

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 2

PAZ EN MEDIO DEL CAOS

CLAVES PARA MANEJAR LA ANSIEDAD



OBJETIVO

Proveer estrategias prácticas y bíblicas para enfrentar la ansiedad y encontrar paz en medio de los desafíos.



FUNDAMENTO BÍBLICO

Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados y yo os haré descansar. Mateo 11:28 RVR1960



CONTEXTO

Una frase dice: “Después de la tormenta viene la calma” solemos utilizar siempre estas palabras cuando estamos atravesando alguna situación no tan agradable y queremos pensar que esas palabras traerán calma a nuestra vida. La calma la da el señor en medio de la adversidad.

En la biblia encontramos historias donde Jesús infunde calma y tranquilidad y una enseñanza para nuestro tiempo. El ejemplo más evidente es cuando él camina sobre las aguas relatada en el evangelio de Mateo 14: 22-33.

Es evidente como los discípulos se atemorizan ante el acontecimiento. Esto no está fuera de nuestra realidad, como seres humanos tenemos algunos temores que afectan nuestra confianza en el señor. Pero sin embargo en la historia vemos como Jesús les da esperanza en medio de la tormenta.

Lejos de Jesús es difícil soportar la tormenta, así se veían los discípulos temerosos y ansiosos (filipenses 4:6 TLA) y solo la presencia de Jesús hace calmar la tormenta.

La ansiedad es una realidad común entre los jóvenes debido a presiones académicas, laborales, sociales y personales. Sin embargo, la Biblia ofrece principios poderosos para enfrentar esta emoción. En Mateo 11:28, Jesús extiende una invitación a entregar las cargas y experimentar su descanso. Esta lección busca conectar esa verdad con estrategias prácticas para manejar la ansiedad.

Una encuesta de UNICEF realizada a 1,500 jóvenes guatemaltecos reveló que el 38% ha experimentado ansiedad, el 22% depresión, y un preocupante 41% no ha buscado ayuda.

https://www.unicef.org/guatemala/comunicados-prensa/la-salud-mental-en-guatemala-un-grito-de-ayuda-que-no-podemos-ignorar?utm_source=chatgpt.com

Siete de cada diez guatemaltecos que superaron la infección de COVID-19 han sufrido ansiedad como una de las secuelas más frecuentes.

https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/siete-de-cada-10-pacientes-postcovid-han-sufrido-ansiedad-en-guatemala/?utm_source=chatgpt.com



ESTUDIO PREVIO

- 1.- Qué es la ansiedad y cómo afecta
 - Define la ansiedad desde un enfoque práctico y bíblico.
 - Salmo 94:19, Proverbios 12:25.
 - La ansiedad puede ser debilitante, pero también es una oportunidad para buscar a Dios y depender de Él.
- 2.- La invitación de Jesús en Mateo 11:28
 - Analiza la profundidad de "venir a Jesús" y qué significa encontrar descanso en Él.
 - Salmos 23:1-3, Isaías 26:3.
 - ¿Cómo se ve en la práctica "venir a Jesús" en medio de la ansiedad?
- 3.- Identificar las raíces de la ansiedad
 - Reconocer las causas de ansiedad, como el miedo al futuro, la falta de control o las expectativas sociales.
 - Mateo 6:34, 1 Pedro 5:7.
 - ¿Cómo puede la fe cambiar la perspectiva ante estas raíces?
- 4.- Explora prácticas bíblicas como la oración, la meditación en la Palabra y la gratitud.
 - Filipenses 4:6-7, Salmos 55:22.
 - ¿Qué rol juega la oración específica en aliviar la ansiedad?
- 5.-La paz es un fruto del Espíritu Santo. Reflexionar en cómo vivir en el Espíritu trae descanso.
 - Gálatas 5:22, Juan 14:27.
 - ¿Cómo se manifiesta la paz de Dios en tiempos difíciles?



DESARROLLO DE LA CLASE

Actividad de inicio

Tiempo 5 minutos

Recursos:

Una mochila o bolsa grande.

Objetos pesados como libros, botellas de agua o cajas pequeñas.

Papelitos y bolígrafos.

El Peso de la Ansiedad

Muestra la mochila vacía y pregunta:

"¿Alguna vez han sentido que están cargando demasiado peso en la vida, incluso cuando no es físico?", Mientras hablas, comienza a llenar la mochila con los objetos pesados, mencionando ejemplos de "cargas":

Preocupaciones por el futuro.

Problemas familiares.

Presión académica o laboral.

Actividad de desarrollo

Tiempo 30 minutos

Recursos:

Haga grupos para alcanzar los objetivos.
Comparta los pasos de intervención

Pautas de desarrollo:

Pasos para la intervención en crisis:

Sobrevivir: Ofrezca un espacio de confianza y seguridad, escuche experiencias y sentimientos etc.

Recuperar: fe y confianza en Dios, seguridad personal, vivir el duelo.

Crecer: fortalecer la relación con Dios, favorecer el servicio a otros, fortalecer la relación con la comunidad.

Actividad de cierre

Tiempo 5 minutos

Recursos:

Ninguno

Pautas de desarrollo:

Realice un llamado para afirmar nuestra fe en el Señor.

Haga grupos para realizar oraciones por las diferentes necesidades de cada joven.

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

