
LIFE TEEN CARTA A LOS PADRES

Visite nuestro sitio de Parent Life en lparentlife.com para obtener recursos sobre cómo guiar a su hijo/hija adolescente en medio de la cultura moderna.

LIFE NIGHT: LITERALLY DEAD

VISTA GENERAL DEL CONTENIDO

Es un hecho que los seres humanos experimentamos las emociones como la felicidad, la tristeza, el enojo, el asco, el miedo y la sorpresa. Incluso la Iglesia reconoce estas experiencias (CIC 1767) y enseña que Jesús también las experimentó (CIC 464).

Solemos estar en una búsqueda constante por la felicidad. Sabemos que existen muchas causas de ella: un café por la mañana, el llegar a tiempo al trabajo, el completar nuestras listas de tareas, el pasar tiempo con nuestros seres queridos o incluso el tomar una copa de vino al fin de un largo día. A veces creemos que un auto nuevo, el trabajo de nuestros sueños o unas largas vacaciones son la clave a nuestra felicidad. Si esas cosas sentimos tristeza, desilusión, frustración o impaciencia.

Nuestra felicidad depende de un gran número de personas, lugares, cosas o eventos. Conforme la vamos buscando nos damos cuenta de que una relación con Jesús es la clave para la felicidad verdadera, plena y duradera, así como para la paz y el gozo que permanece. El gozo, sin embargo, es interno y no depende de situaciones externas. Tiene que ver con la paz que tiene su origen en Jesús. Podemos ser personas gozosas incluso durante los momentos en que no estamos experimentando la felicidad o cuando las cosas no van de acuerdo con lo que esperábamos.

A lo largo de esta serie, hablaremos mucho sobre las emociones, ya que forman una gran parte de nuestras vidas. Es nuestra responsabilidad tomar conciencia de ellas al igual que utilizarlas para el bien. Si nos damos cuenta de que Jesús es la fuente de nuestro gozo y nuestra paz, podemos desarrollar una relación aún más profunda con Él. Esta es la clave para alcanzar el gozo y la paz que duran sin importar las emociones que experimentamos a lo largo de nuestras vidas.

INICIANDO LA CONVERSACIÓN

1. ¿Eres feliz? ¿Qué te hace feliz? ¿Qué te impide ser feliz?
2. ¿Miras a Jesús como una fuente de alegría? ¿Por qué si o no?
3. ¿Puede alguien ser gozoso incluso cuando no es feliz? ¿Cómo?

LIFE TEEN CARTA A LOS PADRES

Visite nuestro sitio de Parent Life en lparentlife.com para obtener recursos sobre cómo guiar a su hijo/hija adolescente en medio de la cultura moderna.

LIFE NIGHT: LOWKEY UPSET

VISTA GENERAL DEL CONTENIDO

La teoría del proceso oponente, desarrollada por el psicólogo Richard Solomon, propone que la reacción primaria o inicial a un evento emocional (Estado A) será seguida por un estado emocional secundario opuesto (Estado B). En otras palabras, para que podamos experimentar la felicidad, debemos experimentar la emoción de la tristeza. Por otro lado, cuando experimentamos la tristeza, siempre es seguida por la emoción opuesta de la felicidad. Como sociedad, sin embargo, tenemos una extraña relación con la tristeza. Aunque nos atraen las historias y películas tristes, tratamos de no hablar sobre la tristeza. Aunque parece ser más fácil, e incluso alentador, huir de nuestras emociones, la realidad es que estas nos ayudan a mirar las cosas más de cerca y entendernos aún más.

La tristeza es una emoción humana común causada por una experiencia inesperada u opuesta a lo que deseamos. Experimentamos tristeza desde una edad muy temprana y la experimentamos a lo largo de nuestras vidas en diferentes maneras. La tristeza puede ser causada al no salirse con la suya, al no recibir lo que esperábamos, al no conseguir el trabajo que queríamos o al romper con un novio o novia. La tristeza también puede ser causada por otra persona, cuando dicen palabras que nos lastiman. A nivel más profundo, puede ser causada por experiencias serias, como una muerte en la familia, una situación médica grave, el divorcio o la adicción. Muchas veces no solo no sabemos cómo lidiar con ellos, sino que fingimos que no existen.

Jesús experimentó la tristeza en Su vida, especialmente a través de la muerte de su amigo Lázaro (Juan 11,1-44). Aunque Jesús sabía que eventualmente resucitaría a Lázaro de los muertos, ciertamente no estaba exento de ver los efectos de la muerte de Lázaro en otras personas. Nosotros también debemos reconocer la emoción de la tristeza y a comprender que, aunque puede ser difícil a veces, el gozo siempre está disponible para nosotros. Tenemos que ser honestos cuando enfrentamos la tristeza, estar abiertos a comprenderla y ser lo suficientemente valientes como para aceptarla. A través de toda la tristeza que experimentamos en la vida, continuamos encontrando gozo y esperanza a través de la vida, muerte y Resurrección de Jesús. ¡Jesús es nuestra esperanza!

INICIANDO LA CONVERSACIÓN

1. ¿Ha habido alguna vez en tu vida que haya experimentado una gran tristeza? ¿Qué eventos o experiencias causaron esta tristeza?
2. ¿Cómo lidias típicamente con la tristeza? ¿La aceptas, sabiendo que también experimentarás felicidad, o huyes y te escondes?
3. Lee la historia de Jesús resucitando a Lázaro (Juan 11,1-44). ¿Qué emociones están presentes en esta historia de todos aquellos, incluyendo a Jesús, que están involucrados? ¿Qué significa para ti que Jesús lloró?

