

Pregrado

Carrera: Teología Pastoral

Asignatura (UIC): Innovación en Proyectos

Pastorales

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título en: Tecnólogo Superior Universitario en

Teología Pastoral

Tema: Del Mandamiento al descanso en Jesús:

Guía Bíblica para jóvenes del Centro Cristiano Josué

Autor: Arias Trujillo Diego Francisco

Tutor: Mgtr. Charles David Cisneros Guarnizo

Fecha: Agosto del 2025



Autor:



Diego Francisco Arias Trujillo

Título a obtener: Tecnólogo Universitario en Teología Pastoral

Matriz: Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico: diegofrancisco.arias@ister.edu.ec

Dirigido por:



Mgtr. Charles David Cisneros Guarnizo

Título: Ps. Bachelor en Estudios Bíblicos

Matriz: Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico: charles.cisneros@ister.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

©2025 Tecnológico Universitario Rumiñahui

SANGOLQUÍ – ECUADOR

ARIAS TRUJILLO DIEGO FRANCISCO

TEMA: *Del Mandamiento al descanso en Jesús: Guía Bíblica para jóvenes del Centro Cristiano Josué*



CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2025-ISTER-2-2.3

Sangolquí, 24 de agosto del 2025

**MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA**

**MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN**

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Por medio de la presente, yo, Diego Francisco Arias Trujillo declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado “Del mandamiento al descanso en Jesús: Guía bíblica para jóvenes del Centro Cristiano Josué”, de la Tecnología Superior Universitaria en Teología Pastoral y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.

Atentamente,


DIEGO FRANCISCO ARIAS TRUJILLO
C.I. 1715822902

FORMULARIO PARA ENTREGA DE PROYECTOS EN BIBLIOTECA INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO

CT-ANX-2025-ISTER-3

CARRERA:

TECNOLOGÍA SUPERIOR UNIVERSITARIA EN TEOLOGÍA PASTORAL

AUTOR /ES:

DIEGO FRANCISCO ARIAS TRUJILLO

TUTOR (METODOLÓGICO Y ACADÉMICO):

MAURICIO XAVIER ESPÍN GUERRÓN

CONTACTO ESTUDIANTE:

0992 720 984

CORREO ELECTRÓNICO:

INGBIODIEGO7@YAHOO.COM

TEMA:

DEL MANDAMIENTO AL DESCANSO EN JESÚS: GUÍA BÍBLICA PARA JÓVENES
DEL CENTRO CRISTIANO JOSUÉ

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

RESUMEN EN ESPAÑOL:

Según datos del Ministerio de Salud pública un 60% de jóvenes de 18 a 34 años experimentan problemas de estrés. El objetivo de esta investigación es proponer una guía bíblica orientada a los jóvenes del Centro Cristiano Josué, que explique el descanso desde una perspectiva bíblica, comenzando del mandamiento del día de reposo en el Antiguo Testamento hasta su cumplimiento y renovación en la persona de Cristo Jesús. La guía busca responder a la necesidad espiritual y emocional de los jóvenes de la iglesia, quienes enfrentan altos niveles de estrés, ansiedad y confusión en su vida.

La investigación se basa en un análisis exegético y teológico de pasajes clave relacionados con el descanso, incluyendo Éxodo 20:8-11, Isaías 58:13-14, Mateo 11:28-30 y Hebreos 4:1-11. Además, a través de encuestas realizadas a Jóvenes del Centro Cristiano Josué, y el

MATRIZ SANGOLQUÍ: Av. Atahualpa 1701 y 8 de Febrero

Telf: 0960052734 / 023524576 / 022331628

 www.ister.edu.ec / info@ister.edu.ec

análisis de los datos estadísticos con la finalidad de determinar si los jóvenes de hoy han aprendido el significado integral de descansar en Jesús

Como resultado, se identificaron patrones de cansancio espiritual y desconexión con prácticas de descanso saludables y bíblicas. Al final se ha elaborado una guía bíblica práctica que incluye estudios, dinámicas grupales y reflexiones devocionales, con el propósito de conducir a los jóvenes a una comprensión más profunda del descanso como un regalo divino, más allá de una imposición religiosa. Esta guía propone fortalecer la vida espiritual, promover la comunión con Dios y ofrecer herramientas concretas para vivir el descanso en Cristo como una experiencia transformadora, y liberadora en la vida cotidiana.

PALABRAS CLAVE:

Reposo	Cansancio	Vida espiritual
Jóvenes	Guía Bíblica	Centro Cristiano Josué
Mandamiento	Sábado	
Descanso espiritual	Jesús	

ABSTRACT:

According to data from the Ministry of Public Health, 60% of young people aged 18 to 34 experience stress-related problems. The objective of this research is to propose a biblical guide for young people at the Centro Cristiano Josué that explains rest from a biblical perspective, beginning with the commandment of the Sabbath in the Old Testament and continuing through its fulfillment and renewal in the person of Jesus Christ. The guide seeks to respond to the spiritual and emotional needs of young people in the church, who face high levels of stress, anxiety, and confusion in their lives.

The research is based on an exegetical and theological analysis of key passages related to rest, including Exodus 20:8-11, Isaiah 58:13-14, Matthew 11:28-30, and Hebrews 4:1-11. In addition, surveys were conducted among young people at the Centro Cristiano Josué, and statistical data was analyzed to determine whether today's young people have learned the full meaning of resting in Jesus.

MATRIZ SANGOLQUÍ: Av. Atahualpa 1701 y 8 de Febrero

Telf: 0960052734 / 023524576 / 022331628

 **www.ister.edu.ec / info@ister.edu.ec**

As a result, patterns of spiritual fatigue and disconnection from healthy and biblical rest practices were identified. In the end, a practical biblical guide was developed that includes studies, group dynamics, and devotional reflections, with the purpose of leading young people to a deeper understanding of rest as a divine gift, beyond a religious imposition. This guide proposes to strengthen spiritual life, promote communion with God, and offer concrete tools to live rest in Christ as a transformative and liberating experience in everyday life.

KEYWORDS:

Rest

Tiredness

Spiritual life

Young people

Bible guide

Centro Cristiano Josué

Commandment

Saturday

Spiritual rest

Jesus


Firma del Estudiante (AUTOR)

DIEGO FRANCISCO ARIAS TRUJILLO

C.I.: 1715822902



SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2025-ISTER-4

Sangolquí, 24 de agosto del 2025

Sres.-

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO

Presente

Yo DIEGO FRANCISCO ARIAS TRUJILLO, con C.I.: 1715822902 alumno de la Carrera TECNOLOGÍA SUPERIOR UNIVERSITARIA EN TEOLOGÍA PASTORAL, cedo al INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO, los derechos de publicaciones del presente trabajo de Titulación en el Repositorio Institucional para hacer uso de todos los contenidos con fines estrictamente académico o de investigación.

Atentamente,

Firma del Estudiante
Diego Francisco Arias Trujillo
C.I.: 1715822902

Dedicatoria:

A mi Padre celestial, por ser la razón de mi vida y la fuerza que necesito siempre en todo momento y en todo lugar.

A mi madre, por su amor incondicional y creer en mí en todo momento. Este nuevo sueño alcanzado es fruto de su apoyo, su paciencia y su inspiración constante.

A mi esposa, por su amor y apoyo incondicional en los momentos de dificultad.

Y especialmente a mis hijos: Benjamín e Isabella, por ser mi inspiración. Gracias por darme la fuerza para seguir adelante y por ser mi mayor motivación.

Agradecimientos:

Quisiera empezar expresando mi más sincero agradecimiento a mi tutor de proyecto, el Pastor Mauricio Espín Guerrón, cuya experiencia, paciencia y apoyo constante fueron fundamentales para la realización de este trabajo.

Al Instituto Tecnológico Superior Rumiñahui, gracias por brindarme la oportunidad de crecer Académica y Profesionalmente.

Y Finalmente a Vivi la compañera de mi vida, por estar junto a mí en este proceso y llenarme de ánimo, comprensión y compañía.

Resumen:

Según datos del Ministerio de Salud pública un 60% de jóvenes de 18 a 34 años experimentan problemas de estrés. El objetivo de esta investigación es proponer una guía bíblica orientada a los jóvenes del Centro Cristiano Josué, que explique el descanso desde una perspectiva bíblica, comenzando del mandamiento del día de reposo en el Antiguo Testamento hasta su cumplimiento y renovación en la persona de Cristo Jesús. La guía busca responder a la necesidad espiritual y emocional de los jóvenes de la iglesia, quienes enfrentan altos niveles de estrés, ansiedad y confusión en su vida.

La investigación se basa en un análisis exegético y teológico de pasajes clave relacionados con el descanso, incluyendo Éxodo 20:8-11, Isaías 58:13-14, Mateo 11:28-30 y Hebreos 4:1-11. Además, a través de encuestas realizadas a Jóvenes del Centro Cristiano Josué, y el análisis de los datos estadísticos con la finalidad de determinar si los jóvenes de hoy han aprendido el significado integral de descansar en Jesús

Como resultado, se identificaron patrones de cansancio espiritual y desconexión con prácticas de descanso saludables y bíblicas. Al final se ha elaborado una guía bíblica práctica que incluye estudios, dinámicas grupales y reflexiones devocionales, con el propósito de conducir a los jóvenes a una comprensión más profunda del descanso como un regalo divino, más allá de una imposición religiosa. Esta guía propone fortalecer la vida espiritual, promover la comunión con Dios y ofrecer herramientas concretas para vivir el descanso en Cristo como una experiencia transformadora, y liberadora en la vida cotidiana.

Palabras claves:

Reposo	Cansancio	Vida espiritual
Jóvenes	Guía Bíblica	Centro Cristiano Josué
Mandamiento	Sábado	
Descanso espiritual	Jesús	

Abstract:

According to data from the Ministry of Public Health, 60% of young people aged 18 to 34 experience stress-related problems. The objective of this research is to propose a biblical guide for young people at the Centro Cristiano Josué that explains rest from a biblical perspective, beginning with the commandment of the Sabbath in the Old Testament and continuing through its fulfillment and renewal in the person of Jesus Christ. The guide seeks to respond to the spiritual and emotional needs of young people in the church, who face high levels of stress, anxiety, and confusion in their lives.

The research is based on an exegetical and theological analysis of key passages related to rest, including Exodus 20:8-11, Isaiah 58:13-14, Matthew 11:28-30, and Hebrews 4:1-11. In addition, surveys were conducted among young people at the Centro Cristiano Josué, and statistical data was analyzed to determine whether today's young people have learned the full meaning of resting in Jesus.

As a result, patterns of spiritual fatigue and disconnection from healthy and biblical rest practices were identified. In the end, a practical biblical guide was developed that includes studies, group dynamics, and devotional reflections, with the purpose of leading young people to a deeper understanding of rest as a divine gift, beyond a religious imposition. This guide proposes to strengthen spiritual life, promote communion with God, and offer concrete tools to live rest in Christ as a transformative and liberating experience in everyday life.

Keywords:

Rest

Tiredness

Spiritual life

Young people

Bible guide

Centro Cristiano Josué

Commandment

Saturday

Spiritual rest

Jesus

Contenido

Dedicatoria:	3
Agradecimientos:	3
Resumen:	4
Abstract:	5
Planteamiento del problema	10
Pregunta de Investigación	11
Objetivo general	12
Objetivos específicos.....	12
Justificación.....	13
MARCO LEGAL	14
Antecedentes	17
Conceptos Claves	19
El mandamiento del “Shabbat” y la Ley de Moisés	19
El Propósito de presentar a Jesús como el descanso restaurado.....	20
Importancia para los jóvenes cristianos en la actualidad	21
Teorías.....	21
El sábado y su importancia espiritual.....	21
La sombra del antiguo reposo hacia el descanso en Cristo	22
El Sabbat como adoración y restauración espiritual	22

Un día de renovación y Deleite	23
Contexto	24
Descansando el alma en Cristo.....	24
Desde la ley hasta la libertad espiritual	24
Significado tipológico	25
Significado bíblico y escatológico	26
Un estilo de vida llamado descanso	26
Descanso como verdadera libertad.....	26
Aplicación para jóvenes del Centro Cristiano Josué	27
Conclusión:.....	28
Transformación en la vida juvenil.....	28
Glosario de términos:	29
Fórmula de la muestra con población finita:	33
Tamaño de la muestra final:	34
ENCUESTA:	35
Análisis de datos.....	45
Fundamentos	65
Descubrimientos de la investigación:.....	65
Desarrollo de la propuesta.....	67
Aplicación de la propuesta	71

REUNIÓN 1:.....	71
REUNIÓN 2.....	73
REUNIÓN 3:.....	75
REUNIÓN 4.....	77
Recomendaciones para los líderes.....	79
Recursos adicionales (opcional).....	79
Conclusiones	80
Recomendaciones.....	82

Índice de Figuras

Ilustración 1.....	46
Ilustración 2.....	47
Ilustración 3.....	48
Ilustración 4.....	48
Ilustración 5.....	49
Ilustración 6.....	50
Ilustración 7.....	51
Ilustración 8.....	52
Ilustración 9.....	53
Ilustración 10.....	54
Ilustración 11.....	55
Ilustración 12.....	56
Ilustración 13.....	57
Ilustración 14.....	58
Ilustración 15.....	59
Ilustración 16.....	60
Ilustración 17.....	61
Ilustración 18.....	62
Ilustración 19.....	63
Ilustración 20.....	64

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema

El Centro Cristiano Josué está ubicado en el sur de la ciudad de Quito, pertenece a la Parroquia Chimbacalle y está anclado en las calles Andrés Pérez y Gualberto Pérez. El Centro Cristiano Josué ha funcionado por más de 40 años llevando un mensaje claro de salvación en Cristo Jesús teniendo más de 2.000 miembros activos en la actualidad y su reunión habitual de jóvenes llegó en su momento a superar los 600 Congregantes cada sábado.

