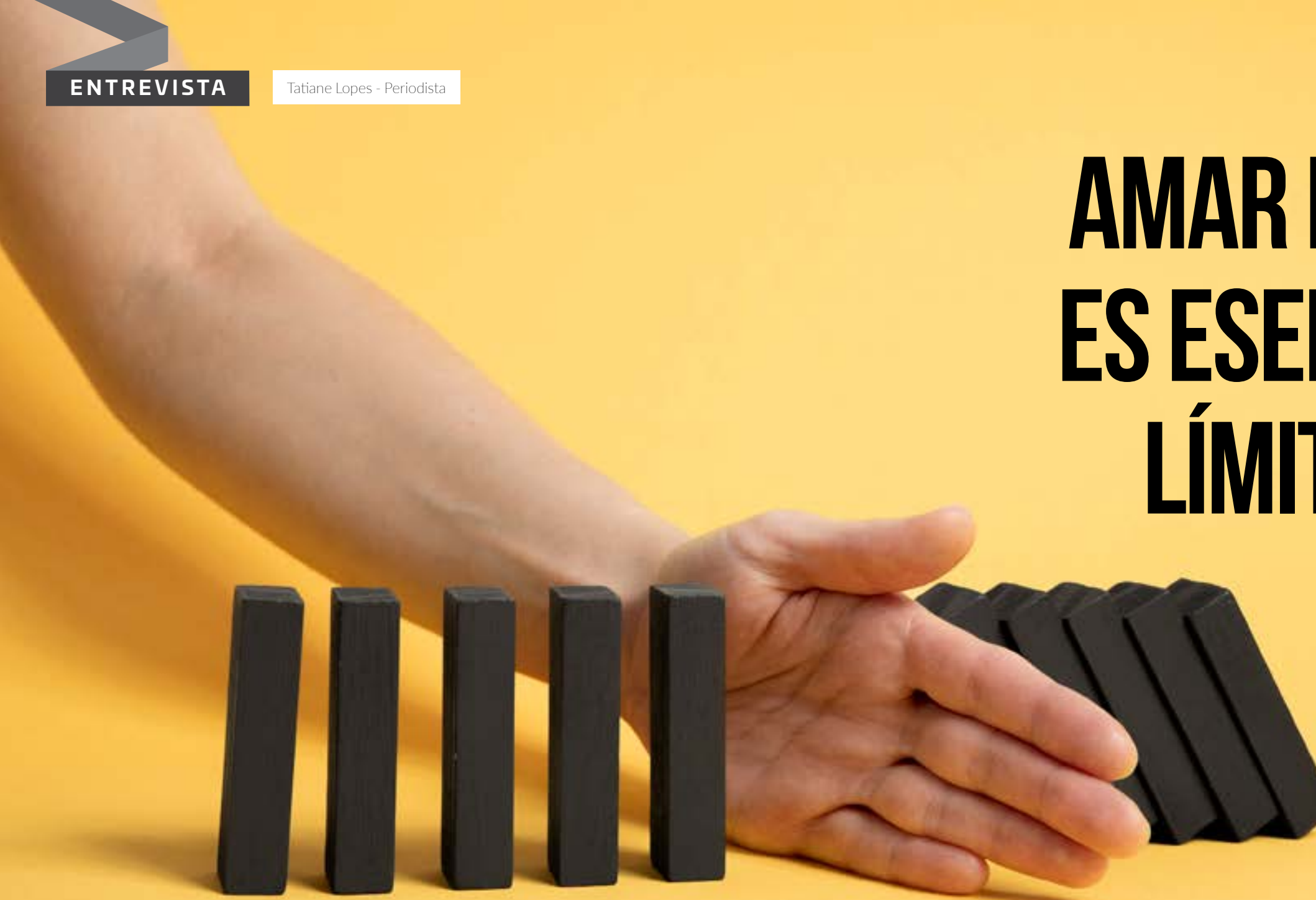
Créeme, ¡Dios está contigo!

Consejo de lectura.

BROWN, Brené. *Mais forte do que nunca: Caia. Levante-se. Tente outra vez* [Más fuerte que nunca: Caiga. Levántese. Vuelva a intentarlo]. Editorial Sextante.



AMAR LA PROFESIÓN ES ESENCIAL. ¡TENER LÍMITES TAMBIÉN!

A hand is shown in the process of stopping a falling domino. The hand is positioned over a row of black dominoes on a yellow surface. The dominoes are arranged in a line, and the hand is placed over the one that is about to fall, preventing it from toppling the others. This visual metaphor represents the concept of setting limits and boundaries in a profession.

La elección de la profesión fue asertiva. En la práctica, haces lo que te gusta, aunque existan esas cositas que no te gustan tanto. Pero, en general, disfrutas de lo que haces. Entonces, proyectando que el emprendimiento te puede proporcionar un ingreso financiero con una mejor calidad de tiempo y un mayor alcance de tu propósito, inviertes en ello. Ahí es donde todo comienza. Días y noches trazando estrategias para que tu negocio crezca. Detalles y más detalles para pensar en mecanismos para avanzar en tu negocio. Uf, es un maratón intenso para que todo salga bien y se siga renovando. En realidad, es una rutina interminable. Y lo que se suponía que te daría más tiempo de calidad, ahora ocupa las 24 horas de tu día.

La naturaleza del emprendimiento implica altos niveles de responsabilidad, incertidumbre y presión. A diferencia de los empleados de las empresas establecidas, los emprendedores se enfrentan a la necesidad constante de innovar, competir y mantener sus negocios en un mercado a menudo inestable. Esto crea un ambiente propicio para el estrés y, en muchos casos, el *burnout* (síndrome de desgaste profesional). Algunos de los factores asociados al *burnout* en los emprendedores son:

1. Sobrecarga de trabajo: Muchos empresarios trabajan muchas horas, a menudo sacrificando la familia y el tiempo libre.

2. Aislamiento social: La soledad es un problema común, especialmente para los que emprenden solos, que a menudo sienten la ausencia de una red de apoyo.

3. Incertidumbre financiera: La inestabilidad financiera es una fuente importante de estrés, ya que muchos em-

presarios se enfrentan a la presión de mantener el flujo de caja y garantizar la sustentabilidad del negocio.

4. Múltiples exigencias: Los emprendedores a menudo acumulan múltiples roles dentro del negocio, desde la gestión hasta el servicio al cliente, lo que se suma a la carga mental y emocional.

5. Perfeccionismo: Las personas con rasgos perfeccionistas suelen ser excelentes emprendedores. Sin embargo, son bastante propensos al *burnout*, ya que establecen estándares poco realistas e implacables para su propio rendimiento que, muchas veces, son imposibles de cumplir.



Muchos empresarios trabajan muchas horas, a menudo sacrificando la familia y el tiempo libre.



Quien ya ha experimentado la mayoría de estos factores es la emprendedora Patrícia Queiroz, de 36 años. Graduada y apasionada por la fonoaudiología, amante de la naturaleza y de un estilo de vida saludable, Patrícia, que ahora vive en Joinville, Santa Catarina, Brasil, vio el emprendimiento digital como un nicho de negocio, pero no imaginaba que por su dedicación a la profesión que ama tanto, desarrollaría *burnout*.

Ella le cuenta a Acción Joven cómo es enfrentar este síndrome.

Acción Joven: ¿Cómo elegiste tu profesión?

Cuando estaba en la escuela secundaria, siempre escuchaba los consejos de los profesores que decían que era importante elegir una profesión que amáramos, porque era a la que dedicaríamos gran parte de nuestro tiempo. Empecé a orar sobre el tema y un día, visitando a mi hermana en el internado del Colegio Adventista de Paraná, FAP, ex IAP, en Paraná, Brasil, hablé con unas chicas que estaban estudiando fonoaudiología y vi eso como una posibilidad. Entonces, sentí que Dios me dirigía a esta área. Pagué mis estudios con el colportaje, y cada periodo de vacaciones que salía a trabajar, veía a Dios haciendo milagros como si estuviera confirmando esa elección. Cuando empecé la universidad no me imaginaba que me iba a gustar tanto, pero hoy no tengo ninguna duda de que es mi don.



Acción Joven: ¿Cuál es tu nicho de emprendimiento?

Hace dos años salí de una empresa en la que era empleada para abrir mi propio consultorio. Fue una bendición y el negocio funcionó. Tengo un método diferente para trabajar con niños en fonoaudiología. Entonces, decidí abrir un curso digital para enseñarles a los padres cómo estimular el habla del niño en casa. Abrir un negocio en el área digital es difícil, porque hay muchos detalles que ajustar. Fue entonces cuando me encontré haciendo todo por mi cuenta dentro de la empresa, desde la parte administrativa, la gestión de las consultas, la atención al cliente, los cursos en sí, hasta el marketing y la interacción dentro de Instagram y otras redes sociales. Y me encantaba todo; cada detalle de lo que hacía era necesario.

Acción Joven: ¿Cómo empezaste a notar el burnout?

Siempre he tenido la costumbre de levantarme a las 5 de la mañana, tener mi primer momento con Dios y luego seguir la rutina. Pero, debido a la alta demanda, lo primero que empecé a hacer



¿Está muy estresada o con depresión?



al despertar fue entrar en las redes sociales. Yo, que siempre tuve la costumbre de dormir a las 9 de la noche, me veía pegada a las redes sociales hasta las 11 de la noche sin poder desconectarme. Y eso se volvió muy agotador.

