

Resplandece!

SERIE

CAMINANDO EN PAZ

SALUD EMOCIONAL

GUÍAS DE ESTUDIO PARA JÓVENES 2025

GUÍAS DE ESTUDIO PARA JÓVENES 2025

SERIE: CAMINANDO EN PAZ
SALUD EMOCIONAL



INTRODUCCIÓN

En la vida moderna, los jóvenes enfrentan desafíos emocionales que afectan su bienestar integral. La gestión saludable de las emociones no solo fortalece la mente, sino también el espíritu. Cristo, como fuente verdadera de paz, ofrece esperanza y guía a través de los principios bíblicos, proporcionando consuelo y propósito en medio de las adversidades. En este trimestre buscamos integrar lo psicológico y lo espiritual para equipar a los jóvenes con herramientas que les permitan caminar en paz y enfrentar los desafíos con resiliencia y fe.

Resplandece!

LECCIÓN 1

GUARDA TU CORAZÓN

SALUD EMOCIONAL SEGÚN LA BIBLIA



OBJETIVO

Guiar a los jóvenes a identificar y gestionar sus emociones, entendiendo la relevancia bíblica de proteger su mente y corazón.



FUNDAMENTO BÍBLICO

Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón, porque de él mana la vida. Proverbios 4:23 RVR1960



CONTEXTO

El corazón en el lenguaje bíblico es el centro de las emociones y la voluntad, es decir el asiento de las actitudes, emociones. Se refiere a la mente, pensamientos, sentimientos y al intelecto. Cada vez que se habla del corazón tiene que ver con la manera en que debemos actuar, pensar y vivir. (1 Timoteo 4:12 TLA) debemos ser un vivo ejemplo para honrar a nuestro Dios.

En un mundo lleno de desafíos emocionales como la ansiedad, el enojo y la tristeza, necesitamos herramientas para manejar nuestras emociones de manera saludable. La Biblia nos enseña la importancia de proteger el corazón, no solo como asiento de las emociones, sino como la fuente de decisiones y actitudes que moldean nuestra vida. Este mensaje es vital para desarrollar una vida emocional equilibrada y una fe sólida en medio de las presiones actuales.



POR SOBRE TODAS LAS COSAS CUIDA
TU CORAZÓN,
PORQUE DE ÉL MANA LA VIDA.

PROVERBIOS 4:23 NVI



ESTUDIO PREVIO

- 1.- En el contexto bíblico, el corazón representa la mente, las emociones y la voluntad. Guardarlo implica protegerlo de influencias negativas, pensamientos dañinos y emociones no controladas.
 - Proverbios 4:23, Mateo 15:18-19, Filipenses 4:8.
 - ¿Qué fuentes de influencia (redes sociales, amistades, entretenimiento) podrían afectar nuestro corazón?
- 2.- Las emociones influyen en nuestras decisiones diarias. Una mente y corazón no lineados con la Palabra de Dios pueden llevarnos por caminos equivocados.
 - Jeremías 17:9, Romanos 12:2.
 - ¿Cómo afecta el estado emocional nuestras elecciones?
 - ¿Qué herramientas da Dios para renovar la mente?
- 3.- La Biblia no niega las emociones, sino que enseña a manejarlas con sabiduría.
 - Efesios 4:26, Salmos 34:17-18, Gálatas 5:22-23.
 - ¿Cómo podemos reconocer nuestras emociones y responder desde una perspectiva bíblica?
- 4.- La falta de cuidado del corazón puede llevarnos a comportamientos destructivos y alejarnos de Dios.
 - Proverbios 25:28, 2 Corintios 10:5.
 - ¿Qué señales indican un corazón no guardado?



DESARROLLO DE LA CLASE

Actividad de inicio Tiempo 5 minutos

Recursos:

Una caja decorada o cofre pequeño (representando un "tesoro").

Papelitos en blanco y bolígrafos.

Opcional: Un candado pequeño para la caja (para enfatizar la idea de protección).

Pautas de desarrollo:

- Muestra la caja/cofre y pregunta: "Si esta caja contuviera el tesoro más valioso del mundo, ¿cómo lo protegerías?"
- Permite que compartan respuestas breves.
- Reparte papelitos y pide a los jóvenes que escriban una cosa que consideren valiosa en su vida (puede ser un valor, una relación, una emoción, etc.).
- Pide que coloquen sus papelitos dentro de la caja.
- Cierra la caja y explica: "Así como protegeríamos un tesoro, Dios nos llama a proteger algo aún más valioso: nuestro corazón."

Actividad de desarrollo

Tiempo 30 minutos

Recursos:
Ninguno

Pautas de desarrollo:

desarrolle su tema

Haga una lista de personajes bíblicos que no supieron regular sus emociones y las repercusiones negativas que enfrentaron.

Realice otra lista de personajes que actuaron conforme a la voluntad de Dios ante sus emociones.

Actividad de cierre

Tiempo 5 minutos

Recursos:
Ninguno

Pautas de desarrollo:

Realice parejas para realizar la oración, así cada uno deberá orar por el otro.

Como GRUPO JUVENIL NACIONAL estamos trabajando en poder trabajar en todas las redes sociales para que nuestro alcance sea hasta el último rincón.

Suscríbete a nuestro canal y...
¡CONÉCTATE CON NOSOTROS!



GJN, Iglesia de Dios



yosoygjn



Yo Soy GJN



Gjn



yosoygjn



gjn-id.com