Luego de la pandemia del COVID 19 ocurrida en el año 2020 la Iglesia como tal reabre sus puertas a las reuniones presenciales, desde entonces la iglesia se ha visto afectada en varias oportunidades teniendo que soportar la pérdida de miembros y asistentes fieles debido en buena parte a corrientes judaizantes, las mismas que, aprovechando el momento álgido a nivel mundial hablaron de tiempos finales y proféticos, imperando la necesidad de guardar los mandamientos tal como lo establecía la ley Mosaica como requisito para alcanzar la Salvación.

En la enseñanza bíblica, el día de reposo (Éxodo 20:8-11) fue dado por Dios no solo como un mandamiento, sino como una expresión de amor y enfoque en el cuidado por el ser humano y como símbolo de una relación de confianza y total dependencia. Sin embargo, con la venida de Jesús al mundo, este mandamiento cobró un significado más profundo, enseñando que el verdadero

reposo se encuentra no solo en un día apartado, sino en la persona misma de Cristo (Mateo 11:28-30. Hebreos 4:9-11).

Este acontecimiento nos propone una problemática relevante: ¿En qué forma puede una comprensión bíblica adecuada del día de reposo, reflejada en el Nuevo Testamento, orientar a los jóvenes hacia una vivencia real de descanso en Jesús y una vida cristiana más profunda?

La urgencia de responder a esta interrogante fomenta la presente investigación, en la cual se refleja el objetivo de ofrecer una guía bíblica clara y contextualizada que ayude a los jóvenes a redescubrir el reposo como una dádiva divina y un acto de fe, y no solo como un descanso físico, sino como una decisión vital en su relación con Dios.

Pregunta de Investigación

¿Cómo ayudaría la correcta comprensión del día de reposo y su obediencia en Cristo Jesús a orientar a los jóvenes del Centro Cristiano Josué hacia un verdadero descanso en su caminar en la Fe y tener así una vida espiritual en plenitud?

Objetivo general

Analizar la Exigencia Neotestamentaria sobre guardar el cuarto mandamiento mediante la aplicación de principios teológicos pastorales para poder tener una visión clara de la enseñanza Bíblica sobre el día de reposo.

Objetivos específicos

1.- Identificar el interés de los Jóvenes del Centro Cristiano Josué en el cumplimiento del cuarto mandamiento a través de encuestas, para poder enseñar de manera fidedigna el verdadero significado del Reposo.

2.- Fundamentar en una guía bíblica la aplicación del reposo tal como la enseñó Jesús con ayuda de los estudios de los registros bíblicos del nuevo testamento para obtener una guía clara del significado del día de reposo.

3.- Estudiar como Jesús cumple y crea una nueva definición del sentido del descanso en el nuevo Pacto, enfocándose en su obra redentora y enseñanzas.

Justificación.

En el mundo actual, los jóvenes enfrentan una vida marcada por el estrés, la presión social, la sobrecarga académica y las constantes distracciones digitales. Esta realidad muchas veces les impide experimentar el verdadero descanso, tanto físico como espiritual. A partir de esta necesidad, surge la importancia de remarcar la enseñanza bíblica del descanso, no solo como un mandato antiguo, sino como una invitación viva en la persona de Jesucristo a experimentar una verdad que trae libertad y paz

El presente estudio busca rescatar y contextualizar dicha enseñanza, partiendo del cuarto mandamiento del día de reposo establecido por el Señor en el Pentateuco, para posteriormente explorar su transformación y cumplimiento en el reposo espiritual ofrecido por Jesús en el Nuevo Pacto. Este recorrido bíblico-teológico no solo enriquece la comprensión doctrinal, sino que responde a una necesidad práctica: ayudar a los jóvenes del Centro Cristiano Josué a encontrar descanso verdadero no solo en la pausa física, sino en la gracia, paz y libertad que provienen de una relación viva con Jesús.

Finalmente, esta investigación se vuelve relevante porque permite conectar la enseñanza bíblica con la vida cotidiana de los jóvenes cristianos, proponiendo principios aplicables a su ritmo de vida, espiritualidad y salud emocional.

CAPÍTULO I:

MARCO TEÓRICO

MARCO LEGAL

Nuestro proyecto de desarrollar una guía Bíblica orientada a la juventud puede ser fundamentado legalmente en la Constitución de la república del Ecuador, la misma nos garantiza la oportunidad de fomentar valores, principios y consejos para una mejor espiritualidad.

A continuación, analizaremos tres numerales del artículo 66 que nos permiten amparar nuestro propósito.

Constitución de la República, artículo 66, numeral 8

“El numeral 8 del artículo 66 de la Constitución de la República del Ecuador reconoce y garantiza el derecho a la libertad de culto, incluyendo la posibilidad de practicar, mantener, cambiar o profesar públicamente o en privado la religión o creencias, así como a difundirlas de forma individual o colectiva, siempre y cuando no se infrinjan otros derechos” (Constituyente, 2008)

Este numeral en particular nos permite entender la libertad que los jóvenes del Centro Cristiano Josué poseen para tener acceso a una guía bíblica sin ningún impedimento. Y así ejercer su libertad religiosa.

Constitución de la República, artículo 66, numeral 11

“El numeral 11 del artículo 66 de la Constitución de la República del Ecuador establece el derecho a la libertad de conciencia, incluyendo la libertad de profesar o no profesar ninguna religión, así como la libertad de cambiar de religión o creencia. También se reconoce el derecho a la reserva sobre las propias convicciones y a manifestar y profesar su religión o creencia, tanto individual como colectivamente, en público o en privado” (Constituyente, 2008)

Este numeral nos garantiza que todos los jóvenes puedan estudiar la Biblia y profesar su Fe cristiana sin importar su situación económica, su posición social o su entorno cultural y familiar

Constitución de la República, artículo 66, numeral 13

“El numeral 13 del artículo 66 de la Constitución de la República del Ecuador reconoce y garantiza el derecho a asociarse, reunirse y manifestarse en forma libre y voluntaria. Este derecho incluye la libertad de práctica religiosa y la posibilidad de profesar públicamente o en privado una religión o creencia” (Constituyente, 2008)

Este numeral en particular nos concede el derecho de acceder al conocimiento para fortalecer su fe e identidad en la persona de Jesucristo y encontrar en Él el descanso en la vida cotidiana.

Según la documentación que reposa en el Registro General de Entidades que se encuentra a cargo del ministerio de Gobierno El Centro Cristiano Josué fue creado con personería jurídica según

acuerdo ministerial N°0816-A el 27 de febrero del 2010, estatutos inscritos en el registro de la propiedad del cantón Quito, el 09 de marzo del 2010

El centro Cristiano Josué tiene una historia de más de 40 años en el sector Chiryacu del sur de la ciudad de Quito, formando niños, jóvenes y adultos con visión y capacidad de liderar y guiar a las personas a CRISTO con herramientas de evangelismo y discipulado Bibliocéntrico.

El Centro Cristiano Josué fue constituido según consta en el SRI, con número de RUC: 1792267447001

Antecedentes

Después de la Pandemia COVID 19 del año 2020 los índices de depresión, ansiedad y estrés sufrieron un incremento considerado a nivel mundial, en el caso particular de nuestro país este fenómeno se concentró en la población juvenil arrojando cifras alarmantes que incluso han llevado al suicidio a nuestros adolescentes y jóvenes comprendidos en las edades de 15 a 35 años.

La Universidad Andina Simón Bolívar realizó un estudio en el año 2022 (Bolívar, 2022) donde se pudo obtener que 65% de los adolescentes y jóvenes presentaban síntomas severos y moderados a causa de la depresión y el 61% presentaban ansiedad severa y moderada. Dicho de otra manera 6 de cada 10 jóvenes padecen ansiedad, insatisfacción, preocupación y hasta miedo por lo que viven a diario y poca esperanza en el futuro a mediano y largo plazo.

Puntualmente en la ciudad de Quito la secretaría de seguridad del Distrito Metropolitano de Quito realizó un estudio sobre la salud mental en noviembre del 2023 (Yáñez & Redrobán Herrera, 2023), encontrando que el 80,7% de los habitantes presentan síntomas de estrés y preocupación debido a la inseguridad, desempleo, presión laboral o académica.

Otro dato importante del estudio antes mencionado evidenció las causas que llevan a la población adolescente, joven y adulto medio de la ciudad de Quito a intentar suicidarse. Teniendo como resultado que el 70% ha presentado un intento autolítico. (Yáñez & Redrobán Herrera, 2023)

La realidad de los jóvenes cristianos es similar, muchos de ellos no hallan descanso en la iglesia, al contrario, se sienten juzgados y encuentran un entorno poco amigable en las congregaciones; según el sitio web ISOW en español 2/3 de los jóvenes abandonan la iglesia para no regresar ya sea por cuestiones de trabajo, de mudanza, de falta de amor y empatía o porque consideran a los líderes y pastores como inalcanzables. (ISOWespañol, 2024)

Conceptos Claves

En los primeros capítulos del Génesis, el concepto de descanso se presenta como un pilar del plan integral de DIOS para toda la humanidad. Es el mismo DIOS que pone el ejemplo de descansar en el séptimo día después de toda su obra creadora como lo redacta Génesis 2:2–3, Y no lo hace por cansancio, sino como un modelo perfecto de orden, plenitud y paz.

"Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo; y reposó el día séptimo... y lo santificó" (Génesis 2:2–3) (Valera, 1960)

El reposo no es meramente físico, se trata de una condición espiritual y de comunión con el Padre. El vocablo hebreo para "reposar" es “shabbat”, En este queda implícito cesar la actividad con el propósito de deleitarse y adorar. El sábado se convierte así en un símbolo de relación, santidad y Confianza absoluta en Dios.

Según el comentario bíblico de John H. Walton, *“el descanso de Dios en el séptimo día indica que ha tomado su lugar en el cosmos como su templo. La creación no termina con el trabajo, sino con el reposo ordenado de quien gobierna”* (Walton, 2009)

El mandamiento del “Shabbat” y la Ley de Moisés

Dentro del contexto del pueblo judío, el descanso como tal forma parte de un mandato divino, inscrito en la Ley Mosaica como el “cuarto mandamiento”:

"Acuérdate del día de reposo para santificarlo. Seis días trabajarás... más el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios..." (Éxodo 20:8–10). (Valera, 1960)

Este mandamiento implica tres connotaciones:

1. **Teológica:** Recuerda el descanso de Dios
2. **Histórica:** Conmemora la libertad de la esclavitud de Egipto (*Deuteronomio 5:15*).
3. **Social:** Nos ofrece descansar a todos (incluso al siervo, extranjero y animal)

Según Tremper Longman III, el sábado tenía un doble propósito: *“conectar al pueblo con la historia de la creación y la redención, y al mismo tiempo ofrecer un patrón de vida saludable, marcado por la confianza en la provisión de Dios”* (Burge/Hill, 2012)

El Propósito de presentar a Jesús como el descanso restaurado

Jesús confrontó la hipocresía legalista de los fariseos, pues les recordó que el sábado fue instituido para regocijo humano, no para restricción de vida. Como lo dice Marcos 2:27-28 en versión TLA:

“El sábado se hizo para el bien de los seres humanos, y no los seres humanos para el bien del sábado. Yo, el Hijo del hombre, soy quien decide qué puede hacerse y qué no puede hacerse en el día de descanso. Este énfasis restauró el verdadero propósito del Sabbath: bienestar humano, libertad y comunión con Dios” (Actual, 2012)

Importancia para los jóvenes cristianos en la actualidad

Poder interpretar esta transición desde el sábado como mandamiento hacia el descanso como una promesa en Cristo es primordial para los jóvenes que buscan unificar su fe con su vida diaria. Descansar en Jesús en estos tiempos llenos de ansiedad y estrés por la presión social, las responsabilidades y el ajetreo del diario vivir representa una resistencia y un bien necesario para nuestros jóvenes que buscan combatir el activismo religioso y la desconexión espiritual. Esta guía bíblica propone ofrecer recursos teológicos y prácticos para que los jóvenes vivan este descanso como una experiencia de libertad, identidad y comunión con Dios.