En medio de ese cansancio, tuve disfagia, que es un problema en el que hay dificultad para tragar. Esto me preocupó mucho, porque esta enfermedad afecta a personas que tienen un problema neurológico grave. Como al principio era leve, fui al médico y me pidió que me hiciera exámenes, que fui realizando poco a poco. Sin embargo, la situación comenzó a empeorar hasta el punto en el que solo podía ingerir líquidos. Me internaron y me hicieron una batería de exámenes en un intento de averiguar qué podría ser. Bromeo diciendo que “me dieron vuelta” para tratar de encontrar algo. Y nada. Todos los exámenes dieron negativos. Fue entonces cuando el neurólogo me hizo la

pregunta: “¿Está muy estresada o con depresión?” Y le respondí que depresión no podía ser, después de todo, estaba en un momento muy feliz. Pero, estresada y exhausta, sí, era algo con lo que podía identificarme. El neurólogo sospechó entonces de un cuadro de burnout y me derivaron al psiquiatra.

Acción Joven: ¿Cómo va el proceso de curación?

Al llegar a la consulta con el psiquiatra, le mostré todos los exámenes y, a partir de la conversación que tuvimos, vio que las características de lo que me estaba pasando eran muy parecidas al burnout. Durante este período tuve espasmos musculares, cansancio intenso, especialmente cuando estaba acostada, descansando. Entonces, el psiquiatra me recetó medicación y el cuadro mejoró.

Hoy en día, la disfagia ha tenido una mejoría muy significativa, casi en su totalidad, pero los espasmos musculares aún continúan.



Instagram: [fono.audiologapaty](https://www.instagram.com/fono.audiologapaty)

Aparte del tratamiento farmacológico, la terapia con el psicólogo fue un apoyo increíble. Pero mi gran desafío es desconectarme. Me gusta tanto mi trabajo que no quiero parar, no quiero estar lejos de él. Tuve que ponerme algunos protocolos, porque el celular es mi herramienta de trabajo y estoy muy tentada a trabajar en todo momento, incluso los fines de semana. Tan pronto como llego a casa, a última hora de la tarde, dejo mi teléfono celular lejos de mí y solo vuelvo a mirarlo al día siguiente. Y a la mañana siguiente es otra lucha, para no usarlo tan pronto como me despierte. Y así sigo, día tras día. Una lucha continua.

Acción Joven: ¿Qué consejo le darías a un joven emprendedor que se haya identificado con las características del burnout?

Dios nos dio ocho remedios naturales porque los necesitamos a todos. Pero, el emprendimiento muchas veces nos quita la temperancia, y esto afecta muchas cosas en nuestra vida y nuestra salud. Todo emprendedor necesita no solo conquistar el espacio soñado, sino también ir siempre más allá. Entonces, mi consejo es que nosotros, los emprendedores, nos enfoquemos en el equilibrio y en estos remedios que Dios nos ha dejado, ya que nos van a ayudar a que no nos enfermemos y podamos llegar más lejos.



TRANSICIONES: UN DISEÑO DIVINO PARA TODAS LAS GENERACIONES.



Comencemos definiendo esta palabra.

La Real Academia Española define la palabra “transición” como “la acción y efecto de pasar de un modo de ser o estar a otro distinto” (RAE, 2023).

Por otra parte, Kirk King sugiere dos definiciones en relación al término “transición”. La primera que indica es “un tiempo entre medio”. La segunda tiene que ver con que la transición “no es un evento, sino un proceso” (KING, 2010, p. 64). En ese entendido, William sugiere que “es el proceso de dejar ir la forma en que solían ser las cosas y luego retomar la forma en que se convierten posteriormente” (WILLIAM, 2001, p. 2).

ENTONCES ¿QUÉ PARTICULARIDADES TIENEN LAS TRANSICIONES?

Entre las diferentes transiciones de la vida que existen, por ejemplo, de la niñez a la adolescencia o de la adolescencia a la adultez, hay 3 particularidades que las caracterizan.

La primera es que las transiciones pueden llegar a ser emocionantes. Un claro ejemplo es la etapa de escolaridad, para muchos es emocionante y llena de expectativas. Entre los jóvenes, podría ser la etapa del noviazgo o el periodo de embarazo para los casados.

La segunda es que las transiciones también son desafiantes. El hecho de pasar por una enfermedad, no es algo que te llena de alegría y suele ser bastante desafiador. Otro duro ejemplo sería atravesar la etapa de un duelo por la pérdida de un ser amado. ¿Te das cuenta? No todas las transiciones son emocionantes. No obstante, es ahí que viene la tercera particularidad.

La última es que las transiciones revelan nuestra dependencia de Dios. En otras palabras, independientemente de lo emocionante o desafiante que puede ser una transición, la manera en cómo la afrontamos exhibe nuestra relación

con Dios. Por ejemplo, si atravieso una transición emocionante y elijo no agradecerle a Dios, demuestra lo lejos que estoy de él. Por el contrario, si tenemos comunión con Dios, tendremos acción de gracias en oración y si atravieso por una transición desafiante, de igual manera. Al final, la Palabra de Dios nos dice: “Perseverad en la oración, velando en ella con acción de gracias” (Colosenses 4:2).

¿ALGÚN EJEMPLO BÍBLICO?

Un ejemplo bíblico o estudio de caso, sería el salmista David. Podemos rescatar 4 actitudes que necesita nuestra generación al enfrentar las transiciones.

David no nació con una autoridad elevada, sino más bien limitada. De igual forma a un principio, como muchos de nosotros, no tenía una vida de lujos y comodidad. Su vida era simple y dura. Siendo niño, quizá jamás imaginó llegar a ser rey. En consecuencia, David no estaba enfocado en la prosperidad de un reino, sino en la seguridad de su rebaño. Asimismo, no perfeccionaba sus habilidades en liderazgo y diplomacia, sino en la labranza animal y defensa propia contra los depredadores.

Sin embargo, a pesar de no tener la certeza que sería rey, la vida de David ejemplifica algunas actitudes o conductas que necesitamos para enfrentar de mejor forma las transiciones de la vida. La actitud y conducta marcan la diferencia.

AL ESTUDIAR LA VIDA DE DAVID, ¿QUÉ PUEDO APRENDER PARA ENFRENTAR DE MEJOR FORMA LAS TRANSICIONES?

A continuación, observaremos cuatro actitudes o conductas que extraemos de la vida del salmista David y que nos ayudará en esta etapa importante de la juventud.

La primera actitud es: *humildad a pesar de su potencial*. El profeta Samuel registra en las Sagradas Escrituras que cuando Saúl buscaba alguien que tocara el arpa y lo calmara, “Uno de los criados respondió diciendo: ‘He aquí yo he visto a un hijo de Isaí de Belén, que *sabe tocar, y es valiente y vigoroso y hombre de guerra, prudente en sus palabras, y hermoso, y Jehová está con él*’” (1 Samuel 16:18).

¡Impresionante descripción! No me sorprendería que cualquier muchacha al saber que un chico posee tales características diga: “¡Ahí es!” O algún empleador que busca alguien para ocupar un determinado puesto diga: “¡Contratado!”

Por otro lado, tranquilamente David podría jactarse o enorgullecerse, sin embargo, no lo hizo. De esta manera, necesitamos siempre humildad a pesar de nuestro potencial.

A fin de cuentas, “Dios atiende al humilde, más al altivo mira de lejos” (Salmo 138:6)

La segunda actitud es: *fidelidad en su rol*. David era el menor de los cuatro



hijos de Isaí de Belén. Los tres primeros, dejando a su padre, fueron a la guerra. El último, en este caso David, cumplió una doble función. Por un lado, iba a la guerra enviado por su padre como proveedor de alimentos para sus hermanos y más tarde como el que derrota a Goliat, pero por otro lado como el hijo que no descuidó su rol de pastor de ovejas. ¡Interesante! ¿No te parece? Así lo corrobora la Biblia: “Pero David había ido y vuelto, dejando a Saúl, para apacentar las ovejas de su padre en Belén” (1 Samuel 17:15).

David podría haber elegido no ir y volver, mucho menos a seguir pastoreando ovejas, pero eso es fidelidad a su rol. No olvidemos que la fidelidad en pequeñas y comunes tareas hoy, puede equiparnos para enfrentar desafíos mayores en el futuro. Por supuesto, no para una posición o estatus, sino para una vida de servicio.

La tercera conducta es: *coraje ante el peligro*. Entre las varias hazañas que hizo David guiado por Dios, una vez se enfrentó a dos grandes animales salvajes. Eso vino a su mente cuando llegó el momento de enfrentarse a alguien mucho más grande, es decir, al gigante

Goliat. Sus palabras previas al combate fueron: “Jehová, que me ha librado de las garras del león y de las garras del oso, él también me libraré de la mano de este filisteo. Y dijo Saúl a David: ‘Ve, y Jehová esté contigo’” (1 Samuel 17:37).