LIFE TEEN CARTA A LOS PADRES

Visite nuestro sitio de Parent Life en lparentlife.com para obtener recursos sobre cómo guiar a su hijo/hija adolescente en medio de la cultura moderna.

LIFE NIGHT: CLAP BACK

VISTA GENERAL DEL CONTENIDO

Cada uno hemos tenido situaciones que se han desarrollado de manera diferente a lo que originalmente esperábamos, por lo cual hemos respondido con ira y rabia. Puede ser que alguien en la oficina, o tal vez un cliente, te dijo algo que no fue solicitado, inesperado o simplemente grosero. Tal vez recibiste un mal servicio en un restaurante o en otro lugar de negocios. Muchas veces nuestra respuesta es automática, ya que percibimos esa situación particular como una injusticia.

Al igual que la tristeza o la felicidad, todos experimentamos ira. La ira en sí no es necesariamente algo negativo; sin embargo, el enojo fuera de control puede conducir a un comportamiento que tiene efectos negativos e incluso pecaminosos. Cuando la ira no se maneja adecuadamente, conduce al daño, ya sea a los demás o a nosotros mismos.

Jesús experimentó enojo, pero usó Su enojo para el bien (Juan 2,13-17). Jesús pudo experimentar y expresar un comportamiento justo y controlado sobre una injusticia que estaba presenciando. Jesús dirigió Su enojo hacia el amor, una oportunidad que también podemos aprovechar nosotros mismos.

Es bueno y sano estar dispuestos a compartir y hablar sobre nuestra ira. Cuanto más abiertos y honestos seamos con nuestra ira, identificando los factores que la provocan, más capaces somos de controlar nuestra ira en cualquier situación. Por medio de nuestro bautismo, recibimos un llamado universal al amor como Jesús amó. En cualquier situación emocional, este es el objetivo. Jesús, por amor, pudo expresar Su enojo. Nosotros también debemos reconocer aquellas cosas que nos hacen enojar, y responder, no con ira y odio, sino con amor.

INICIANDO LA CONVERSACIÓN

1. ¿Alguna vez has perdido el control a causa de la ira o el enojo? ¿Cuál fue el efecto o el resultado?
2. ¿Alguna vez has expresado tu enojo por el bien, hablando en contra de una injusticia o algún daño potencial?
3. ¿Por qué es importante para nosotros reconocer las cosas que nos hacen enojar? ¿Cómo podemos hablar de nuestra ira para ayudarnos a tomar decisiones en el futuro?

LIFE TEEN CARTA A LOS PADRES

Visite nuestro sitio de Parent Life en lparentlife.com para obtener recursos sobre cómo guiar a su hijo/hija adolescente en medio de la cultura moderna.

LIFE NIGHT: STAN

VISTA GENERAL DEL CONTENIDO

Si realizas una búsqueda en Google de canciones populares que hablan sobre el amor, descubrirás literalmente miles de resultados y listas, todos intentando elegir las mejores que captan la emoción del amor. Lo mismo sería cierto si buscas las mejores películas de amor de todos los tiempos. Ya sean canciones, películas, poemas, libros, o blogs, el tema del amor quizás ha sido escrito, cantado y expresado sobre más que cualquier otra emoción que experimentemos. Desafortunadamente, el “amor” se utiliza para describir cualquier cosa que nos causa el placer, como nuestro “amor” por los tacos, los perros, o un café por la mañana. Pero el amor va mucho más allá de una simple respuesta emocional, especialmente cuando hablamos del amor que compartimos con nuestros cónyuges, hijos, familiares o amigos. El amor no es simplemente un sentimiento o una emoción; el amor toma la forma de una acción.

En pocas palabras, el amor es para el bien del otro. Aunque el mundo propone que el amor responde a la pregunta, “¿Cómo me beneficia?”, la definición cristiana nos recuerda que el amor es una expresión externa, lo que significa que tiene que ver con la otra persona y no con uno mismo. El amor es generoso, ya que se da al otro, reconociendo las necesidades de esa persona. El amor tiene que preguntar qué es lo mejor para la persona que amamos. No importa quién sea la persona, lo mejor para ellos es siempre lo mismo: es apuntarlos hacia el cielo, no solo hacia la felicidad.

Jesús es el mejor ejemplo y modelo de este tipo de amor. Jesús acompañaba a las personas, tratándolas como hijos e hijas de Dios. Jesús atendió las necesidades de las personas sin importar su origen étnico o condición social hasta dar su propia vida en la cruz. Jesús nos demuestra de qué se trata el amor. Cuando miramos la cruz, vemos el símbolo del amor y el sacrificio verdadero.

Jesús nos ama a cada uno de nosotros con un profundo amor sacrificial, y estamos llamados a amar a aquellos que Él ha puesto en nuestras vidas de la misma manera. Nunca podemos subestimar como se manifiesta nuestro amor por otras personas a través de nuestras acciones, tanto grandes como pequeñas. Debemos cuidar de los demás, desear su bien, al igual que amarlos y compartir con ellos el amor de Jesús diariamente.

INICIANDO LA CONVERSACIÓN

1. ¿Cómo defines el amor? ¿Cuáles son algunas de las mejores canciones o películas que representan el amor verdadero?
2. Lee 1 Corintios 13,1-13. ¿Cómo es esta definición de amor diferente a nuestra definición cultural? ¿Es así cómo definirías el amor?
3. ¿Cuál ha sido el mayor desafío para ti a lo largo de esta serie?