Teorías

El sábado y su importancia espiritual

Por encima de un ritual externo, el sábado señalaba una relación de absoluta confianza en DIOS y un continuo descanso en su divina voluntad. Desde esta perspectiva, el “Shabbat” no era solo un día, sino una determinación espiritual con Dios y frente a la vida. Esto se evidencia en porciones de la escritura como (*Isaías 58:13–14*), donde el deleite en el sábado está ligado a una relación genuina con Dios.

La sombra del antiguo reposo hacia el descanso en Cristo

En el Nuevo Pacto, El “Shabbat” en sí no es abolido, pero sí toma una nueva luz en la persona de Jesús. Como lo explica Colosenses 2:16–17, los días de fiesta, incluyendo el sábado, son “sombra de lo que ha de venir; pero el cuerpo es de Cristo”.

También podemos leer en el libro de Hebreos que existe un verdadero descanso sabático, el cual es encontrado en la persona de Cristo y su obra redentora, como leemos en Hebreos 4;9-10:

“Queda un reposo para el pueblo de Dios... el que ha entrado en su reposo, también ha reposado de sus obras, como Dios de las suyas” (Valera, 1960)

Esto quiere decir que el descanso ya no es solo algo físico, ni direccionado a un solo día, sino se convierte en una realidad espiritual continua para los que creemos en Cristo. El reposo del día sábado se convierte en un simbolismo profético plenamente expresado en la vida en Cristo.

El Sabbat como adoración y restauración espiritual

El sábado no consistía solo en una pausa física, sino una manera de ayudar al ser humano a enfocarse hacia lo trascendental, hacia la confianza en la Provisión sobrenatural de DIOS y la genuina adoración, como señala José Antonio Siles:

“Guardar el día de reposo expresaba la convicción de que el tiempo “pertenece al Señor”, y era un anuncio de que «como creyentes confiamos en la providencia de Dios». El sábado también invitaba a pasar de estar pensando solo en el pan de cada día para ocuparnos de una reflexión espiritual profunda” (Siles, 2012)

Un día de renovación y Deleite

Isaías 58:13-14 pinta un sábado idealizado no como una carga, sino como un día de gozo espiritual:

“Si retrajeres del sábado tu pie... y lo llames ‘delicia’, ‘santo’, ‘glorioso de Jehová’... entonces te deleitarás en Jehová...” (Valera, 1960)

Esto nos indica que el descanso celebrado cada sábado debía manifestarse como una actitud de gratitud, alabanza, fiesta espiritual, y entrega a Dios, no solamente como un ritual religioso

Contexto

Descansando el alma en Cristo

Cuando queremos encontrar un descanso integral no podemos dejar por fuera a nuestra alma, La oferta de Jesús es descanso aún para nuestras almas En Mateo 11:28-30, El nos invita personalmente al descanso:

“Venid a mí... y hallaréis descanso para vuestras almas” (Valera, 1960)

Este descanso completo incluye muchos beneficios tales como: Esperanza, paz interior, sensación de seguridad en todo, renovación y plenitud física, emocional y espiritual.

Jesús, tras su muerte y resurrección, reposa en el sábado como paralelo al reposo de Dios tras la creación:

“La declaración “Consumado es” (Juan 19:30), seguida del reposo sabático, refleja el cierre de la creación y el acto culminante de redención. El sábado se convierte en un memorial de liberación del pecado” (Clara, s.f.)

“Además, al materializar el “año agradable del Señor” en Nazaret (Lucas 4:18-19), Jesús se posiciona como cumplimiento del jubileo y del descanso escatológico anticipado” (Clara, s.f.)

Desde la ley hasta la libertad espiritual

Resumiendo todo lo anterior debemos entender que Jesús es el cumplimiento de una promesa viva, más allá de un día, un pacto, un acto religioso o un simple ritual. Jesús como tal nos ofrecen libertad y descanso genuino cuando venimos a Él a dejar nuestras cargas.

“Jesús es Señor del sábado, y el descanso sabático encuentra su cumplimiento en Cristo. Ya no descansamos en nuestros esfuerzos, sino en su obra consumada. Entrar en este reposo trae paz y renovación espiritual” (Pure, 2024)

Como podemos encontrar en el sitio web de la iglesia Bautista

“La razón para el sábado es recordar la redención hecha por Dios. En Cristo se ve, en su muerte y resurrección, la liberación de la esclavitud del pecado, y en el NT cada primer día de la semana los fieles recordaron lo que él hizo para salvarles” (Bautista, 2009)

Significado tipológico

El sábado no solo remite al descanso tras la creación, sino que se constituye como señal profética hacia una realidad aún por consumarse. Jon English Lee sostiene que *“el Sabbath es una tipología del descanso futuro que aguardamos como creyentes”* (Lee, 2022)

- Un símbolo del descanso divino tras la creación.
- Una señal anticipada de la tierra prometida y de reposo eterno en la nueva creación.

Citando otra vez a Lee, este agrega:

“El sábado es un tipo del reposo eterno que pasaremos en el cielo; en el cual los santos, felices en alma y cuerpo, descansarán en Dios de los pecados...”. (Lee, 2022)

Significado bíblico y escatológico

Podemos leer en el libro de Hebreos, en el capítulo 4, que todos deben procurar (en tiempo futuro) entrar al descanso siempre y cuando sea a través de la Fe. EL autor nos da a entender que aún no todos han logrado entrar en el reposo perfecto. Aun cuando los mismos Israelitas entraron a la tierra prometida alcanzando el reposo terrenal no lograron entrar a ese anhelado descanso Escatológico en Jesús.

Un estilo de vida llamado descanso

El Doctor Marc Mercadé i Serra considera el descanso como necesario para la salud integral, y el mismo Señor Jesús repotencia el día de Reposo criticando el activismo sin descanso que imponían los doctores de la ley:

"El sábado fue hecho para el hombre, no el hombre para el sábado." (Mc 2:27) (Valera, 1960)

El propósito del sábado en sí es un antídoto para el cansancio y el agobio de la rutina y la super realización del yo que pulula el día de hoy en la cultura del ego y lo superfluo.

Descanso como verdadera libertad

En el contexto del liderazgo cristiano, tanto el descanso personal como el comunitario tienen valor:

Podemos claramente ver la Flexibilidad de que unos guardan el día de reposo y otros no descrita en romanos 14: 5-6

*"Uno juzga que un día es superior a otro, otro juzga iguales todos los días. Cada cual esté plenamente convencido según su propio sentir. **El que guarda cierto día, para el Señor lo guarda;** y el que come, para el Señor come, pues da gracias a Dios; y el que no come, para el Señor se abstiene, y da gracias a Dios"* (Romanos 14:5-6) (Valera, 1960)

Y por otra parte David Kim en su publicación: ¿Tienen los cristianos el deber de guardar semanalmente el Shabbat? Afirma que:

“Jesús modela descanso personal (retiros, oración) y adoración comunitaria” (sinagoga) (Kim & Leah Archibald, 2021)

Aplicación para jóvenes del Centro Cristiano Josué

- Incentivar la creación de espacios donde los jóvenes participen de manera activa en grupos de actividades diversas como: Salud, arte, música, grupos de estudios, salidas a campo, etc.
- Fomentar semanalmente un itinerario para diversificar las actividades familiares, académicas, laborales, espirituales y por supuesto, de descanso.
- Promover una cultura de descanso donde la prioridad sea permanecer tiempo con Dios, descanso corporal, descanso emocional y descanso espiritual.

Conclusión:

El “Sabbath” ha transitado un largo camino desde el antiguo testamento como un mandato legal hasta llegar al cumplimiento espiritual en Cristo, y proyectándose hacia el descanso escatológico:

- **Origen:** Dios descanso apenas terminó la creación
- **Mandamiento Escritural y señal de pacto para Israel** (Éxodo 20; Deuteronomio 5).
- **Tipología escatológica:** profecía de un nuevo tipo de descanso en Cristo (Hebreos 4)
- **Promesa cumplida en Jesús:** Él es el único Señor del día de reposo y nuestro verdadero descanso.

Transformación en la vida juvenil

Este marco teórico hace la invitación a los jóvenes del Centro Cristiano Josué a poder llevar una vida de descanso genuino en libertad, desarrollando una relación íntima con DIOS y la búsqueda continua de la paz que sobrepasa todo entendimiento como prioridad espiritual.

El proyecto enfatiza una vida espiritual que no agote al creyente, sino que lo restaure desde su plenitud en Jesús.

Glosario de términos:

1. Sábado / Sabbat

“Día de reposo instituido por Dios desde la creación (Génesis 2:2-3) y ordenado como mandamiento en la Ley mosaica (Éxodo 20:8-11). En hebreo, shabbat significa “cesar” o “descansar”. Tipológicamente apunta al descanso espiritual en Cristo y al reposo eterno” (Badenas, 2000)

2. Descanso espiritual

“Estado de paz interior, restauración y comunión con Dios, más allá del descanso físico. En el Nuevo Testamento, Jesús ofrece este descanso al alma como parte del discipulado (Mateo 11:28-30)” (Lee, 2022)

3. Tipología bíblica

“Método de interpretación bíblica que ve eventos, personas o instituciones del Antiguo Testamento como prefiguraciones (tipos) de realidades futuras cumplidas en Cristo (antitypos), como el Sabbath en relación al descanso escatológico” (Vos, 2003)

4. Escatología

“Rama de la teología que estudia los últimos tiempos, incluyendo el juicio final, la resurrección y el destino eterno. En este contexto, se refiere al “descanso eterno” prometido al pueblo de Dios (Hebreos 4:9)” (Erickson, 2015)

5. Mandamiento

“Precepto o ley dada por Dios, especialmente los Diez Mandamientos. El cuarto mandamiento instruye a guardar el día de reposo y santificarlo (Éxodo 20:8). En Cristo, este mandamiento encuentra un nuevo cumplimiento espiritual” (Sproul, 2005)

6. Jubileo

“Institución israelita cada 50 años que implicaba liberación de deudas, descanso de la tierra y retorno de propiedades (Levítico 25). Jesús aplica esta imagen al “año agradable del Señor” (Lucas 4:18-19), como señal del descanso y la libertad espiritual” (Wright, 2006)

7. Ley mosaica

“Conjunto de mandatos dados por Dios a través de Moisés, incluyendo normas ceremoniales, civiles y morales. Jesús no la abole, sino que la cumple (Mateo 5:17), transformando su aplicación en la vida del creyente” (Kaiser, 2001)

8. Gracia

“Favor inmerecido de Dios hacia los seres humanos, manifestado plenamente en Jesucristo. La gracia reemplaza el esfuerzo humano por alcanzar la justificación mediante obras de la ley, incluyendo el cumplimiento legal del Sabbat” (Piper, 2002)

9. Pacto

“Acuerdo solemne entre Dios y su pueblo. En el Antiguo Testamento, el Sabbath era una señal del pacto (Éxodo 31:13). En el Nuevo Testamento, Jesús establece un nuevo pacto basado en su sangre (Lucas 22:20)” (Robertson, 1980)

10. Redención

“Liberación del pecado y sus consecuencias mediante el sacrificio de Cristo. El descanso en Jesús está íntimamente ligado a la redención del alma y la restauración de la relación con Dios” (Sttrot, 2007)

11. Reposo eterno

“Promesa de vida eterna en la presencia de Dios, simbolizada por el Sabbath y desarrollada en Hebreos 4. No se trata solo de un estado futuro, sino de una realidad que comienza al creer en Cristo” (Lee, 2022)

12. Legalismo

“Enfoque teológico que enfatiza el cumplimiento estricto de la ley como medio de justificación. Jesús confrontó el legalismo sabático, restaurando su propósito original: bienestar y comunión con Dios” (keller, 2010)

13. Cristología

“Rama de la teología que estudia la persona y obra de Jesucristo. En este marco, Jesús es visto como el cumplimiento del Sabbath y fuente de descanso verdadero” (Grudem, 1999)

14. Devocional

“Práctica espiritual de reflexión, oración y lectura bíblica, orientada a nutrir la relación personal con Dios. Se propone como una forma práctica de “descansar en Cristo” para los jóvenes” (Whitney, 2014)

15. Día del Señor

“Término cristiano que alude al domingo, día de la resurrección de Cristo. Sustituye al sábado como día de adoración en muchas tradiciones cristianas, sin perder el sentido del descanso espiritual” (D.A.Carson, 1999)

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

1. **Tipo de investigación:** El enfoque de la investigación tiene un sentido Mixto.