¿Te das cuenta? Al parecer David siempre tuvo coraje, pero ¿de dónde venía ese coraje? Algunos, para adquirir coraje, deciden entrar en escuelas de artes marciales, el ejército u otros métodos. No obstante, el coraje de David estaba íntimamente ligado a su fe en Dios. Siendo un pastor de ovejas, derrotó a un oso, un león y al gigante Goliat. No fue fruto de un entrenamiento físico, psicológico o meditación trascendental, sino de su dependencia en Dios. ¿Recuerdas que dijimos que las transiciones revelan nuestra dependencia en Dios? Pues acá tienes un claro ejemplo que “si Dios con nosotros, quién contra nosotros” (Romanos 8:31). Por tanto, fortalece tu relación con Dios para tener coraje ante el peligro.

Finalmente, la cuarta conducta es: *auto control y dependencia en Dios para ser guiado*. Si buscáramos un ejemplo de una persona tóxica en la Biblia, creo que

sería Saúl. Su víctima por mucho tiempo, a raíz de su envidia, fue justamente David. Esa toxicidad lo había llevado incluso a querer matar a David en varias ocasiones. Una de ellas fue cuando “Saúl procuró enclavar a David con la lanza a la pared, pero él se apartó de delante de Saúl, el cual hirió con la lanza en la pared; y David huyó, y escapó aquella noche” (1 Samuel 19:10).

Lo que más llama la atención del texto es la actitud de David. ¿Qué hubieras hecho en su lugar? Varias veces hice esta pregunta a mis estudiantes y entre las respuestas más comunes estaban: “Cogería la lanza y se la clavaría o lo mataría antes que vuelva a intentarlo”. La justificación podría ser hasta legalmente aceptable por un asunto de defensa propia. No obstante, no fue la actitud que eligió David. ¡Increíble! ¿Cierto? David supo manejar una situación tóxica de vida o muerte, simplemente huyendo del lugar. ¡Eso es auto control y dependencia en Dios para ser guiado! No tengo la menor duda que eso es lo que Dios quería que haga.

Muchas veces las transiciones pueden ser así de tóxicas o similares, pero el auto control es fundamental. Cuantas veces ocurre que por una mala reacción arruinamos relaciones, familias, perdemos amigos o incluso el trabajo. Es probable que hasta nos encontremos en lo cierto para reaccionar de una manera a fin de “defendernos”, sin embargo, debemos

depender de Dios para ser guiados. Elena White dice que “siempre perseguido por el rey, David no hallaba lugar de descanso ni de seguridad” (*Patriarcas y profetas*, p.54) ¡Imagínate! Aun esa situación debemos tener autocontrol y dependencia en Dios para ser guiados.

CONSIDERACIONES FINALES SOBRE LAS TRANSICIONES.

En primer lugar, es importante entender que las transiciones son inevitables y son parte del plan de Dios. Recordemos que los tiempos de Dios son perfectos, aun cuando los periodos de transición parecen confusos.

En segundo lugar, Dios nos equipa para cada transición. Nos da las habilidades y la fuerza que necesitamos. De esta manera, las habilidades y experiencias que adoptamos en tiempos ordinarios, nos preparan para enfrentar tiempos desafiantes en el futuro.

Finalmente, nuestras actitudes y comportamientos son cruciales durante las transiciones. Hemos visto el ejemplo de David. Cuando se volvió rey, no eligió el orgullo o la arrogancia, en lugar de eso, eligió la humildad.

POR TANTO, NO OLVIDES.

Las transiciones no son situaciones o eventos al azar, sino momentos diseñados por Dios a fin de cumplir su propósito en ti (Salmo 138:8).



LIBERTAD, DULCE LIBERTAD



Y manifiestas son las obras de la carne, que son: adulterio, fornicación, inmundicia, lascivia"

(Gálatas 5:9).

ALABANZA

Cámbiame-Heme aquí
Purifícame
Tu poder

TESTIMONIO

Lucas, durante muchos años, fue un líder comprometido con todas las actividades de la iglesia, conoció a Jesús mediante una campaña de evangelismo que se realizó en su ciudad. En los primeros años de su experiencia cristiana, fue creciendo de forma saludable en todas las actividades que desarrollaba como adventista. Sus padres no eran creyentes, por esta razón, recibía poco o nada de apoyo en su crecimiento espiritual.

Un día, mientras realizaba tareas con su computadora, sintió la tentación de ver algunas páginas pornográficas. Con el tiempo, este deseo se intensificó fuertemente en la mente de Lucas. Éstos deseos lo perturbaban continuamente hasta el punto de codiciar, prostituir a amigas y compañeras.

Lucas empezó a sentirse lejos de Dios, indigno, sucio, culpable y alguien que no merecía gracia ni misericordia. Nuestro amigo perdió la capacidad de orar, estudiar la palabra de Dios y de asistir regularmente a la iglesia.

En sus noches de intenso dolor, buscaba ayuda de Dios y sentía mucha vergüenza de poder buscar ayuda en la iglesia, con sus padres o líderes espirituales.

ORACIÓN INTERCESORA

Hoy oraremos por nuestros amigos que sufren la lascivia, pecados de la carne, muchos de ellos están luchando por mantenerse en sus principios para no cometer alguna locura inmoral. Oraremos para que Dios purifique nuestras mentes, limpie nuestros deseos y haga nuevas acciones en nuestras vidas.

MENSAJE

El doctor William BacKus define la lascivia como: “Ensayo imaginario de una conducta sexual pecaminoso” y el Dr. Gary Collings menciona: “La lascivia es el deseo específico por el cuerpo de otra persona”.

LAS CAUSAS

1. Consideraciones fisiológicas, los cambios hormonales del cuerpo que ocurren de forma natural, el problema es no poder controlar o direccionar estos deseos.
2. Influencia de ambiente, los jóvenes y adolescentes vivimos en un contexto obsesionado con el sexo, la atracción y satisfacción sexual.
3. Curiosidad, muchos jóvenes y adolescentes investigan y descubren el despertar de la sexualidad, muchos de ellos avivan esta curiosidad.
4. Búsqueda de intimidad, muchos jóvenes quieren sentir intimidad y cercanía

a otros. Este deseo natural de intimidad lleva muchos adolescentes a tener fantasías, particularmente a los que se sienten solos, malqueridos y rechazados.

LOS EFECTOS

Estos pecados hacen sentir a los jóvenes culpables y que no tienen el perdón de Dios.

Atrofia espiritual, los jóvenes no crecen más en su vida espiritual y se sienten estancados en este desarrollo.

Cometer pecados sexuales, toda información en la mente llevará a tener deseos y acciones. Un joven con toda esta información puede volverse en un peligro y caer en trampas adictivas, vicios, ocio y enfermedades mortales.

Adicción sexual, muchos jóvenes caen presos y esclavos de los vicios y adicciones sexuales. Estos pueden atrapar y esclavizar.

JESÚS MECIONA

“Habéis oído que se dijo: «NO COMETERÁS ADULTERIO». Pero yo os digo que todo el que mire a una mujer para codiciarla ya cometió adulterio con ella en su corazón” (Mateo 5:27-28).

De acuerdo con nuestros principios bíblicos, debemos tomar estos consejos importantes para nosotros:

Dios nos creó como seres sexuales. Las relaciones sexuales son para realizarse en el marco matrimonial que es una gran bendición que protege, fortalece y dignifica (Gen 2:24,25).

Los jóvenes adventistas deben tomar muy en serio las directrices de Dios sobre la expresión de la sexualidad mediante su Palabra y el Espíritu de Profecía (Salmo 119:9-16).

Dios quiere que su pueblo viva una vida santa (1 Cor.10:31).

No debemos olvidar que Dios perdona a las personas que se acercan con arrepentimiento (Salmo 51).

Dios puede ayudar, mediante su Espíritu Santo y ser una fuente de poder, para ayudarnos a guiar y controlar nuestros apetitos carnales.

VENCER LA LASCIVIA EN TU VIDA DIARIA

Busca el perdón y la gracia de Dios.

Arrepiéntete de todos corazón y busca su presencia de Dios en los principales cultos de tu vida

(culto personal, familiar, GPs, Sábado, etc.) No olvides que los deseos y prácticas sexuales antes del matrimonio te pueden alejar de la iglesia; pero permanecer fiel en la iglesia te pueden alejar de estos deseos y prácticas.

Deja tu computadora en un lugar neutral donde tengas la presencia de tus seres queridos.

Limita el tiempo de navegación, evita la navegación al azar.

Coloca filtros en tu computadora.

Si sientes ansiedad por la adicción, visita amigos de confianza, haz ejercicio, come comida saludable.

Si la adicción es muy fuerte, busca ayuda psicológica, consejería y otros especialistas que puedan ayudarte.

Hay grupos de ayuda mutua anónimos y gratuitos que trabajan por la recuperación de la adicción.

Una práctica que ayuda mucho, es elegir una persona de confianza que sea tu amig@ madur@ en quien puedas confiar, para que te anime en las peores horas de tu vida. El objetivo es que le digas a esta persona por lo que estás pasando y solicites su ayuda para alentarte a mantener una vida en recuperación (Michelson Borges/Thais Souza, El verdadero sexo seguro, Pg. 88-89).

ESPÍRITU DE PROFECÍA

“Semejantes a Cristo en carácter—Estamos ahora justamente en medio de los peligros de los últimos días. Satanás ha descendido con gran poder para obrar sus engaños. Amarra la mente y la imaginación a las cosas impuras e ilícitas. Los cristianos llegan a parecerse a Cristo espaciándose en el Modelo divino. Todo aquello con lo cual se pongan en contacto ejerce una influencia modeladora sobre la vida y el carácter” (TCS, p. 100).

