

The background of the entire page is a monochromatic, teal-toned photograph. It depicts several pairs of hands, likely belonging to different people, gently cupping and holding a single, light-colored heart. The hands are positioned around the heart, with some fingers visible, creating a sense of collective care and support. The overall mood is peaceful and nurturing.

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 3

ORACIÓN Y PAZ

EL REMEDIO DIVINO PARA EL ESTRÉS



OBJETIVO

Reflexionar sobre la importancia de la oración como herramienta para reducir el estrés y experimentar la paz de Dios.



FUNDAMENTO BÍBLICO

No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus oraciones a Dios y denle gracias.
Filipenses 4:6 NVI



CONTEXTO

La vida de Jesús se caracterizó por tener una vida de encuentro con el padre, una vida devocional. Un tiempo de oración entre él y el padre. En la historia bíblica vemos como hombres y mujeres practicaron esta disciplina en sus vidas.

Hablar sobre la oración como remedio para el estrés es especialmente relevante para que podamos enfrentar las constantes presiones en un mundo acelerado: estudios, trabajo, expectativas sociales, redes sociales, entre otros. Estas cargas pueden generar ansiedad, agotamiento emocional y desconexión espiritual.

En este contexto, la oración no solo es un recurso espiritual, sino también una herramienta práctica que nos permite encontrar paz, renovar fuerzas y mantener una conexión íntima con Dios. Aprender a orar como respuesta al estrés, nos ayuda a desarrollar resiliencia espiritual, aprender a confiar en Dios y descubrir un refugio en medio de las dificultades cotidianas.

Este tema es una invitación a experimentar la oración como un acto transformador que no solo alivia, sino que nos da propósito y esperanza.

Los evangelios especialmente marcan un gran contraste entre la vida de Jesús y la de sus discípulos. (Mateo 26:40), Jesús muestra cómo la oración es un medio vital para manejar el estrés, pero sus discípulos no han logrado entender que es en nuestro padre que podemos encontrar paz, ellos están durmiendo, quizás así sienten que descansan.

La vida de Jesús enmarca una tremenda enseñanza para todos nosotros, cada uno de los evangelios menciona sobre la vida de oración de Jesús. Para él esta disciplina fue primordial en su vida. Siendo el hijo de Dios reconocía que debía depender del padre por medio de la oración, y así soportar las presiones, que sin duda alguna eran muchas, como la presión de la personas que lo acusaban, otros que esperaban que Él fuera la esperanza a su vida, la presión religiosa, etc.



ESTUDIO PREVIO

- 1.- La oración promueve un estado de calma interior al enfocar la mente en lo espiritual y divino. Filipenses 4:6-7
-Cómo establecer momentos diarios de oración para aliviar tensiones.
- 2.- La oración permite expresar preocupaciones, miedos y cargas, aliviando el estrés acumulado. Salmo 55:22
- 3.- La oración refuerza la confianza en que Dios tiene el control, reduciendo la ansiedad por el futuro. Mateo 6:34
- 4.- La oración dirige la atención hacia valores eternos, alejándola de los problemas temporales. Colosenses 3:2
- 5.- La práctica constante de la oración fortalece la capacidad para enfrentar el estrés con esperanza y perseverancia. Romanos 12:12
- 6.- Evaluar qué tipo de enfermedades son detonadas por no manejar el estrés.



DESARROLLO DE LA CLASE

Actividad de inicio

Tiempo 5 minutos

Recursos:
Ninguno

Pautas de Desarrollo:
Haga oración de gratitud por ese tiempo de encuentro con el padre.



ESTAMOS CONSTANTEMENTE ACTUALIZANDO
NUESTRAS REDES SOCIALES Y CARGANDO MAS
CONTENIDO CREADO ESPECIALMENTE PARA TI.

¿YA ESCUCHASTE ESTA CORO EN SPOTIFY?
ESCANEA EL CÓDIGO.



Actividad de desarrollo

Tiempo 30 minutos

Recursos:
Ninguno

Pautas de desarrollo:

Desarrolla el tema e introduce con lo siguiente:

Entrega tarjetas o hojas y pide que escriban brevemente qué les estresa más en su día a día.

Recoge las respuestas (de forma anónima, si prefieren) y comparte algunas en voz alta.

Actividad de cierre

Tiempo 5 minutos

Recursos:
Ninguno

Pautas de desarrollo:

Entrega una hoja o tarjeta titulada "Mi oración diaria", con espacios para escribir:

Una cosa por la que agradecer.

Una preocupación para entregar a Dios.

Una petición específica.

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