Porque tenemos que revisar el número de jóvenes del Centro Cristiano Josué (lo cual es cuantitativo) Y sus condiciones espirituales y enfoque ministerial (Lo cual es cualitativo)

2. **Diseño de investigación:** El diseño de investigación que se utilizará es descriptivo, y de caso de estudio.

3. **Población y muestra:** La población sobre la cual se va a realizar la investigación es la siguiente:

100 jóvenes del Centro Cristiano Josué

Fórmula de la muestra con población finita:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{(N - 1) \cdot E^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

- n = tamaño de la muestra
- N = población total (100 jóvenes)
- Z = valor Z correspondiente al nivel de confianza (para 95%, $Z = 1.96$)
- p = probabilidad de éxito (se asume 0.5 si no se tiene dato previo)
- $q = 1 - p$ (también 0.5)
- E = margen de error (0.05)

Sustituyendo valores:

$$n = \frac{100 \cdot (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{(100 - 1) \cdot (0.05)^2 + (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}$$

$$n = \frac{100 \cdot 3.8416 \cdot 0.25}{99 \cdot 0.0025 + 3.8416 \cdot 0.25}$$

$$n = \frac{96.04}{0.2475 + 0.9604} = \frac{96.04}{1.2079}$$

$$n \approx 79.5$$

Tamaño de la muestra final:

80 jóvenes

Este número garantiza una muestra representativa con 95% de confianza y 5% de margen de error.

4. **Instrumentos de recolección de datos:** El instrumento que se utilizará para recoger los datos será la encuesta, ya que es un método de investigación que nos ayuda a recopilar

datos para alcanzar información sobre: Sus actitudes, sus opiniones, sus comportamientos y sus características.

ENCUESTA:

El Descanso en Jesús (escala de Likert)

Sección A: Conocimiento Bíblico sobre el Mandamiento del Descanso

1. ¿Conoces que menciona la Biblia sobre el cuarto mandamiento relacionado con el día de reposo?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

2. ¿Entiendes con claridad por qué Dios instituyó el día de reposo desde la creación?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo

- Neutral
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

3. ¿Has estudiado lo que Jesús enseñó acerca del descanso?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

4. ¿Sabes diferenciar entre el mandamiento contemplado en el Antiguo Testamento y la enseñanza del descanso en el Nuevo Testamento?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo

- Neutral
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

¿Te ha enseñado la iglesia específicamente la relación que existe entre el reposo del día sábado y el descanso espiritual en Jesús?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

5. ¿Crees que Jesús es el cumplimiento del verdadero descanso prometido en toda la Escritura?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral

- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Sección B: Actitudes y Creencias sobre el Descanso en Jesús

6. ¿Es para ti, más importante descansar en Cristo que observar un día específico?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

7. ¿Consideras que descansar en Jesús incluye confiar plenamente en Él y entregarle tus cargas diarias?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo

- Neutral

- De acuerdo

- Totalmente de acuerdo

8. ¿Piensas que aprender a descansar en Jesús también implica apartar un tiempo para estar a solas con Dios?

- Totalmente en desacuerdo

- En desacuerdo

- Neutral

- De acuerdo

- Totalmente de acuerdo

9. ¿Crees que Practicando el descanso en Cristo puede mejorar tu vida espiritual?

- Totalmente en desacuerdo

- En desacuerdo

- Neutral

- De acuerdo

- Totalmente de acuerdo

10. ¿Dedicas con frecuencia un tiempo a descansar en la presencia de Dios ya sea en oración, adorando o meditando en su Palabra?

- Totalmente en desacuerdo

- En desacuerdo

- Neutral

- De acuerdo

- Totalmente de acuerdo

Sección C: Práctica y Aplicación Personal

11. ¿Al Poner en práctica el descanso en Jesús Crees que te ayudaría a manejar el estrés y la ansiedad?

- Totalmente en desacuerdo

- En desacuerdo

- Neutral
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

12. ¿Tratas de evitar actividades que te distraigan del propósito de descansar en Jesús?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

13. ¿Guardas un día específico a la semana como un día especial para Dios?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo

- Neutral
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

14. ¿El ritmo acelerado de vida te impide descansar espiritualmente como anhelarías?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

15. ¿Te ha enseñado en Centro Cristiano Josué principios sobre como descansar en Jesús de manera práctica?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral

- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Sección D: Influencia del Centro Cristiano Josué

16. ¿Has recibido enseñanzas sobre el mandamiento del descanso que han impactado tu vida diaria?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

17. ¿Te gustaría recibir una guía bíblica completa sobre cómo descansar en Jesús?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo

- Totalmente de acuerdo

18. ¿Consideras que los cultos, reuniones de jóvenes, células o ministerios promueven el descanso espiritual en Jesús?

- Totalmente en desacuerdo

- En desacuerdo

- Neutral

- De acuerdo

- Totalmente de acuerdo

19. ¿Crees que los jóvenes nuevos en el evangelio deben recibir esta guía para aprender a descansar en Jesús?

- Totalmente en desacuerdo

- En desacuerdo

- Neutral

- De acuerdo

- Totalmente de acuerdo

5. **Procedimiento de investigación:** Se detalla paso a paso el procedimiento que se seguirá para realizar la investigación. Esto incluye la aplicación de los instrumentos, la recolección de datos, el análisis de datos y la interpretación de resultados.

La técnica de recolección de información que se utilizó es la Encuesta a través de MICROSOFT FORMS, la tabla Excel de la tabulación se adjunta en los anexos, el link en donde se encuentran todos los datos es el siguiente: [El descanso en Jesús.xlsx](#)

6. **Análisis de datos:** Se explica cómo se analizarán los datos recolectados, utilizando técnicas estadísticas o métodos cualitativos, según corresponda.

Análisis de datos

A continuación, analizaremos los datos recolectados en la encuesta, sus gráficas y los porcentajes en las 20 preguntas que realizamos divididas en 4 secciones:

Sección A: Conocimiento Bíblico sobre el Mandamiento del Descanso

1. ¿Conoces que menciona la Biblia sobre el cuarto mandamiento relacionado con el día de reposo?

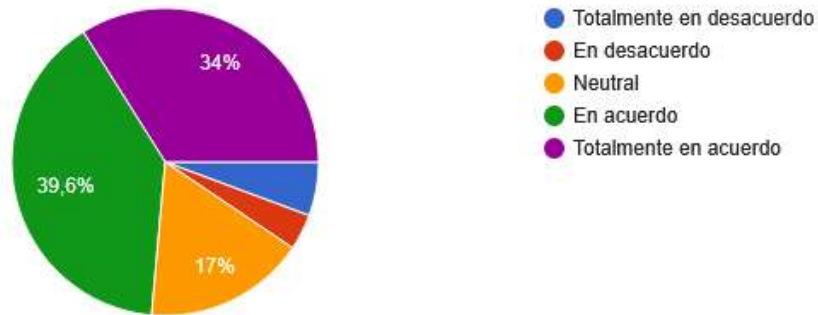


Ilustración 1

De las 80 personas encuestadas, 31 de ellas que corresponden al 39,6% están en acuerdo; 27 de ellas que corresponden al 34% respondieron estar totalmente de acuerdo; 14 de ellas correspondiente a 17% respondieron de manera neutral; 5 de ellas que corresponden al 5,7% respondieron estar totalmente en desacuerdo y por último 3 de ellas correspondientes al 3,8% respondieron estar en desacuerdo

Como es evidente la mayoría de los jóvenes encuestados correspondiente a un 73,6% (están de acuerdo y totalmente en acuerdo) afirman conocer sobre el cuarto mandamiento y el 26,4 % restante a penas lo ha escuchado o no lo recuerda.

2. ¿Entiendes con claridad por qué Dios instituyó el día de reposo desde la creación?

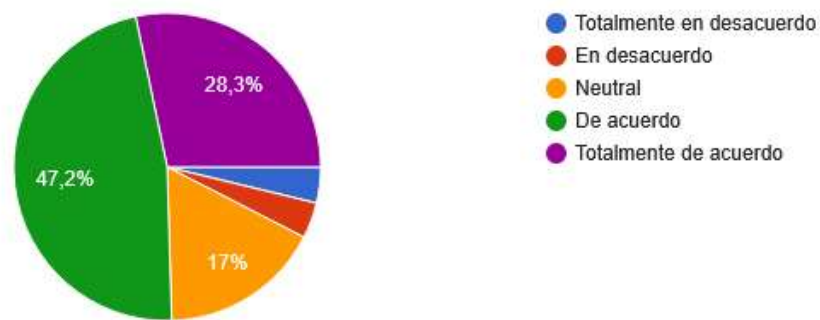


Ilustración 2

De las 80 personas encuestadas, 38 de ellas que corresponden al 47,2% están en acuerdo; 23 de ellas que corresponden al 28,3% respondieron estar totalmente de acuerdo; 13 de ellas correspondiente a 17% respondieron de manera neutral; 3 de ellas que corresponden al 3,8% respondieron estar totalmente en desacuerdo y por último 3 de ellas correspondientes al 3,8% respondieron estar en desacuerdo.

En esta segunda pregunta se puede evidenciar que los jóvenes en un 60,5 % conocen que Dios instituyó el reposo desde la creación y una menoría inferior al 25% no lo recuerda o simplemente nunca se lo han enseñado

3. ¿Has estudiado lo que Jesús enseñó acerca del descanso?

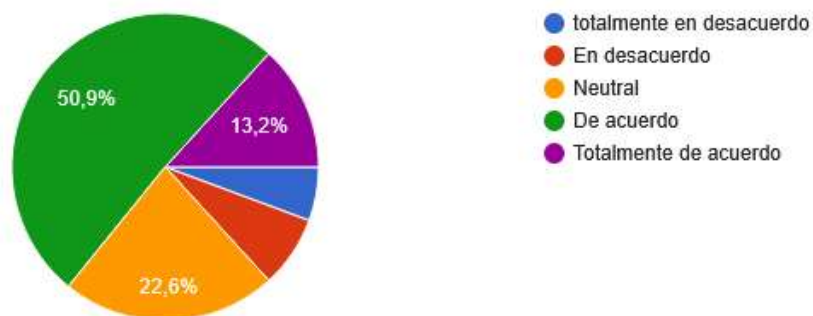


Ilustración 3

De las 80 personas encuestadas, 40 de ellas que corresponden al 50% están en acuerdo; 19 de ellas que corresponden al 22,6% respondieron de manera neutral; 11 de ellas correspondiente a 13,2% respondieron estar totalmente de acuerdo; 6 de ellas que corresponden al 7,5% respondieron estar totalmente en desacuerdo y por último 4 de ellas correspondientes al 5.7% respondieron estar en desacuerdo.

Los jóvenes que afirman haber estudiado sobre el reposo corresponde a la mitad de la población, es decir 40 jóvenes que corresponde al 50%

4. ¿Sabes diferenciar entre el mandamiento contemplado en el Antiguo Testamento y la enseñanza del descanso en el Nuevo Testamento?

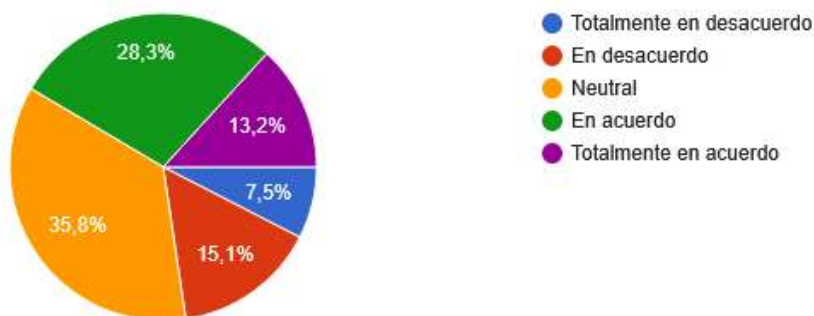


Ilustración 4

De las 80 personas encuestadas, 29 de ellas que corresponden al 35,8% están en una posición neutral; 23 de ellas que corresponden al 28,3% respondieron estar de acuerdo; 12 de ellas correspondiente a 15,1% respondieron estar en desacuerdo; 11 de ellas que corresponden al 13,2% respondieron estar totalmente en acuerdo y por último 6 de ellas correspondientes al 7,5% respondieron estar totalmente en desacuerdo

Un buen grupo de nuestros encuestados, es decir 35 jóvenes que corresponden al 41,5%% respondieron de manera positiva sobre conocer la diferencia entre el reposo legal del antiguo testamento y el descanso espiritual del nuevo testamento, lo que nos llama la atención es la mayoría que duda o desconoce del tema en cuestión, esta población suma un total de 55 jóvenes.