MANOS A LA OBRA

Alabanza: pide que el grupo de alabanzas dirija los cantos de forma muy espiritual.

Testimonio: comienza con la pregunta: “¿Alguna vez enfrentaste un desafío que parecía muy difícil de lograr y te frustraste por no haber logrado?”.

Oración intercesora: entregar hojitas para que los jóvenes hagan sus pedidos de oración; no deben anotar sus nombres, solo deben hacer sus pedidos sinceros.

Mensaje: invitar a un anciano o pastor a dar el tema.



ADVENTISTA PRACTICANTE



Ninguno tenga en poco tu juventud, sino sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, espíritu, fe y pureza”

1 Timoteo 4:12

ALABANZA

Soy de Jesús – CD joven 2006
Entre millones – AcampJA AAmaR 2023
Úsame – Adoradores 5

TESTIMONIO:

Había comenzado un nuevo semestre y las expectativas eran numerosas para Mathias. Los semestres impares siempre parecían más severos y ese, al ser el quinto, tenía muchos desafíos, porque en ese momento habían llegado al departamento tres profesores con doctorados para enseñar las materias más difíciles.

Luego de presentarse y revelar el temario de su materia, la profesora Sinara García, en tono austero, preguntó:

- ¿Hay sabatistas en este grupo?

En medio de un silencio mordaz, Mathias levantó el brazo afirmando respetar y guardar el sábado. A lo que la profesora respondió con un fuerte carraspeo.

Mathias era un estudiante en una universidad secular y hasta entonces, por ser diferente había pasado días muy difíciles. Siendo que sus compañeros de curso siempre tenían

un motivo para ridiculizarlo, ya fuera por sus hábitos alimenticios, o por su cortesía al hablar, o por decisiones que iban en contra de sus opiniones.

Para él, Sinara García sería una razón más para mantenerse íntegro en los procedimientos y la calidad en la producción de sus actividades en esa materia, contrariando la lógica de la profesora que se esforzó por hacerlo pasar vergüenza y programar sus evaluaciones para el día de descanso y adoración observado por ese joven adventista. Mathias logró, por su buen trato hacia ella y la impecable dedicación a sus estudios, ser aprobado con una excelente nota, e incluso se ganó su respeto.

ORACIÓN INTERCESORA

Esta tarde nos reuniremos para orar por cada uno de nuestros amigos que han enfrentado grandes batallas espirituales; Por los jóvenes que han sido probados por su fidelidad a los principios divinos en medio de las presiones de la institución donde estudian, el lugar de trabajo o la familia. Preséntate a ti mismo y a tus amigos a Dios intencional y específicamente.

MENSAJE:

Dios desea que los jóvenes hagan evidentes los principios de su reino y que legitimen los títulos de 1 Pedro 2:9: “Real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios”. Para que esta tarea se lleve a cabo con éxito, cada joven debe educar y disciplinar su mente para amar la pureza y estimular el amor por las cosas espirituales.

Pablo, al escribirle al joven Timoteo, le dio muchos consejos que favorecerían su crecimiento espiritual y fortalecerían su liderazgo. Tenían una amistad tan fuerte, tan profunda y tan sagrada que este anciano apóstol no evitó la responsabilidad de decirle a su hijo espiritual sobre la importancia de la fidelidad a su sagrada misión: el cuidado de la iglesia de Éfeso.

Timoteo era muy joven cuando asumió el liderazgo, así que Pablo lo animó diciendo: “Ninguno tenga en poco tu juventud, sino sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, espíritu, fe y pureza” (1 Timoteo 4:12).

¡Un buen consejo! ¡Le pide al joven que sea un EJEMPLO!

Ser un ejemplo en la palabra: “Mas evita profanas y vanas palabrerías, porque conducirán más y más a la impiedad” (2 Timoteo 2:16). “Pero ahora dejad también vosotros todas estas cosas: ira, enojo, malicia, blasfemia, palabras deshonestas de vuestra boca. No mintáis los unos a los otros, habiándoos despojado del viejo hombre con sus hechos, y revestido del nuevo, el cual conforme a la imagen del que lo creó se va renovando hasta el conocimiento pleno” (Colosenses 3:8-10).

Ser un ejemplo en la conducta: Frente a una generación escéptica, frágil e indisciplinada, el joven adventista no puede ser sólo religioso, sino también vivir el ideal del carácter cristiano, que es ser semejante a Cristo y reflejar todo lo que es bueno, puro, noble y elevado.



Mas evita profanas y vanas palabrerías, porque conducirán más y más a la impiedad.



Ser un ejemplo de amor, fe y pureza: “Hijitos míos, no amemos de palabra ni de lengua, sino de hecho y de verdad” (1 Juan 3:18).

“Velad, estad firmes en la fe; portaos varonilmente, y esforzaos” (1 Corintios 16:13).

“¿Con qué limpiará el joven su camino? Con guardar tu Palabra” (Salmo 119:9).

Pablo puso delante de Timoteo los deberes que descansaban sobre un joven de altos ideales. Sé también un joven adventista practicante.

ESPÍRITU DE PROFECÍA

“La manera en que empleéis la luz que Dios os da, hará inclinar la balanza para vuestra felicidad o desgracia. Vosotros mismos estáis moldeando vuestros destinos. Todos ejercéis influencia para bien o para mal sobre la mente y el carácter de los de-

más. Y en los registros del cielo queda escrito exactamente qué clase de influencia ejercéis” (*Consejos para la Iglesia*, p. 328).

MANOS A LA OBRA

Alabanza: Invita a cinco jóvenes a dirigir la alabanza congregacional.

Testimonio: Comienza este momento con preguntas que desafíen a los oyentes a reflexionar sobre las situaciones más complejas en las que su comportamiento fiel fue esencial para marcar la diferencia.

Oración intercesora: Sugiere formar parejas de amigos para orar el uno por el otro.

Mensaje: Prepara con anticipación algunos estudios de caso para que, como grupo, los jóvenes analicen la importancia de ser ejemplos frente a situaciones problemáticas que se enfrentan en la vida cotidiana. Cada grupo debe presentar brevemente una solución.



DE OÍDAS TE CONOCIA



De oídas te había
oído; mas ahora mis
ojos te ven"

Job 42:5

ALABANZA

YO CREO - CANTO LEMA JA 2017
TU VOLUNTAD - ADORADORES 2
SE EL CENTRO - ADORADORES 4

TESTIMONIO

En el inicio de mi ministerio, recorría muchas comunidades en la región valle de mi país. Me recomendaron para liderar un distrito que estaba muy lejos de la ciudad, y fue ahí donde pude ver la mano de Dios en cada etapa de mi crecimiento espiritual. El primer año recorría el distrito y la visitación era a pie, porque no tenía cómo transportarme, además de que en algunas comunidades solo llegaba el camino de sendero y no había carretera. Fue ahí donde pude pasar mas tiempo con Dios, porque cada viaje era una aventura especial, más aún ver el rostro de alegría de nuestros hermanos. En uno de los viajes que tuve que hacer, tenía que atravesar una montaña para llegar al otro lado y visitar una de mis iglesias. Ya era medio día y tardé en escalar unas 5 horas. No me di cuenta de que, en esa cumbre, cuando atardecía, la neblina cubría toda la visión y no podía ver el camino ni mucho menos lo que estaba a mi alrededor;

más la oscuridad de la noche que empezó a crecer, me perdí y ya no pude hallar una salida. Había muchas historias de que, en esa montaña, los osos comían el ganado de los hermanos. Imaginé que tal vez podía encontrarme con uno, entonces busqué un lugar para refugiarme. Mientras buscaba un lugar, resbalé hacia un barranco. Para salvar mi vida, tuve que aferrarme a las hierbas y pastizales que había y decidí dejar de buscar y quedarme en ese lugar. Comenzó a llover y granizar, las horas pasaban muy lento y la temperatura de mi cuerpo estaba muy fría. En ese momento, oré a Dios y pedí por mi vida, porque en verdad tenía mucho miedo. Después de la oración, me sentí tranquilo y sentí una respuesta del Señor, en medio de la oscuridad y la noche sentí la mano de Dios, pude vencer la noche más fría de mi vida con la ayuda del Señor. Al ver los primeros rayos del sol, después de una penumbra, pude conocer con mis propios ojos el amor de Dios.



La esperanza y el valor son esenciales para darle a Dios un servicio perfecto.

Son el fruto de la fe.



ORACION INTERCESORA

Pidamos al señor siempre fuerzas para vencer las pruebas de nuestra vida, ya que ÉL está siempre al control.

MENSAJE

En la actualidad, muchas personas llegan a cuestionar la existencia de Dios simplemente por que no lo podemos ver, y ese es un motivo para que nuestra sociedad en conjunto tenga la percepción de que Dios no existe o que está muerto. Sin embargo, la Palabra asegura que Dios está más interesado en relacionarse con las personas para salvarlas. En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y envió a su Hijo para que fuera ofrecido como sa-

crificio por el perdón de nuestros pecados. (1 Juan 4:10).

Hoy necesitamos pasar mas tiempo con Dios, no necesitamos que alguien nos cuente sobre él, y podremos ver su presencia en nuestra vida. Así como el patriarca Job, de oídas conocía al Señor, tuvo que pasar por esta prueba para verlo cara a cara, podemos atravesar la misma experiencia y ver la providencia divina y el plan que tiene para nosotros.

ESPIRITU DE PROFECÍA

La esperanza y el valor son esenciales para darle a Dios un servicio perfecto. Son el fruto de la fe. El abatimiento es pecaminoso e irracional. Dios puede y quiere dar “más abundantemente” (Hebreos 6:17) a



sus siervos la fuerza que necesitan para las pruebas. Los planes de los enemigos de su obra pueden parecer bien trazados y firmemente asentados; pero Dios puede anular los más enérgicos de ellos. Y lo hace cómo y cuándo quiere; a saber, cuando ve que la fe de sus siervos ha sido suficientemente probada (PR 120).

MANOS A LA OBRA

Alabanza: pídele al grupo de cantos que dirijan el canto congregacional recordando nuestra experiencia de vida y meditando en la letra.

Testimonio: un joven puede narrar en primera persona y mostrar fotos de montañas y regiones distantes.

Oración intercesora: puedes pedir que cada uno de forma personal tenga un momento de oración pidiendo a Dios la dirección de nuestra vida. Después de un tiempo prudente, haz una oración audible para cerrar este momento.

Mensaje: para el mensaje podemos ver estadísticas de las personas más ricas del mundo y compararlas con Job. Además, se puede mostrar imágenes de la vía láctea, los mundos y maravillas de la naturaleza.



EL AMOR QUE NUNCA TERMINA: UN ENCUENTRO CON LO DIVINO



He aquí, yo estoy contigo, y te guardaré dondequiera que fueres, y volveré a traerte a esta tierra; porque no te dejaré hasta que haya hecho lo que te he dicho"

Génesis 28:15

ALABANZA

Tu amor - Adoradores 4
Mi todo - CD Joven 2012
Dios no se cansa de amar - CD Joven 2009

TESTIMONIO

Tadeu Xavier, de 36 años, alimentó durante mucho tiempo el sueño de formar parte de la PRF - Policía Federal de Carreteras. En 2019, casi lo logró al aprobar la prueba teórica, pero no aprobó en la prueba de aptitud física, debido a que durante el entrenamiento tuvo una lesión de 2° grado en el abdomen, debido al intenso entrenamiento, pero, aun así, intentó hacer la prueba física, pero no tuvo la aprobación deseada. En ese momento, no entendió lo que sucedía, pero creía que siempre debía agradecer a Dios por todo. Ese año sería ideal, porque el curso de formación tendría los sábados libres.

En 2021, volvió a presentarse al examen de la PRF y finalmente logró superar todas las etapas

del concurso. Calificado para ingresar a la Academia de Formación, Tadeu dejó Rondonia para ir a Florianópolis, Santa Catarina, con la certeza de permanecer fiel, aunque le costara su sueño. Siendo un joven adventista, respetando su conciencia, no podía ir a clases los sábados. Pero, para su sorpresa, la clase inaugural fue en sábado. Después de faltar a la primera clase, con cuatro ausencias, buscó a la administración del curso para pedir la exención de las clases que caían en sábado.

Se le permitió un total del 15% de ausencias justificadas. Sin embargo, con la acumulación de clases en el período del viernes por la noche y el sábado llegó a 52 ausencias, cerca del límite, pero aún tenía un buen período por delante, ya que aún estaba en la octava semana de un total de trece semanas de curso. Unido en oración con su familia y sus amigos de la misma fe, le pidieron a Dios que no hubiera más clases en el período sabático.

Dios fue misericordioso con Tadeu y sus amigos. Además de graduarse, tuvo el privilegio de regresar para servir en su estado natal. Ahora ocupa un cargo que le da flexibilidad para guardar el día de reposo y le permite participar en las actividades juveniles de su iglesia local. Su testimonio representa la acción de un Dios que nunca abandona a sus hijos y que bendice por completo.

ORACIÓN INTERCESORA:

Hoy oraremos para que los jóvenes de la iglesia desarrollen una profunda experien-

cia de entrega y relación con Dios y puedan compartir con los demás al Dios de amor que salva y transforma.

MENSAJE:

Con un corazón profundamente turbado, Jacob emprendió su viaje en solitario. Con solo un bastón en la mano, viajó cientos de kilómetros a través de territorios habitados por tribus salvajes y errantes. ¿Pero qué lo hizo llegar a esa situación?

El conocimiento que Dios tiene del carácter y su presciencia del futuro hicieron posible la elección de Jacob como heredero de la primogenitura y como progenitor de Cristo. Usando la teoría de que el fin justifica los medios, Jacob hizo una propuesta inescrupulosa y despreciable para comprar la primogenitura de su hermano Esaú (Génesis 25:29-31). Y más tarde, con su madre Rebeca, usó una estratagema, aplicando una mentira tras otra para lograr el objetivo de engañar a Isaac, su padre, y obtener la bendición prometida por Dios (Génesis 27:5-10).

Amenazado de muerte por la ira de Esaú, Jacob abandonó la casa de su padre como un fugitivo. Entonces, lejos de la casa de su padre, se sentía rechazado y sabía que la angustia y la inquietud que cargaba en su corazón habían sido causadas por su propio mal proceder. Perdió por completo la confianza en sí mismo, temió que el Dios de sus padres lo hubiera rechazado y que hubiera perdido para siempre la bendición que Dios se proponía otorgarle.

Después de dos largos días, durante los cuales Jacob pudo reflexionar sobre su comportamiento y darse cuenta de su desamparo, Dios se le apareció en un sueño. Al presentarse a Jacob como el Dios de sus padres, no solo confirmó todas las promesas hechas a sus antepasados, sino que también le aseguró protección en el viaje y un regreso seguro a su tierra (Génesis 28:12-15)

Dios no abandonó a Jacob. Su misericordia todavía se extendía a su siervo errante y sin confianza en sí mismo. El Señor le reveló con compasión precisamente lo que Jacob necesitaba: un Salvador.

A partir de ese momento, Jacob dio pruebas de lealtad a Dios y se rindió al control divino. La gracia reinaba dentro de él, pero también había conflicto. Sus tendencias hacia el mal permanecían activas, y varias veces cedió rápidamente a ellas. Sin embargo, los principios correctos se volvieron más consistentes y ganaron el control de su vida.

A pesar de los altibajos en la vida de Jacob, Dios nunca lo abandonó; de hecho, cuando se sintió más abandonado, descubrió que Dios estaba más cerca y era más real que nunca. Como cristianos, también tenemos altibajos en nuestro caminar con Dios y sentimos que no hay salvación por nuestra conducta, pero recuerden: él está con nosotros y promete no abandonarnos nunca; nos ama y no escatima esfuerzos para tenernos a su lado. Confiemos y rindamos nuestra vida a Dios y veremos cómo nos transforma de ser el peor de los pecadores a ser sus hijos e instrumentos.

ESPÍRITU DE PROFECÍA:

“En prueba de que había sido perdonado, su nombre, que hasta entonces lo había recordado su pecado, fue cambiado por otro que conmemoraba su victoria. “No se dirá más tu nombre Jacob, sino Israel; porque has luchado con Dios y con los hombres, y has vencido” (Génesis 32:28).

“Jacob alcanzó la bendición que su alma había anhelado. Su pecado como suplantador y engañador había sido perdonado. La crisis de su vida había pasado. La duda, la perplejidad y los remordimientos habían amargado su existencia, pero ahora todo había cambiado; y fue dulce la paz de la reconciliación con Dios” (Patriarcas y profetas, p. 176).

MANOS A LA OBRA

Alabanza: Elije canciones que hablen sobre el amor y el cuidado de Dios.

Testimonio: Busca a alguien en tu iglesia que haya pasado por un momento en el que se haya sentido abandonado por Dios, pero que haya podido sentir su amor y cuidado.

Oración intercesora: Forma grupos de oración con tres personas que nunca han orado juntas.

Mensaje: Puedes empezar preguntando: “¿Alguna vez has sentido que Dios nunca te perdonaría?” Sigue preguntando: “¿Alguna vez te has sentido angustiado después de cometer un error? Además del personaje mencionado en el mensaje, busca otros ejemplos que hayan tenido la demostración del amor y el cuidado de Dios en sus vidas, a pesar de sus defectos.



LA LUZ DE LA VIDA



**“Entonces dijo Dios: “Sea la luz”,
y fue la luz.” (Génesis 1:3)**



Una visión general de nuestros días

Desde el año 2000, *Sudamérica* está sufriendo la tasa de suicidio más alta. Pero el país más preocupante, es mi país natal, Uruguay. *Increíblemente*, a pesar de ser uno de los países con estabilidad económica más apreciable y de ser un país muy tranquilo, su tasa de suicidio sobrepasa los 20 casos por cada 100 mil habitantes.

Muchas veces, creemos que estas cosas no pueden sucedernos a nosotros y muchos menos a los cristianos. Sin embargo, cuando empezamos a

investigar respecto a estos casos, lamentablemente nos damos cuenta de que estos son más comunes de lo que pensamos.

Enfrentar este tipo de situaciones nos lleva a reflexionar mucho en el origen de la vida, su importancia, propósito, en el pasado y sobre todo en el futuro. He ahí la razón de un estudio que he estado realizando sobre el primer libro de la Biblia, Génesis, un libro que he llegado a considerar unos de mis preferidos, especialmente el primer capítulo.