5. ¿Te ha enseñado la iglesia específicamente la relación que existe entre el reposo del día sábado y el descanso espiritual en Jesús?

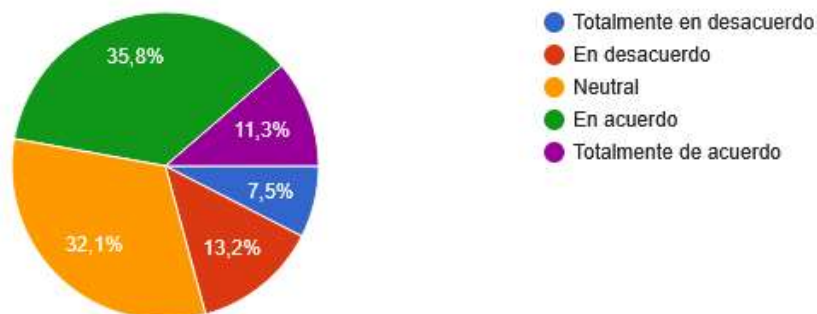


Ilustración 5

De las 80 personas encuestadas, 29 de ellas que corresponden al 35,8% están en acuerdo; 26 de ellas que corresponden al 32,1% respondieron de manera neutral; 10 de ellas correspondiente a 13,2% respondieron estar en desacuerdo; 9 de ellas que corresponden al 11,3% respondieron estar

totalmente en desacuerdo y por último 6 de ellas correspondientes al 7,5% respondieron estar totalmente en desacuerdo

Aproximadamente la mitad de los jóvenes el Centro Cristiano Josué afirma haber recibido la enseñanza que relacione el reposo del antiguo testamento con el descanso en Jesús del nuevo testamento posición neutral, en el contexto de la iglesia local como tal; mientras que la otra mitad reparten su criterio entre la duda y la negación, lo que al parecer nos indica que no han recibido en la iglesia esta enseñanza, cuyo dato nos resulta importante para justificar nuestro proyecto de investigación.

Sección B: Actitudes y Creencias sobre el Descanso en Jesús

6. ¿Crees que Jesús es el cumplimiento del verdadero descanso prometido en toda la Escritura?

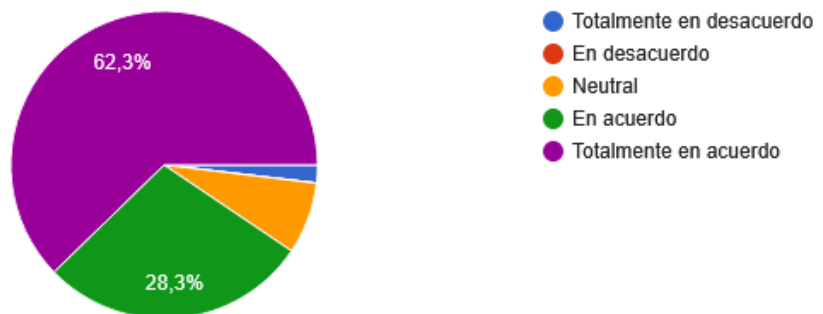


Ilustración 6

De las 80 personas encuestadas, 50 de ellas que corresponden al 62,3%% están totalmente en acuerdo; 23 de ellas que corresponden al 28,3% respondieron estar en acuerdo; 6 de ellas correspondiente a 7,5%% respondieron de manera neutral; y por último solo 1 de ellas

correspondientes al 1,25% respondieron estar totalmente en desacuerdo mientras que nadie se inclinó por la opción en desacuerdo.

En esta segunda sección indagamos sobre lo que la gente ha adoptado como una convicción sobre el descanso en Jesús, los jóvenes en un 80% están convencidos de que Jesús es el verdadero descanso independientemente del mandamiento del antiguo testamento, apenas un 20% no está convencido de esta enseñanza.

7. ¿Es para ti, más importante descansar en Cristo que observar un día específico?

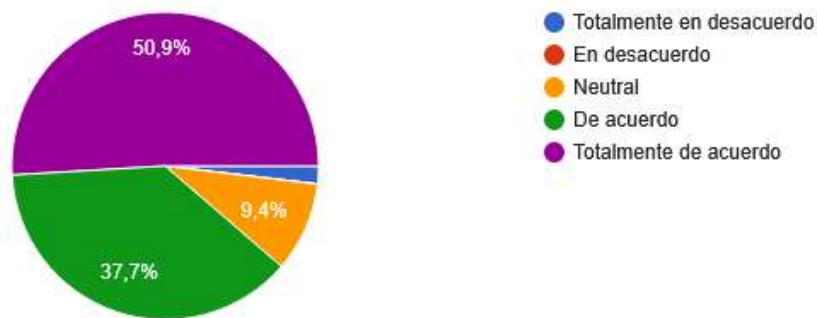


Ilustración 7

De las 80 personas encuestadas, 40 de ellas que corresponden al 50% están totalmente en acuerdo; 30 de ellas que corresponden al 37,5% respondieron estar de acuerdo; 8 de ellas correspondiente a 9,4% respondieron de manera neutral; 5 de ellas que corresponden al 6,25% respondieron estar totalmente en desacuerdo y por último 3 de ellas correspondientes al 3,75% respondieron estar en desacuerdo; y por último solo 1 de ellas correspondientes al 1,25% respondieron estar totalmente en desacuerdo mientras que nadie se inclinó por la opción en desacuerdo.

En esta pregunta quisimos asegurarnos si los jóvenes pueden llegar a relacionar un día específico con descansar en Jesús, el 87% fue determinante en asegurar que reconocen a Jesús como su auténtico descanso y que no muestran interés por el cuarto mandamiento del antiguo testamento como tal.

8. ¿Consideras que descansar en Jesús incluye confiar plenamente en Él y entregarle tus cargas diarias?

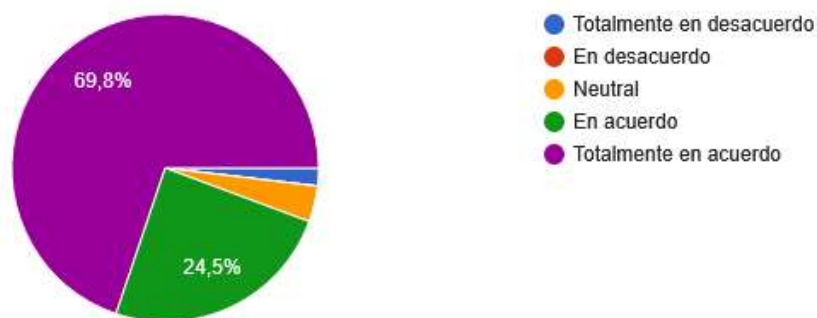


Ilustración 8

De las 80 personas encuestadas, 56 de ellas que corresponden al 69,8% están totalmente en acuerdo; 20 de ellas que corresponden al 24,5% respondieron estar en acuerdo; 3 de ellas correspondiente a 3,8% respondieron de manera neutral; y por último solo 1 de ellas correspondientes al 1,25% respondieron estar totalmente en desacuerdo mientras que nadie se inclinó por la opción en desacuerdo.

La intención de esta pregunta era saber si el descanso para los jóvenes implica fe y confianza en las promesas de Jesús, así como entregarle sus cargas, lo cual podemos evidenciar no está en tela de duda ya que un 95% respondió estar de acuerdo.

9. ¿Piensas que aprender a descansar en Jesús también implica apartar un tiempo para estar a solas con Dios?

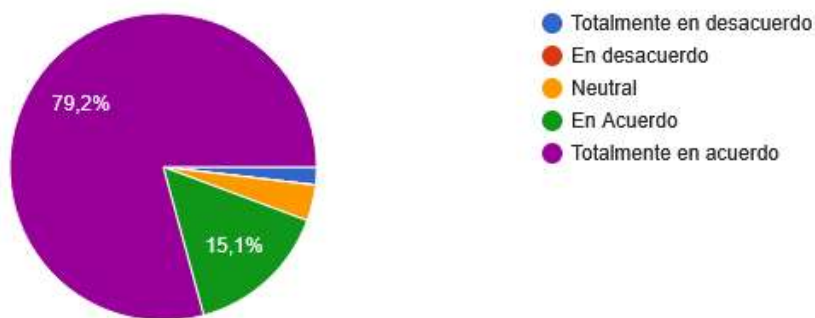


Ilustración 9

De las 80 personas encuestadas, 63 de ellas que corresponden al 79,2% están totalmente en acuerdo; 13 de ellas que corresponden al 15,1% respondieron estar en acuerdo; 3 de ellas correspondiente a 3,8 % respondieron de manera neutral; y por último solo 1 de ellas correspondientes al 1,25% respondieron estar totalmente en desacuerdo mientras que nadie se inclinó por la opción en desacuerdo.

Hasta ahora en esta segunda sección no nos queda duda que la gente confía en Jesús, en sus promesas y descanso; pero quisimos analizar que tanto lo relaciona en función del tiempo que pasan con Él; Esta vez vemos como la gente quizá inconscientemente si anhela pasar un día con Jesús

pues otra vez casi un 95% afirma querer un tiempo a solas con Él, lo que realmente fue la intención del Padre al darnos un día a la semana para descansar en Él.

10. ¿Crees que Practicando el descanso en Cristo puede mejorar tu vida espiritual?

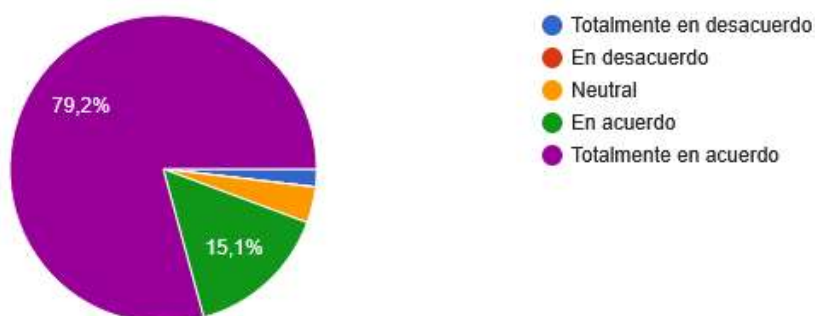


Ilustración 10

De las 80 personas encuestadas, 63 de ellas que corresponden al 79,2% están totalmente en acuerdo; 13 de ellas que corresponden al 15,1% respondieron estar en acuerdo; 3 de ellas correspondiente a 3,8 % respondieron de manera neutral; y por último solo 1 de ellas correspondientes al 1,25% respondieron estar totalmente en desacuerdo mientras que nadie se inclinó por la opción en desacuerdo.

Cerrando esta segunda sección podemos declarar que los jóvenes anhelan mejorar su vida espiritual a través del descanso en Cristo, podemos evidenciar que cada joven necesita de ese tiempo a solas

con Dios, ya que el 95% volvió a estar de acuerdo en que la práctica del descanso en Jesús mejoraría su vida espiritual.

Sección C: Práctica y Aplicación Personal

11. ¿Dedicas con frecuencia un tiempo a descansar en la presencia de Dios ya sea en oración, adorando o meditando en su Palabra?

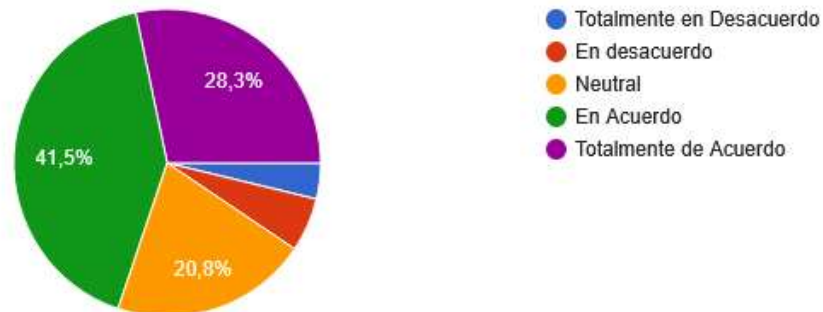


Ilustración 11

De las 80 personas encuestadas, 34 de ellas que corresponden al 41,5% están en acuerdo; 24 de ellas que corresponden al 28,3% respondieron estar totalmente de acuerdo; 17 de ellas correspondiente a 20,8% respondieron de manera neutral; 3 de ellas que corresponden al 3,8% respondieron estar en desacuerdo y por último 2 de ellas correspondientes al 2,5% respondieron estar totalmente en desacuerdo.