Un vistazo al pasado

Personalmente, creo que el primer capítulo del Génesis es el más importante de toda la Escritura. En el versículo 1, podemos encontrar como Dios inició su proyecto más importante, al menos para mí, la creación de nuestro planeta.



El versículo 2, nos relata como quedó la Tierra luego de ser creada.

Si nos adentramos en la descripción del segundo versículo: “Y la tierra estaba desordenada y vacía, y las tinieblas estaban sobre la faz del abismo, y el Espíritu de Dios se movía sobre la faz de las aguas”. Podremos pensar que la Tierra no parece ser gran cosa.

Avancemos por partes, primero: la Tierra estaba desordenada y vacía, ¿Te has imaginado como era la Tierra en ese momento? ¿Has intentado entrar a una habitación desordenada? Seguro que sí, no es fácil caminar o andar en ella, mucho menos encontrar aquella pieza de tu rompecabezas preferido. Ahora, agrégale un nivel más de dificultad: apaga las luces; seguro tropezarías con los muebles, te lastimarías y lógicamente no podrías encontrar lo que buscas.

La palabra de Dios relata que la Tierra no solo estaba desordenada y vacía, sino

que las tinieblas estaban sobre ella. En pocas palabras, podemos decir que la oscuridad cubría toda la creación de Dios en ese momento. No fue sino hasta que Dios hizo la luz que la Tierra se iluminó.

El diccionario de la RAE (Real Academia Española) define la oscuridad de la siguiente manera: “Falta de luz para percibir las cosas” esta definición me gusta mucho, porque cuando la oscuridad o las tinieblas cubren nuestras vidas, no estamos aptos para percibir que es lo mejor para nosotros, de hecho, comenzamos a errar en nuestras decisiones; si no contamos con la sabiduría de Dios, no podemos tomar buenas decisiones.

Tengo una pregunta para ti. ¿Alguna vez te has sentido desordenado o vacío? Sin importar cuantos proyectos te propongas, o cuantos objetivos cumplas en tu vida, no importa si has logrado obtener un título universitario, o si recién estás iniciando la universidad, tal vez

te acabas de investir de guía mayor, o inicias una relación de noviazgo, quizás, ya estás viviendo la etapa matrimonial en tu vida, cuando se hace de noche y vas a tu cama a dormir, comienzas a sentirte desordenado o vacío.

Hay muchas razones por las cuales nos podemos sentir así: la sociedad de la cual formamos parte, una sociedad consumista, desinteresada, ocupada y amadora de sí misma, nos ha llevado a sentirnos solos y vacíos.

En general, las personas que se sienten deprimidas, no lo aceptan con facilidad, ya sea porque piensan que es una debilidad, o porque los amigos las van a criticar. Aceptar que a veces no podemos solucionar algunas cosas en nuestras vidas lastima el orgullo, y esa podría ser otra razón por la que nos guardamos ese sentimiento de soledad.

Como cristianos, podemos llegar a pensar que el malestar mental o psicológico es un sinónimo de falta de fe. Sin embargo, en la actualidad, se reconoce como una enfermedad y merece que le prestemos mucha atención. Por supuesto que va de la mano con la espiritualidad, de hecho, Elena de White pensaba que la fuente verdadera de la salud mental es Dios el “Padre amante” Jesús el “Gran Médico” y el Espíritu Santo el “el Consolador” (*Search The scripture, Review and Herald*, 22 de marzo, 1906, p. 8).

Por otro lado, el libro *Mente, carácter y personalidad* de Elena White también

dice: “Trabajar con las mentes es la mayor obra jamás confiada a los hombres” (*Mente, carácter y personalidad*, t. 1, p. 20).

Entonces ¿qué hacer?

Pienso que Dios tiene un ejército profesional (psicólogos) listos para ayudarnos a luchar, no tenemos que luchar solos. Si te sientes solo, triste o vacío, ¡busca ayuda! Habla con alguien más y coméntale como te sientes, no te guardes nada. Especialmente, busca a Dios en oración, pídele sabiduría para encontrar a esa persona que ha de escucharte.

¿Sabes? el versículo 2 no se queda en el hecho de que la Tierra estaba desordenada y vacía, sino que continúa diciendo que el Espíritu de Dios se movía sobre ella. ¿Sabes qué significa? Eso es, que mientras el Espíritu de Dios se mueva sobre tu vida, aun tienes esperanzas, aun podrás vencer la depresión, llenar ese vacío u ordenar lo que sea que esté desordenado en tu vida.

Mientras el Espíritu de Dios se mueva sobre tu vida, aún existe la posibilidad de salir victorioso. La Tierra llegó a ser perfecta porque Dios mismo la ordenó y llenó. Imagínate lo que Dios puede hacer en tu vida si tan solo le dieras la oportunidad. Él puede darte una vida nueva y llena en Cristo Jesús.

¿Qué esperas? Acude a Cristo, aférrate a él, y deja que él ordene tu vida, la llene, y como dice Genesis 1:3, que sea la luz.



EL SECRETO ES LA ORACIÓN

“**No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús”**

Filipenses 4:6, 7

ALABANZA

Conversar con Dios – CD Joven 2016
No hay nadie más – CD Joven 2014
Fuertes – CD Joven 2013

TESTIMONIO

Mi nombre es Mirna, tengo 19 y, durante los tres últimos años, he sido directora de jóvenes en mi iglesia. No ha sido fácil, creo que lo único que fortaleció mi vida de liderazgo durante este tiempo es la oración. Recuerdo una reunión en la que estábamos programando un campamento con todos los jóvenes de mi iglesia, teníamos muchos desafíos y muchas comisiones que cubrir, el tiempo nos estaba pisando... entonces desde lo más profundo de su corazón, nuestro pastor dijo: “Oremos para que Dios dirija todo lo que estamos programando y sea lo mejor para nuestros jóvenes”. Entonces, una de las señoritas que estaba atenta a todo lo que se decía, dijo: “Pastor, usted solo quiere orar y orar; ¡No ve que todo se nos viene encima, tenemos que ponernos

a trabajar!” Me sorprendí mucho con esto que escuchamos todos, pero no supe qué hacer. El pastor le respondió lo siguiente: Solo sé que, si oramos y hacemos todo con Dios, nos ira mucho mejor, las comisiones y las personas responsables nos las tiene que mostrar él, las decisiones que tomemos nos las tienen que anticipar él. Luego de esto, mi corazón se calmó, la ansiedad que tenía la deposite en una oración en la que le conté a Dios lo afligida que estaba y le pedí que todo sea conducido por él. Hoy, puedo decir que la oración conduce mis decisiones y me va muy bien.

ORACIÓN INTERCESORA

Unidos en oración, digámosle a Dios que no queremos afligirnos por los programas y proyectos que tenemos por delante, digámosle que queremos entregárselos y que todo sea conducido por él. Oremos por todos los líderes del Ministerio Joven para que ellos puedan ver en la oración la paz que solo Dios da.

MENSAJE

Estar en el liderazgo del Ministerio Joven o en cualquier posición de liderazgo no es fácil, por eso Dios lo hace presente en su palabra, podemos llegar a esta inquietos por algún afán de esta vida y dejarnos llevar por lo que parece que acorta el camino y lo hace más fácil; esto muchas veces son influencias del enemigo que no podemos ver a simple vista y podríamos confundirnos y llegar a pensar que lo bueno es malo

y lo malo, bueno; lo correcto siempre será, correcto, pero ¿cómo reconocerlo? ¿Cómo ir por el camino apropiado?

La palabra de Dios nos dice con claridad que no podemos apartarnos de la oración como un medio para poder escuchar la voz de nuestro Padre, debemos orar en toda ocasión, en todo lugar y en cualquier horario. La vida puede darnos muchos desafíos por delante, en estos seguramente estaremos ansiosos o tal vez agobiados, entonces será el momento de orar con fervor como quien espera un milagro. Es bueno pedir, pero también agradecer; es mejor dar que recibir y de pronto nuestra súplica es de intercesión, buscando el alivio para nuestro prójimo.

El resultado de nuestra conversación con Dios nos dará luz en las tinieblas que estamos pasando, fuerza en momentos de debilidad, seguridad en momentos de indecisión, nos dará tranquilidad, alegría y, sobre todo, paz.

Entonces lo bueno será reconocible, muy de lejos y lo incorrecto también. Dejemos que Dios entre en nuestra vida y la transforme en una vida de oración.

ESPÍRITU DE PROFECÍA

“La senda de los hombres que han sido puestos como dirigentes (líderes), no es fácil; pero ellos han de ver en cada dificultad una invitación a orar. Nunca dejarán de consultar a la gran fuente de toda sabiduría. Fortalecidos e iluminados por el Artífice maestro, se verán capacitados para resistir

firmemente las influencias profanas y para discernir entre lo correcto y lo erróneo, entre el bien y el mal. Aprobarán lo que Dios aprueba y lucharán arduamente contra la introducción de principios erróneos en su causa” (*Profetas y reyes*, 21, 22).

MANOS A LA OBRA

Alabanza: el canto congregacional también es una oración. Motiva a este concepto por medio de citas del espíritu de profecía y pueden cantar con los ojos cerrados.

Testimonio: alguien puede dar el testimonio en primera persona y al finalizar se puede orar por todos los que alguna vez hayan pasado por similar dificultad. Incluye un buzón de oración.

Oración Intercesora: este momento debe ser muy solemne, prepara unos letreros que se repartan por toda la iglesia para que según el letrado la membresía pueda juntarse con los que se identifiquen con lo que dice el letrado (AGOBIADO – TRISTE – NECESITADO – FELIZ – VICTORIOSO - BENDECIDO).

Mensaje: utiliza un PPT con los textos bíblicos y con la cita bíblica del Espíritu de Profecía. Puedes poner un buzón de oración para que todos dejen un pedido de oración al final del mensaje. Invita a alguien para que de su experiencia de oración y sea motivante para otros. No termines sin hacer un llamado de compromiso delante de Dios.

¡DE UN AÑO, A TODA LA VIDA!



Después fue Bernabé a Tarso para buscar a Saulo; y hallándole, le trajo a Antioquía. Y se congregaron allí todo un año con la iglesia, y enseñaron a mucha gente; Y a los discípulos se les llamó cristianos por primera vez en Antioquía"

Hechos 11:25, 26

ALABANZA

Maranata - Música lema MJ 2024
De aquí en adelante - CD Joven 2009
Sal de la Tierra - Canción



TESTIMONIO

A los 19 años, mientras estudiaba Teología, sentí una fuerte necesidad de involucrarme más estrechamente en la misión y se me dio la oportunidad de dedicar un año de mi vida a esta tarea en Nigeria, un país de África Occidental, al sur del desierto del Sahara. Con los fondos obtenidos en el colportaje, durante las vacaciones, en lugar de regresar a la universidad, acepté el desafío de interrumpir mis estudios para dedicarme

a la misión durante el 2016. Ir a un país musulmán, con recursos limitados y la necesidad de aprender otro idioma, requiere mucha dependencia de Dios.

Me sentía pequeño frente a la tarea, con dudas sobre si Dios realmente contaba conmigo y si podía ser útil a la causa del Señor. Sin embargo, cada desafío me trajo respuestas claras: Dios contaba conmigo, no por mi propia bondad, sino porque Dios es bueno y estaba usando la misión de salvar



El Señor ha escogido a muchos “Pablos” para la misión, y espero que este mensaje

los lleve a aceptar este desafío.



a otros para salvarme a mí. Él no eliminó los desafíos, pero me hizo confiar en él para superar cada obstáculo. Cada casa visitada, el grupo pequeño iniciado, la actividad con el Club de Conquistadores y la persona bautizada fueron demostraciones del poder transformador de Dios en la vida de un joven que decide dedicar no solo un año, sino toda una vida a la misión.

Cuando regresé al seminario y, en 2019, comencé mi ministerio como pastor de la Iglesia Adventista, lo hice con más confianza y dependencia de Dios. Si bien podría haber sido pastor sin haber tenido esta experiencia, ciertamente no sería el mismo pastor.

ORACIÓN INTERCESORA

Ore para que Dios envíe más obreros a su mies (Luc. 10:2) y que las características de un misionero se desarrollen en los jóvenes de tu iglesia. Esta experiencia puede transformar la vida misionera de tus jóvenes.

MENSAJE

Misionero, líder, enviado por la iglesia y por el Espíritu Santo. Es posible que hayas pensado en Pablo, pero en esta ocasión vamos a hablar de Bernabé, quien tenía estas mismas características, pero que muchas veces se lo olvida. Bernabé no buscó el protagonismo, sino que reconoció en Pablo el potencial de un apóstol, mientras que muchos solo veían a Saulo, el perseguidor.

Las características que hicieron que la Iglesia eligiera a Bernabé como uno de los elegidos para pasar un año en misión en Antioquía fueron: “Porque era varón bueno, y lleno del Espíritu Santo y de fe”. Y como resultado de esto, el versículo continúa: “Y una gran multitud fue agregada al Señor” (Hechos 11:24).

El Señor ha escogido a muchos “Pablos” para la misión, y espero que este mensaje los lleve a aceptar este desafío. Sin embargo, en estos tiempos, necesitamos aún más a los “Bernabé”, que reconocen el potencial

de los “Pablos” en nuestra juventud. Después de Bernabé, las vidas de Saulo y Juan Marcos nunca fueron las mismas. Aunque Bernabé no escribió ningún libro de la Biblia, influyó en los autores de más de la mitad del Nuevo Testamento y sus frutos existirán por la eternidad.

Las características que Dios espera en sus futuros misioneros son extraordinarias para el mundo, pero comunes para los salvos. ¿Serás el próximo “hombre bueno, lleno del Espíritu Santo y de fe” en responder al llamado de Dios y vivir no solo una experiencia misionera, sino toda una vida en misión?

ESPÍRITU DE PROFECÍA

“Con semejante ejército de obreros como el que nuestros jóvenes, debidamente preparados podrían constituir, ¡cuán pronto podría llevarse al mundo el mensaje de un Salvador crucificado, resucitado y próximo a volver!” (*El ministerio de la bondad* p. 114).

MANOS A LA OBRA

Alabanza: Elige cantos que inspiren la misión.

Testimonio: Invita a alguien que esté participando o haya participado en OYiM a contar cómo esa experiencia contribuyó al crecimiento de su fe. Este testimonio puede ser contado de manera presencial o virtual, siendo grabado antes o incluso en una participación en línea.

Oración intercesora: Prepara una lista de los jóvenes de 18 a 30 años de tu iglesia

que puedan participar en el proyecto OYiM (Un Año en Misión). Organiza grupos de oración para distribuir los nombres y asegúrate de que se mencione a todos.

Mensaje: Dinámica a usar: “Lo veo en ti”.

Objetivo:

1. Mostrar que Dios invita a todos a la misión.
2. Demostrar que una experiencia misionera puede resultar en el reconocimiento de dones que aún no se conocen.

Material:

- Hoja en blanco
- Cinta adhesiva
- Lapicera o bolígrafo

Pasos:

1. Distribuye una hoja, cinta adhesiva y bolígrafo a cada persona.
2. Fija la hoja en la espalda de cada uno, para que no vean lo que está escrito.
3. Pide a todos que escriban las características misioneras que vean en los demás.
4. Conceda de 2 a 4 minutos para completar la actividad.
5. Pídeles que lean las características que escribieron para ellos.

Consideraciones: Descubre las características percibidas por los demás y comprueba que Dios ha estado trabajando para producir frutos misioneros en tu vida. Alienta a los jóvenes a utilizar esas virtudes para la obra de Dios.





...Y aconteció que al sepultar unos a un hombre, súbitamente vieron una banda armada, y arrojaron el cadáver en el sepulcro de Eliseo; y cuando llegó a tocar el muerto los huesos de Eliseo, revivió, y se levantó sobre sus pies"

2 Reyes 13-21, NVI

ALABANZA

Digno de Loor – CD Adoradores 2. 2018
En tí – Adoradores 2. 2018
En mi caminar – CD Joven 2017

UNA VIDA CON PROPÓSITO

TESTIMONIO

En una semana de oración, yo estaba predicando y noté que una pareja joven estaba de visita. La esposa no paraba de llorar. Al final del programa, conversamos y fijamos una visita. Ellos iniciaron con la pregunta: “¿Por qué a veces la vida era tan dura con aquellos que trabajan fuertemente para poder vivirla?” Ellos tenían una historia triste. Ellos conocían la Iglesia Adventista desde pequeños, sin embargo, por situaciones de la vida y por el trabajo se alejaron. Cuando se conocieron, pasaron por diferentes pruebas, pero decidieron unir sus vidas. En todo aquel tiempo, no habían ni imaginado algún momento volver a la iglesia, y dentro de poco tiempo, tuvieron a un bebé que llegó a ser una luz y felicidad para la familia. Sin embargo en unos pocos meses, el bebé enfermó y falleció, y con él todos los deseos y anhelos de sus padres.

Desde ese momento, ellos habían decidido cerrarse completamente a cualquier esperanza que pudiese llenar el vacío de aquella pérdida, porque creían que Dios los había abandonado, y no encontraban más propósito a su vida, incluso la madre, aquella joven de tan solo 22 años ya había intentado quitarse la vida. Pero aquella noche que por una invitación llegaron a la Iglesia Adventista después de mucho tiempo, sintieron el llamado de Dios. Entendimos que Dios permite ciertas situaciones con un propósito, ellos decidieron entregarse a Jesús a través del bautismo. Hoy asisten a una Iglesia Adventista, son grandes líderes del Ministerio Joven en su iglesia y valientes misioneros que llevan a más jóvenes a conocer de Jesús.

ORACIÓN INTERCESORA

Hoy vamos a orar por todos aquellos jóvenes que han pasado por momentos difi-



ciles en su vida, y que muchos de los demás no conocen, que tal vez se ocultan detrás de una sonrisa o de un: “Todo está bien”. Jóvenes que llevan batallas grandes en que a veces piensan que están solos. Jóvenes que han perdido el propósito de sus vidas. Oremos para que Dios pueda restaurarlos y darles nueva vida.

MENSAJE

Eliseo, uno de los grandes profetas de Israel, había sido un instrumento poderoso de Dios durante su vida. Su muerte, sin embargo, nos recuerda que, aunque podemos tener un impacto significativo, todos enfrentamos la realidad de la muerte. La vida es un viaje que termina para todos, sin importar cuán influyente o importante sea uno.