Entrando en esta tercera sección sabemos ya que los jóvenes anhelan descansar en Jesús no solo espiritualmente sino pasando un tiempo con Él, es momento de ver que tanto lo practica en sus

vidas, es así que en esa decima primera pregunta podemos ver que el porcentaje que dedica tiempo a descansar en Jesús es el 70% y los jóvenes restantes es decir un 30% no están seguros de encontrar ese tiempo para dedicarlo a la búsqueda de Dios.

12. ¿Al Poner en práctica el descanso en Jesús Crees que te ayudaría a manejar el estrés y la ansiedad?

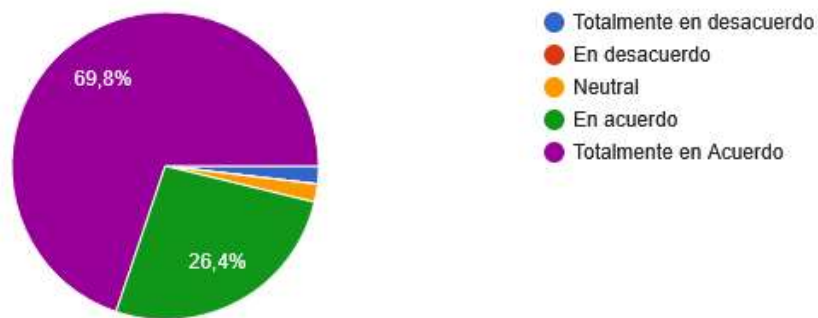


Ilustración 12

De las 80 personas encuestadas, 56 de ellas que corresponden al 69,8% están totalmente en acuerdo; 22 de ellas que corresponden al 26,4% respondieron estar en acuerdo; 1 de ellas correspondiente a 1,25%; respondieron de manera neutral; y por último solo 1 de ellas correspondientes al 1,25% respondieron estar totalmente en desacuerdo mientras que nadie se inclinó por la opción en desacuerdo.

El 96% de los encuestados están convencidos de que Jesús no solo sería una opción de espiritual de descanso, sino que sería incluso el descanso para el alma abatida por enfermedades reales tales como: el estrés y la ansiedad.

13. ¿Tratas de evitar actividades que te distraigan del propósito de descansar en Jesús?

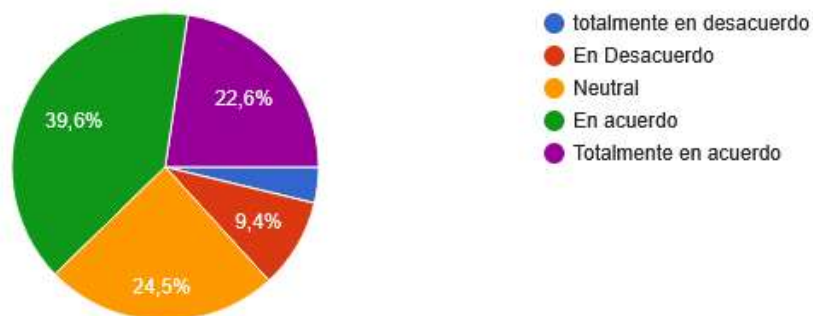


Ilustración 13

De las 80 personas encuestadas, 31 de ellas que corresponden al 39,6% están en acuerdo; 20 de ellas que corresponden al 24,5% respondieron de manera neutral; 18 de ellas correspondiente a 22,6% respondieron estar totalmente en acuerdo; 8 de ellas que corresponden al 9,4% respondieron estar en desacuerdo y por último 3 de ellas correspondientes al 3,8% respondieron estar totalmente en desacuerdo

En esta pregunta intentamos obtener información, sobre el tiempo que los jóvenes toman para priorizar el descanso en Jesús aún sobre sus tareas y responsabilidades diarias. Lo que obtuvimos es que el 50 % es decir 40 jóvenes si toman ese tiempo como prioridad mientras que 20 de ellos se mantuvieron en una posición neutral, y solo un 25% no toma el tiempo con Dios como prioridad sobre las otras actividades cotidianas.

14. ¿Guardas un día específico a la semana como un día especial para Dios?

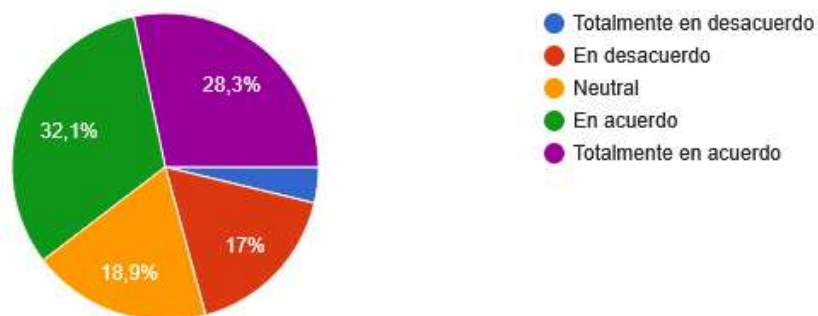


Ilustración 14

De las 80 personas encuestadas, 26 de ellas que corresponden al 32,1% están en acuerdo; 23 de ellas que corresponden al 28,3% respondieron estar totalmente de acuerdo; 15 de ellas correspondiente a 18,9% respondieron de manera neutral; 14 de ellas que corresponden al 17% respondieron estar en desacuerdo y por último 2 de ellas correspondientes al 2,5% respondieron estar en desacuerdo.

En esta pregunta se puede evidenciar que el 60% de los jóvenes esta de acuerdo en guardar un día a la semana para consagrarlo a DIOS, esto debe ser para ir a su iglesia o servir en los ministerios locales donde se congregan, un 18% de ellos lo toma de manera neutral, y otro 20% lo considera sin importancia, quizá esto se deba a sus actividades laborales diarias.

15. ¿El ritmo acelerado de vida te impide descansar espiritualmente como anhelarías?

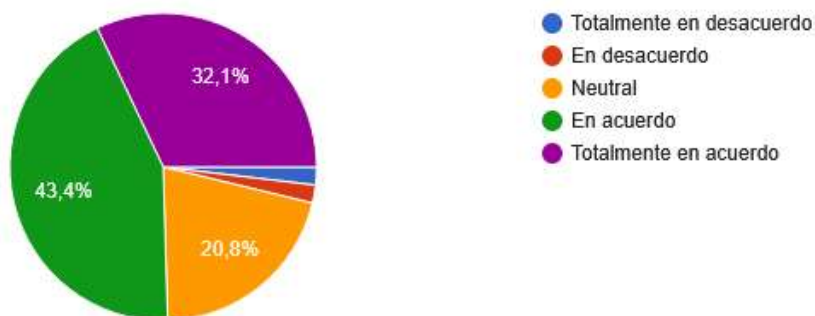


Ilustración 15

De las 80 personas encuestadas, 35 de ellas que corresponden al 43,4% están en acuerdo; 26 de ellas que corresponden al 32,1% respondieron estar totalmente de acuerdo; 17 de ellas correspondiente a 20,8% respondieron de manera neutral; 1 de ellas que corresponden al 1,25% respondieron estar totalmente en desacuerdo y por último 1 de ellas correspondientes al 1,25% respondieron estar en desacuerdo

En esta pregunta podemos recolectar un dato importante para nuestra investigación, y es que a pesar que en una pregunta anterior la gran mayoría afirmó tener el tiempo para descansar en Dios, esta vez, el 75% de la muestra afirma no poder hacerlo debido al ritmo acelerado de vida, lo que nos da a entender que la gente sabe que su vida sería mejor en lo espiritual e incluso en la prevención de enfermedades actuales como la ansiedad y el estrés, sin embargo no lo puede aplicar con el rigor que debería hacerlo. Un 20% se mantuvo neutral mostrando un bajo interés en el tema.

Sección D: Influencia del Centro Cristiano Josué

16. ¿Te ha enseñado en Centro Cristiano Josué principios sobre como descansar en Jesús de manera práctica?

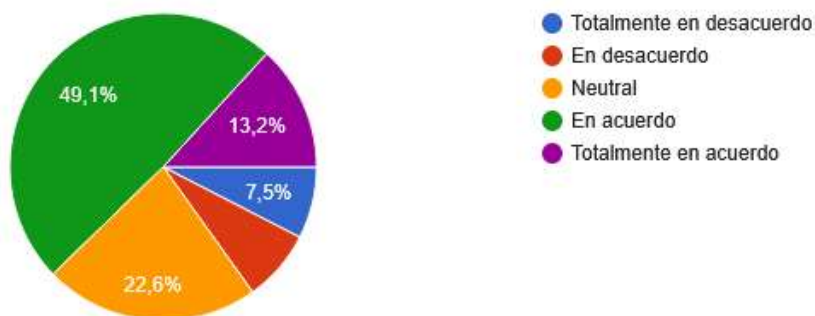


Ilustración 16

De las 80 personas encuestadas, 39 de ellas que corresponden al 49,1% están en acuerdo; 19 de ellas que corresponden al 22,6% respondieron de manera neutral; 11 de ellas correspondiente a 13,2% respondieron estar totalmente en acuerdo; 6 de ellas que corresponden al 7,5% respondieron estar totalmente en desacuerdo y por último 6 de ellas correspondientes al 7,5% respondieron estar en desacuerdo.

Entramos a la cuarta y última sección de nuestra encuesta. En ella queremos focalizar la influencia del Centro Cristiano Josué como tal sobre nuestro tema de investigación, donde obtuvimos que el 62% afirma haber recibido enseñanzas que le ayudan a descansar en Jesús. Es decir que queda aún un 40% que no lo ha recibido o por lo menos no lo asimila todavía como un tema conocido y relevante.

17. ¿Has recibido enseñanzas sobre el mandamiento del descanso que han impactado tu vida diaria?

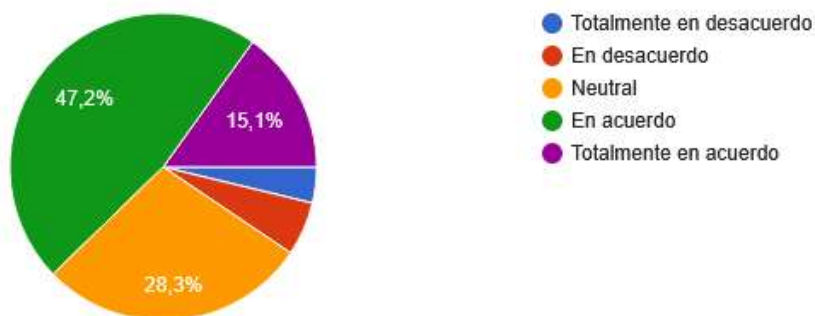


Ilustración 17

De las 80 personas encuestadas, 38 de ellas que corresponden al 47,2% están en acuerdo; 23 de ellas que corresponden al 28,3% respondieron de manera neutral; 12 de ellas correspondiente a 15,1% respondieron estar totalmente en acuerdo; 4 de ellas que corresponden al 5% respondieron estar en desacuerdo y por último 3 de ellas correspondientes al 3,8% respondieron estar totalmente en desacuerdo.

Concatenando con la pregunta anterior otra vez el 62% afirma haber recibido enseñanzas de impacto en su vida sobre el descanso legítimo en Jesús, pero esta vez un 28% se mantuvo de manera neutral considerando que las enseñanzas no han sido relevantes en este sentido, y casi un 10% están seguros de no haberlas recibido.

18. ¿Te gustaría recibir una guía bíblica completa sobre cómo descansar en Jesús?

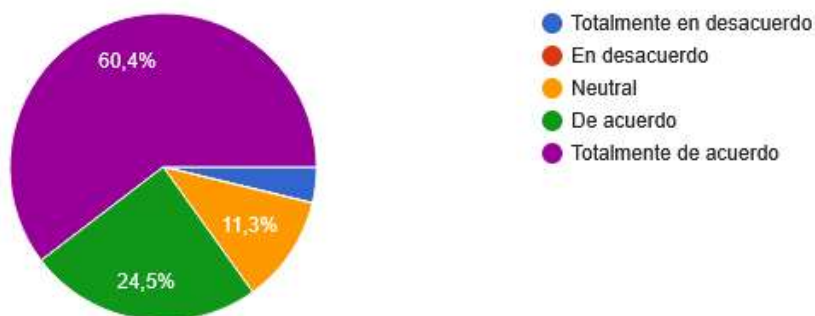


Ilustración 18

De las 80 personas encuestadas, 48 de ellas que corresponden al 60,4% están totalmente de acuerdo; 20 de ellas que corresponden al 24,5% respondieron estar de acuerdo; 9 de ellas correspondiente a 11,3% respondieron de manera neutral; 3 de ellas que corresponden al 3,8% respondieron estar totalmente en desacuerdo mientras que nadie se inclinó por la opción en desacuerdo.