Para los jóvenes, esta realidad puede ser difícil de enfrentar, pero es una parte inevitable de la experiencia humana. Sin embargo, esta realidad también nos impulsa a vivir de manera significativa. Nos recuerda que el tiempo que tenemos es valioso y

que debemos aprovechar cada oportunidad para hacer el bien y seguir el propósito que Dios tiene para nosotros.

El 2º libro de Reyes 13:14-21 nos muestra la última parte de la vida del profeta Eliseo. Y justo después de la muerte de Eliseo, el texto bíblico menciona que bandas de moabitas entraban en la tierra. Seguramente a saquear y robar los sembradíos con tanto esfuerzo habían labrado. Este evento muestra que, incluso en momentos de pérdida o transición, las dificultades y desafíos siguen presentes. La vida no se detiene por nuestros problemas ni por nuestras pérdidas.

El versículo 21 menciona que, en una ocasión, algunos llevaban un cadáver, para sepultarlo. Cuando caminaban, observaron a una banda de moabitas, y por temor huyeron, dejando el cuerpo de aquel hombre cerca del sepulcro de Eliseo. Y de alguna manera que hasta incluso podríamos llegar a creer que fue por casualidad, este cadáver llegó a tocar los huesos de Eliseo, y la historia bíblica señala que revivió.

Para nosotros; los jóvenes, esto es una

lección importante. Puede que enfrenten desafíos y momentos de incertidumbre, o hasta pensar que Dios se alejó de nosotros pero es crucial recordar que, así como el pueblo creyó que Dios los había abandonado, ya que después de la muerte de Eliseo, no se habían visto milagros, y las personas empezaban a sentirse desamparadas, Dios utilizó los huesos de un cadáver como un canal de bendición, como el canal de un milagro.

Quizá tú sientes que por dentro estás sin vida, como aquella persona de nuestra historia. Quizá has pasado por mucho y has caído en un hoyo tan profundo y tan oscuro del cual sientes que ya no puedes salir más. Pero Dios quiere darte vida, nada ocurre por casualidad. Dios puede utilizar hasta unos huesos, sólo para mostrarte que él quiere usarte, que aun te llama, y que quiere darle un propósito a tu vida. Porque Dios quiere usarte para salvar y servir a muchos, quiere darte ese propósito a tu vida, siguiendo su ejemplo que vino a salvar y buscar lo que se había perdido

ESPÍRITU DE PROFECÍA

“Los jóvenes están invitados a dar a Dios la fuerza de su juventud para que, por el ejercicio de sus poderes y por medio de la reflexión aguda y la acción vigorosa, le tributen gloria e impartan salvación a sus semejantes” (*Obreros evangélicos*. p.69).

MANOS A LA OBRA

Alabanza: pide a un grupo de jóvenes que dirijan los cantos con entusiasmo y dinamismo.

Testimonio: pregunta si alguien alguna vez pasó por algún momento muy difícil y si hay alguien que puede compartir su historia. Luego cuenta el testimonio y pregunta ¿qué podemos hacer para ayudar a otros?

Oración intercesora: pide que los hermanos hagan grupos de oración y oren por los desafíos y para que vivamos una vida de servicio.

Mensaje: se pueden mostrar fotografías que ilustren la pérdida de un ser querido o que expresen el mensaje del testimonio, y que hay un trabajo que debe ser hecho para ayudar a otros.



2024

loading

PLANES
PARA EL
2025

[...] Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis"

Jeremías 29:11

ALABANZA

Maranata - Lema MJ 2024
Me Me entregaré - CD Joven 2014
Al cielo yo voy - CD Joven 2012

TESTIMONIO

Cuando tenía 17 años y estaba decidiendo a qué universidad asistiría, tuve la experiencia de confiar en los planes de Dios para mi vida. Nací y crecí en un contexto de ser preparado para trabajar en la empresa de mi familia. Mi futuro sería encargarme de una empresa de paisajismo y reforestación. Por cierto, el plan era hacer la carrera de agronomía. Pero después de rendir el examen de ingreso de la UNASP, solo como preparación para el examen de ingreso en la Universidad Federal de Acre, terminé siendo aprobado. Fue entonces cuando Dios habló a mi corazón y me dijo que sus planes eran más grandes que los míos y que lo más importante era vivir lo que él ideó para mí. Hoy estoy realizado en el ministerio, tengo una hermosa familia (estoy casado con Eriany Barbosa) y tengo dos hijos (Levi y Rubén). Pon tus deseos y tus planes en las manos del Señor y confía en lo que él ha previsto para tu vida.

ORACIÓN INTERCESORA

Hoy nos tomaremos un momento para orar para que Dios realice su voluntad en nuestras vidas. Es el momento de clamar por la renovación del compromiso, por la transformación y la santificación; este es el momento de presentar nuestros planes a Dios y pedirle que haga solo lo que realmente necesitamos y no necesariamente lo que queremos.

MENSAJE:

En el 2025 nos guiaremos por los conceptos que norlean el MRNT (Misión, Relación, Nutrición y Templo). La clave del éxito para cada joven es adoptar estos conceptos como un estilo de vida, lo que los lleva a prepararse para pulir la tierra, y también para vivir los propósitos de Dios aquí en la tierra.

Misión

En Lucas 10:2, Jesús nos dice: “La mies a la verdad es mucha, más los obreros pocos”. La misión es un llamado para cada uno de nosotros. Este es un momento para que ustedes, jóvenes, busquen maneras de servir a los demás. Ya sea en sus comunidades, escuelas o dentro de la iglesia, estén atentos a las necesidades que los rodean. Cada acto de amor, cada palabra de aliento, pueden marcar una gran diferencia en la vida de alguien. Pregúntense: “¿Cómo puedo ser un instrumento en las manos de Dios?” Involúcrense en proyectos misioneros, ayuden en eventos comunitarios y lleven el amor de Cristo a quienes los rodean.

Relación

Uno de los mayores dones que Dios nos ha dado es el amor y la comunión con los demás. En 1 Juan 4:7 está escrito: “Amados, amémonos unos a otros; porque el amor es de Dios. Todo aquel que ama, es nacido de Dios, y conoce a Dios”. Cultiven relaciones sanas y positivas. Sean amigos que animan, que se apoyan mutuamente y que comparten momentos de alegría y tristeza. Recuerden que las relaciones se basan en el respeto y la empatía. Sean luz en la vida de los demás, y permitan que esa luz ilumine también su camino.

Nutrición

Así como nuestros cuerpos necesitan alimento para fortalecerse, nuestras almas necesitan la Palabra de Dios. En Mateo 4:4, Jesús nos recuerda: “No solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”. Dedicen tiempo todos los días al estudio de la Biblia. Profundicen en las Escrituras, tomen notas y reúnanse en grupos de jóvenes para analizar y aplicar las enseñanzas sagradas en sus vidas. Aliméntense de la Palabra todos los días, y permitan que transforme sus corazones y mentes.

Templo

Finalmente, necesitamos cuidar del templo que Dios nos ha dado. En 1 Corintios 6:19, 20, aprendemos que nuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo. Esto nos llama a ser responsables por nuestra salud física, emocional y espiritual. Practiquen



La misión es un llamado para cada uno de nosotros. Este es un momento para que ustedes, jóvenes, busquen maneras de servir a los demás.



actividades físicas, coman alimentos saludables y mantengan la mente en paz. La salud es un don que Dios nos ha dado, y debemos honrarlo. Tomen decisiones conscientes y recuerden que un cuerpo sano nos prepara mejor para cumplir la misión que Dios nos ha confiado.

ESPÍRITU DE PROFECÍA

“Cristo encomienda a sus discípulos una obra individual, que no se puede delegar. La atención a los enfermos y a los pobres y la predicación del Evangelio a los perdidos, no deben dejarse al cuidado de juntas u organizaciones de caridad. El Evangelio exige responsabilidad y esfuerzo individuales, sacrificio personal” (*El ministerio de curación*, p. 277).

MANOS A LA OBRA

Alabanza: Elije canciones que hablen de Dios como el guía de nuestras vidas. Si

es posible, invita a los participantes de la alabanza para que ensayen de antemano y ministren entre las canciones.

Testimonio: Invita a alguien que haya estado en la Convención Maranata para que comparta su experiencia del encuentro con Dios en el evento. O uno que vio que Dios cumplió sus planes durante todo el año. Un punto importante es inspirar a los jóvenes a confiar sus planes al Señor.

Oración intercesora: Divídanse en grupos para presentarle los planes al Señor en el 2025.

Mensaje: Una sugerencia es dividir a la iglesia en cuatro grupos y pedirles que discutan la importancia de adoptar los conceptos de MRNT (Misión, Relación, Nutrición y Templo) como un estilo de vida. A continuación, pídele al predicador que presente el tema y que termine con un llamado a los jóvenes para que sigan el estilo de vida de Jesús.





Fecha	Programa
Enero	Misión Caleb
13 a 22/02	10 Días de Oración y 10 Horas de Ayuno
15/03	Día Mundial del Joven Adventista
12/04	Impacto Esperanza
12 a 19/04	Semana Santa
28/06	Sábado del Universitario Adventista
Julio	Misión Caleb
19 a 26/07	Semana de Oración JA
23/08	Basta de Silencio
20 a 27/09	Semana de la Esperanza
27/09	Bautismo de Primavera
20/12	Más Amor en Navidad





MARCAS PARA SIEMPRE

20
25

Jóvenes
Adventistas
División Sudamericana