El 85% esta de acuerdo en recibir una guía práctica para aprender sobre el descanso en Jesús a partir de la interpretación correcta del antiguo testamento y su transición al nuevo testamento revelado en Jesús, solo un 11,3 % no esta seguro de recibirlo y a penas un 3,8% no estaría interesado en recibir esta guía que es el objetivo de nuestra investigación.

19. ¿Consideras que los cultos, reuniones de jóvenes, células o ministerios promueven el descanso espiritual en Jesús?

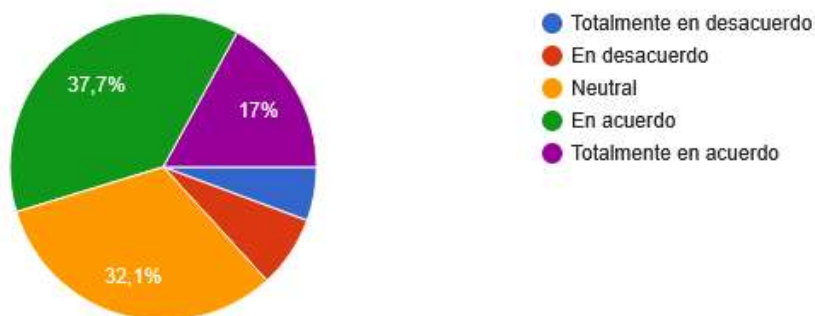


Ilustración 19

De las 80 personas encuestadas, 30 de ellas que corresponden al 37,7% están en acuerdo; 26 de ellas que corresponden al 32,1% respondieron de manera neutral; 14 de ellas correspondiente a 17% respondieron estar totalmente en acuerdo; 6 de ellas que corresponden al 7,5% respondieron estar en desacuerdo y por último 4 de ellas correspondientes al 5% respondieron estar totalmente en desacuerdo,

Dentro de los encuestados queríamos indagar si las personas que sirven en ministerios en la iglesia pueden o no encontrar descanso en Jesús en sus actividades de servicio a la congregación y la comunidad, se puede evidenciar que solo un 52% pudo encontrar ese descanso, por lo que se hace relevante enseñar a casi la mitad de los jóvenes a tomar conciencia que el descanso en Jesús es más que un mandamiento, se convierte en una revelación del plan integral de Dios para la humanidad.

20. ¿Crees que los jóvenes nuevos en el evangelio deben recibir esta guía para aprender a descansar en Jesús?

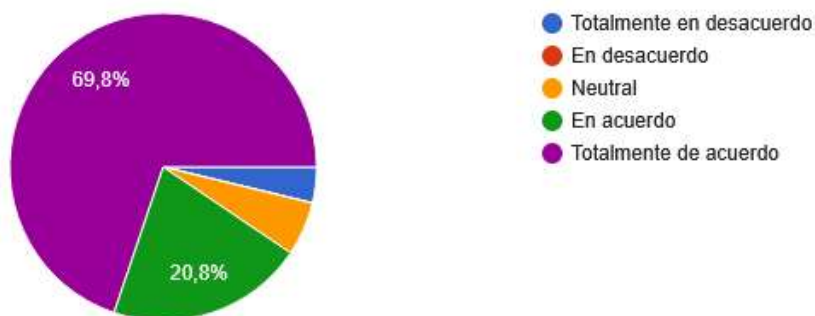


Ilustración 20

De las 80 personas encuestadas, 56 de ellas que corresponden al 69,8% están totalmente en acuerdo; 17 de ellas que corresponden al 20,8% respondieron estar en acuerdo; 4 de ellas correspondiente a 5%; respondieron de manera neutral; y por último solo 3 de ellas correspondientes al 3,8% respondieron estar totalmente en desacuerdo mientras que nadie se inclinó por la opción en desacuerdo.

Y finalmente el 90 % de los jóvenes del Centro Cristiano Josué considera relevante enseñar a través de una guía práctica a descansar en Jesús a los nuevos convertidos al Evangelio, a penas un 5% se manifestó de manera neutral y solo el 3,8% lo considera irrelevante.

CAPÍTULO III

PROPUESTA DEL DESARROLLO DEL PROYECTO TÉCNICO

Fundamentos

Descubrimientos de la investigación:

Luego de analizar con detenimiento las respuestas de la encuesta se han realizado 4 descubrimientos:

El primero de ellos fue saber que la mayoría de los jóvenes tienen en su mente y prioridad que pueden descansar en Jesús de manera integral, no solo en sentido espiritual, sino también físico y del alma ayudándolos incluso a contrarrestar el estrés y la ansiedad. En tal virtud los jóvenes tienen el sentido de guardar un reposo, descanso o incluso un día como parte de la exigencia neotestamentaria, lo que se puede menoscabar con la información es que no tienen claro cuándo y cómo hacerlo. Es así que se demuestra el cumplimiento del objetivo planteado en la investigación al proponer una guía bíblica con la aplicación de principios teológicos pastorales.

Un segundo hallazgo tiene que ver con el interés que los jóvenes tienen en cumplir la disposición del reposo como un mandamiento, para el 95% de los encuestados resulta sencillo reconocer a Jesús como su descanso y alivio a las presiones de la vida diaria, sin embargo el número se redujo significativamente cuando se preguntó si en realidad toman el tiempo ya sea en el día o una vez a la semana para descansar y consagrarlo solo para Dios, es allí donde estos jóvenes encuentran el reposo como un beneficio y no un mandamiento que obedecer.

En tercer lugar, los jóvenes aceptan que han recibido enseñanzas sobre descansar en Jesús, pero a su vez han expresado su necesidad de recibir una guía para poder aprender con fundamento bíblico la relación que tiene durante toda la travesía que empezó en Génesis y terminó en el sacrificio perfecto de Cristo en la Cruz del Calvario.

Como último hallazgo se encontró que los jóvenes recomiendan este tema de manera metódica y aplicada a los nuevos creyentes para que desde un principio entiendan lo importante que es descansar en Cristo. Sugieren casi de manera absoluta que se dinamice una guía sobre la obra redentora de Cristo y sus enseñanzas que en cualquier dimensión traen descanso pues Jesús propuso en Mateo 11:28:

"Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (Valera, 1960)

Por estos Hallazgos significativos vamos a desarrollar en esta investigación una guía Bíblica práctica.

Este proyecto de investigación surgió como una respuesta pastoral y formativa ante una necesidad real para muchos jóvenes cristianos que están experimentando estrés físico y espiritual debido a la mala interpretación de las exigencias bíblicas, especialmente en lo que respecta al cumplimiento de normas como el día de reposo. El marco teórico ya expuesto muestra que, desde la perspectiva bíblica, el mandamiento del día de reposo es una figura profética que se cumple plenamente en la persona de Jesucristo.

En este sentido, la guía no busca desvirtuar el valor del descanso físico, sino integrarlo con la experiencia espiritual, emocional y comunitaria. Enseñar a descansar en Jesús es urgente en un contexto donde los jóvenes enfrentan:

- Presiones académicas y laborales.
- Cargas religiosas impuestas sin comprensión.
- Pérdida de sentido de comunidad y espiritualidad vivencial.
-

Desarrollo de la propuesta

La propuesta responde con una guía integral, con base bíblica sólida, aplicada a la vida juvenil, y presentada de manera creativa. La participación de los propios jóvenes en la evaluación permite que el proceso sea dialógico y adaptado a sus realidades.

Finalmente, este proyecto técnico tiene el potencial de ser replicable en otras iglesias o ministerios juveniles, y puede adaptarse a distintas culturas o necesidades particulares.

Presentación de la propuesta:

“Del Mandamiento al Descanso en Jesús: guía bíblica para jóvenes del Centro Cristiano Josué”

1. Objetivo de la propuesta

Desarrollar una guía bíblica práctica y contextualizada que enseñe a los jóvenes del Centro Cristiano Josué el verdadero significado del descanso en Jesús, en contraste con el cumplimiento legalista del mandamiento del día de reposo, promoviendo una relación íntima y liberadora con Cristo.

2. Objetivos específicos

- Enseñar el trasfondo bíblico y teológico del día de reposo desde el Antiguo hasta el Nuevo Testamento.
- Guiar a los jóvenes a una comprensión de la gracia y el descanso espiritual que Jesús ofrece.
- Proporcionar herramientas prácticas (devocionales, dinámicas y reflexiones) que promuevan el descanso integral tanto espiritual, emocional y físico.
- Fomentar una comunidad juvenil que practique el reposo en Cristo a través de disciplinas espirituales.

Target (Grupo objetivo)

Jóvenes entre 15 y 35 años congregantes del Centro Cristiano Josué.

Desarrollo

Realizaremos la guía de manera dinámica y práctica en 3 fases

Primera Fase

Fundamentos bíblicos y Análisis

- Estudio y revisión de textos bíblicos clave:
 1. Éxodo 20:8-11.
 2. Mateo 11:28-30.
 3. Hebreos 4:9-11, y
 4. Colosenses 2:16-17.
- Definición teológica sobre conceptos importantes:
 1. Concepto de ley.
 2. Concepto de Gracia
 3. Aprendiendo a Descansar en Jesús.
- Interactuar con los jóvenes para recopilar: inquietudes, necesidades y experiencias comunes relacionadas con el estrés, la imposición religiosa y el tiempo con Dios (con entrevistas breves).

Segunda Fase

Desarrollo de la temática

1. Definamos el día de reposo
 2. Jesús, Señor del descanso.
 3. De la carga al alivio: rompiendo con el legalismo.
 4. ¿Cómo descanso en Cristo hoy?
 5. Prácticas espirituales que renuevan el alma.
- Integración de recursos prácticos: devocionales semanales, ejercicios de meditación bíblica, preguntas de reflexión y dinámicas grupales

Tercera Fase

Implementación y evaluación

- Desarrollo de cuatro jornadas de manera presencial basado en la guía.
- Aplicación piloto de los contenidos durante reuniones juveniles semanales.
- Evaluación a través de encuestas de retroalimentación, testimonios y grupos de discusión.
- Ajustes al contenido según resultados.

Recursos necesarios:

- Biblia, libros y material bibliográfico (físico o digital)
- Coordinadores juveniles del Centro Cristiano Josué.
- Material audiovisual, pantalla, proyector.
- Espacio físico o virtual para reuniones (aulas, Zoom, etc.).

A continuación, la Guía práctica para su aplicación;

Aplicación de la propuesta



GUÍA BÍBLICA PARA JÓVENES DEL CENTRO CRISTIANO JOSUÉ

Título: *Del mandamiento de reposo al descanso en Jesús*

Público objetivo: 15–35 años

Tiempo recomendado por reunión: 45–60 minutos

Número de reuniones: 4

REUNIÓN 1:

El día del Reposo, El cuarto mandamiento

Versículos clave: Éxodo 20:8–11

“Acuérdate del día de reposo para santificarlo...”

Objetivo:

Analizar el día de Reposo y su importancia como señal de Pacto del Antiguo Testamento propuesto por Dios a Israel.

Desarrollo:

1. ¿Qué es el día de reposo?

- Originado en el Fin de la creación. Establecido por Dios (Génesis 2:2–3).
- Un mandamiento para Israel (Éxodo 20).
- Tres Connotaciones básicas: descanso físico, reflexión y adoración.

2. Finalidad espiritual:

- Identificar que Dios es el Creador y Sustentador del día de reposo.
- Estudiar la libertad de la esclavitud en Egipto (Deuteronomio 5:15).
- Observar el sábado como día santificado para Dios.

3. Aplicación en la vida real:

- ¿Cómo entendemos hoy el concepto de "reposar" en medio de vidas ocupadas?
- ¿Descansamos verdaderamente, o solo cambiamos de actividad?

Preguntas para debatir:

- ¿Cuál es tu opinión del reposo como mandamiento?
- ¿Puedes disfrutar tu vida diaria y tener un tiempo para DIOS?



GUÍA BÍBLICA PARA JÓVENES DEL CENTRO CRISTIANO JOSUÉ

Título: Del mandamiento de reposo al descanso en Jesús

Público objetivo: 15–35 años

Tiempo recomendado por reunión: 45–60 minutos

Número de reuniones: 4

REUNIÓN 2

Comparación entre el día de reposo y Jesús

Versículos clave: Marcos 2:23–28

“El día de reposo fue hecho por causa del hombre, y no el hombre por causa del día de reposo.”

(Valera, 1960)

Objetivo:

Estudiar el descanso como una bendición y no una imposición, analizando la transición y cumplimiento en Jesús.

Desarrollo:

1. Intervención y discusión con los fariseos:

- Los fariseos exigían guardar el día de reposo como una regla rígida.

- Jesús lo reinterpreta como una opción bajo la gracia de Dios, y no del legalismo.

2. Jesús dueño y señor del día de reposo:

- Solo Él tiene potestad sobre el día de reposo.
- Jesús sanando un día sábado: el descanso incluye milagros y nueva vida.

3. Aplicación en la vida real:

- ¿Cómo experimentar el “reposo” en algo que transmite nueva vida?
- Mandamiento sin amor descanso; Cristo el verdadero descanso.

Preguntas para debatir:

- ¿Has sentido en tu vida que relacionarte con DIOS es más una carga que un refrigerio y remanso de paz?
- ¿Puedes ver el descanso de manera espiritual o solamente física?



GUÍA BÍBLICA PARA JÓVENES DEL CENTRO CRISTIANO JOSUÉ

Título: *Del mandamiento de reposo al descanso en Jesús*

Público objetivo: 15–35 años

Tiempo recomendado por reunión: 45–60 minutos

Número de reuniones: 4

REUNIÓN 3:

El Verdadero Descanso en Jesús

Versículos clave: Mateo 11:28–30

“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga” (Valera, 1960)

Objetivo:

Experimentar el verdadero descanso en Cristo mas allá de la simple ausencia de actividades.

Desarrollo:

1. La invitación de Jesús a los trabajados y cargados:

- No solo es para los físicamente agotados, sino para los emocional y espiritualmente cargados.
- El verdadero descanso es estar con Él

2. Su yugo es fácil y ligera su carga:

- No se trata de dejar el trabajo, sino de saber que Él trabaja conmigo.
- Jesús ofrece un intercambio de yugos, Él toma el peso de nuestros pecados y nos libra de toda culpa mientras que nosotros llevamos el de Él que es suave y ligero.

3. Aplicación en la vida real:

- ¿Estás tratando de llevar cargas que el ya llevó?
- ¿Tomas descanso en las cosas de este mundo o buscas en la presencia de Dios?

Preguntas para debatir

- ¿Cuál es el significado de “Venir a Él todos los que estén trabajados y cargados?”
- ¿De qué cosas tienes que desprenderte para poder encontrar el descanso en Cristo?



GUÍA BÍBLICA PARA JÓVENES DEL CENTRO CRISTIANO JOSUÉ

Título: *Del mandamiento de reposo al descanso en Jesús*

Público objetivo: 15–35 años

Tiempo recomendado por reunión: 45–60 minutos

Número de reuniones: 4

REUNIÓN 4

Viviendo en el descanso de Dios

Versículos clave: Hebreos 4:1–11

“Procuremos, pues, entrar en aquel reposo...” (Valera, 1960)

Objetivo:

Comprender que Jesús nos ofreció un descanso verdadero, tanto en el presente como en el futuro, y que solo es alcanzable a través de la fe.

Desarrollo:

1. Una promesa para su pueblo:

- El pueblo de Israel no lo alcanzó debido a su incredulidad.
- Nosotros podemos alcanzarlo si creemos y confiamos en Él.

2. Un nuevo estilo de vida llamado reposo:

- No se trata de un día, se trata de una vida entera confiando en Jesús.
- Descansar es dejar de intentar ganarnos el favor de Dios y vivir por gracia.

3. Aplicación en la vida real:

- ¿Qué puedes hacer para vivir el verdadero reposo, sin dejar de esforzarte?
- ¿Qué necesitas hacer para sentirte descansado y en plenitud con tu alma y espíritu?

Preguntas para debatir:

- ¿Al poner tu confianza en Dios crees que mejoraría tu descanso?
- ¿Qué actividad tomarías como prioridad en tu vida para tener un descanso real cada semana?

Recomendaciones para los líderes

- Establecer un ambiente amigable y dinámico. Utilizar rompehielos e historias contemporáneas acorde a la edad de los chicos.
- Iniciar con una historia, parábola o dinámica (o también puedes utilizar un rompehielos como:

“¿Cuál es tu lugar favorito para descansar?” o “El conejo que no quería dormir” “¿qué es lo que más te causa ansiedad o preocupación?”

- Al final invítalo a orar entregando sus cargas a Dios, (pueden anotar en un papel sus cargas, para luego dejarlas adelante como símbolo de despojarse de ellas)

Recursos adicionales (opcional)

- **Dinámica:** Realiza una caja con la palabra Jesús donde los jóvenes depositen sus cargas escritas en un papel, y luego dales una promesa escrita en Filipenses 4:6
- **Desafío semanal:** guardar un espacio a la semana para desarrollar las herramientas básicas del cristiano:
 - Orar
 - Ayunar
 - Adorar
 - Leer la palabra de Dios

Conclusiones

1. Los jóvenes del Centro Cristiano Josué mostraron tal interés en la necesidad de la enseñanza del Descanso en Jesús con respaldo bíblico que la guía práctica sobre el tema quedó validada.

Mediante las encuestas realizadas se pudo identificar el interés que los jóvenes presentan en comprender el cuarto mandamiento, A su vez estos presentan dudas tanto sobre su aplicación, como en su vigencia. Esta información demuestra lo importante de implementar una guía bíblica que brinde bases teológicas y principios pastorales relevantes para interpretar de manera adecuada este tema.

2. Analizando el Nuevo Testamento se puede evidenciar que el reposo es redefinido por Jesús, haciendo una transición del enfoque, desde haber sido una imposición legalista a convertirse en una experiencia viva de descanso espiritual en Él.

Al realizar el estudio de los textos neotestamentarios se pudo confirmar que Jesús no anuló el mandamiento, sino que vino a cumplirlo y darle una nueva orientación. Jesús hace una cordial invitación a los cansados a encontrar descanso en su presencia (Mateo 11:28-30), esto sobrepasa una simple ceremonia sabática, dando un enfoque más sustancial basado en la Gracia. Dicha realidad se convierte en un eje primordial para los jóvenes creyentes en la actualidad que se encuentran agobiados tanto emocional, académica y laboralmente.

3. Pastoral y Teológicamente es conveniente estructurar una guía con fundamentación bíblica que dinamice la enseñanza de Jesús como una forma de descanso continuo desde una perspectiva neotestamentaria

Tanto la carta a los hebreos como las experiencias que Cristo modelaba a sus discípulos respaldan que el Reposo como tal no se reduce a un día en especial, sino que representan una experiencia de vida diaria para el cristiano. Impulsar esto desde su contexto apoyado en principios pastorales y bíblicos, concede libertad y descanso espiritual para los jóvenes.

4. La guía bíblica propuesta ofrece un recurso efectivo para discipular a los jóvenes en el entendimiento del mandamiento de reposo desde la perspectiva del evangelio.

La estructuración de la guía en cuatro sesiones progresivas permite acompañar al joven desde el conocimiento del mandamiento original, pasando por la enseñanza de Jesús, hasta llegar a una aplicación práctica y espiritual del descanso. Esto asegura que la guía no solo informa, sino transforma la comprensión y vivencia del reposo como una expresión de confianza en Cristo.

Recomendaciones

Se recomienda la implementación de manera práctica la guía bíblica "**Del mandamiento al descanso en Jesús**" como un recurso de enseñanza dentro de los programas de discipulado y formación bíblica del Centro Cristiano Josué. Esta guía debe ser utilizada especialmente en grupos juveniles, adaptándose al lenguaje y contexto de los jóvenes, para fomentar una comprensión profunda, bíblica y pastoral del reposo cristiano. Asimismo, se sugiere que el liderazgo continúe desarrollando espacios de diálogo y enseñanza sobre temas doctrinales fundamentales, como el día de reposo, desde una perspectiva centrada en la obra redentora de Cristo, promoviendo así una vivencia de fe que combine verdad bíblica y relevancia espiritual para las nuevas generaciones.

Bibliografía

Actual, T. d. (2012). *Biblia TLA*. Corea: Sociedades Bíblicas Unidas.

Badenas, R. (2000). *Mas allá de la Ley*. Barcelona - España: Editorial Safeliz .

Bautista, I. B. (2009). <https://www.iglesiabiblicabautista.org>. Obtenido de https://www.iglesiabiblicabautista.org/archivos/estudios/el_expositor_biblico/exodo/9_dios_presenta_las_bases_del_pacto.pdf

Bolívar, U. A. (22 de 11 de 2022). <https://www.uasb.edu.ec>. Obtenido de [https://www.uasb.edu.ec/investigacion-jovenes-y-adolescentes-presentan-depresion-a-
causa-de-la-pandemia-segun-estudio-realizado-por-la-universidad-andina-y-union-
estudiantil/](https://www.uasb.edu.ec/investigacion-jovenes-y-adolescentes-presentan-depresion-a-causa-de-la-pandemia-segun-estudio-realizado-por-la-universidad-andina-y-union-estudiantil/)

Burge/Hill. (2012). *The Baker Illustrated Bible Commentary*. bakerbooks.

Clara, I. A. (s.f.). <https://adventistassantaclara.org>. Obtenido de [https://adventistassantaclara.org/recursos/articulos/sabado-una-perspectiva-
escatologica?utm_source=chatgpt.com](https://adventistassantaclara.org/recursos/articulos/sabado-una-perspectiva-escatologica?utm_source=chatgpt.com)

Constituyente, A. N. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Montecristi-Manabí: Asamblea Nacional Constituyente.

D.A.Carson. (1999). *From Sabbath to Lord's Day*. Wipf and Stock.

Erickson, M. (2015). *Teología cristiana*. Editorial clie.

Grudem, W. (1999). *Teología sistemática*. Vida.

ISOWespañol, E. m. (2024). <https://isow.org>. Obtenido de <https://isow.org/es/blog/why-are-young-people-leaving-the-church/>

James Dixon Douglas, M. C. (1997). *Diccionario Bíblico mundo Hispano*. Mundo Hispano.

Kaiser, W. (2001). *Toward Old Testament Ethics*. Zondervan.

keller, T. (2010). *El Dios pródigo*. Editorial andamio.

Kim, D., & Leah Archibald . (8 de marzo de 2021). <https://www.teologiadeltrabajo.org>.

Obtenido de https://www.teologiadeltrabajo.org/temas-clave/equilibrio-en-los-ritmos-de-descanso-y-trabajo-panorama/como-es-restaurado-el-descanso-el-sabbat-y-la-redencion-de-jesus-en-el-nuevo-tienen-los-cristianos-el-deber-de-guardar-semanalmente-el-sabbat?utm_source=

Lee, J. E. (2022). *Sabbath Typology and Eschatological Rest*. *Covenant Baptist Theological Seminary*. Evangelical Theological Society.

Piper, J. (2002). *El futuro de la justificación*. . Editorial Portavoz.

Pure, E. C. (27 de 05 de 2024). <https://christianpure.com>. Obtenido de https://christianpure.com/es/learn/jesus-sabbath-rest/?utm_source=chatgpt.com

Robertson, O. (1980). *The Christ of the Covenants*. . P&R Publishing.

Siles, R. A. (07 de 09 de 2012). <https://razondelaesperanza.com>. Obtenido de https://razondelaesperanza.com/2012/09/07/el-sabado-una-teologia-del-descanso-en-la-vida-del-pueblo-de-dios/?utm_source=chatgpt.com

Sproul, R. (2005). *Los Diez Mandamientos*. . Editorial Vida.

Sttot, J. (2007). *La cruz de Cristo*. Editorial Mundo Hispano.

Valera, C. d. (1960). *Sagrada Biblia*. Sociedades Bíblica Unidas.

Vos, G. (2003). *Boblical Theology: Old and New Testaments*. Banner of truth.

Walton, J. H. (2009). *The Lost World of Genesis One*. USA: IVP Academic.

Whitney, D. (2014). *Disciplinas espirituales para la vida cristiana*. B&H español.

Wright, C. (2006). *El mensaje del Deuteronomio*. . Andamio.

Yáñez, M. E., & Redrobán Herrera, J. (Noviembre de 2023). <https://seguridad.quito.gob.ec>.

Obtenido de <https://seguridad.quito.gob.ec/wp-content/uploads/2024/11/Informe-Salud-Mental-DMQ.pdf>

Anexos

