

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 4

DE LA TRISTEZA A LA GOZO

LECCIONES DEL SALMO 42



OBJETIVO

Reflexionar sobre cómo manejar emociones como la tristeza desde una perspectiva bíblica.



FUNDAMENTO BÍBLICO

¿Por qué te abates, oh alma mía, y te turbas dentro de mí? Espera en Dios; porque aún he de alabarte, salvación mía y Dios mío.
Salmos 42:5 RVR1960



CONTEXTO

El Salmo 42 refleja el clamor de un corazón abatido que, a pesar de la tristeza, decide volver su mirada hacia Dios. Este texto resalta la lucha interna entre la desesperanza y la fe, pero también la certeza de que en Dios se encuentra la salvación y el gozo. En esta lección podemos

identificar cómo la dependencia de Dios puede transformar nuestras emociones y llevarnos de la tristeza al gozo.

La dependencia de Dios nos fortalece y Cristo es un referente en como enfrentar la Tristeza;

Les dijo: «Mi alma está destrozada de tanta tristeza, hasta el punto de la muerte. Quédense aquí y velen conmigo». Mateo 26:38 NTV.

Jesús pide que lo acompañen a orar, vemos como busca no quedarse solo, quiere a sus amigos cerca, orando al Padre, para encontrar la paz y el gozo en su propósito.

Podemos traer también a la memoria al apóstol Pablo, al rey David, cada uno de ellos supieron vivir en el gozo del Señor, no dejando que los procesos o adversidades llenaran de tristeza su corazón. (filipenses 4:4, hechos 16:25)

Pablo le escribe a los de Filipo en una condición no tan agradable, estando encarcelado envía una carta con un mensaje poderoso diciendo que permanezcan con gozo y él estando en la cárcel.



ESTUDIO PREVIO

- 1.- Entender el contexto del Salmo 42
 - Este salmo es un cántico de los hijos de Coré, expresando un profundo deseo de la presencia de Dios en medio de un tiempo de dificultad.
 - ¿Qué puede enseñarnos el autor sobre reconocer y expresar nuestras emociones delante de Dios?
- 2.- La lucha interna del alma
 - El salmista habla directamente a su alma abatida, mostrando la importancia de confrontar nuestras emociones con la verdad de Dios.
 - Salmo 42:5-6, Romanos 12:2.
 - ¿Cómo pueden los jóvenes aprender a hablarse a sí mismos con fe en momentos difíciles?
- 3.- La importancia de recordar la fidelidad de Dios
 - El salmista recuerda las obras pasadas de Dios como un ancla para su fe.
 - Salmos 42:4, Lamentaciones 3:21-23.
 - ¿Cómo puede la gratitud por el pasado traer esperanza para el presente?
- 4.- La relación entre adoración y gozo
 - A pesar de la tristeza, el salmista decide alabar a Dios, reconociendo que el gozo no depende de las circunstancias.
 - Filipenses 4:4, Nehemías 8:10.
 - ¿Cómo puede la adoración transformar nuestro enfoque y nuestras emociones?
- 5.- Esperar en Dios como un acto de fe
 - La esperanza en Dios no es pasiva, sino activa y llena de confianza.
 - Isaías 40:31, Salmos 27:14.
 - ¿Qué implica esperar en Dios de manera práctica?



DESARROLLO DE LA CLASE

Actividad de inicio

Tiempo 5 minutos

Recursos:

Papel y bolígrafos.

Una pizarra o rotafolio (opcional).

Versículo clave escrito o proyectado: Salmo 42:5.

Pautas de Desarrollo:

Identificación de emociones

a. Pide a los jóvenes que escriban, de manera personal y confidencial, una emoción o pensamiento que los ha abatido últimamente (ej.: "me siento solo", "tengo miedo al fracaso").

b. Anímalos a ser honestos con lo que escriben, asegurándoles que no tendrán que compartirlo si no quieren.

Conexión con el salmista

Lee en voz alta Salmo 42:5.

a. Reflexiona con el grupo:

"El salmista también sintió tristeza, pero eligió hablar con su alma y recordarle que su esperanza está en Dios. Hoy haremos lo mismo."

Reenfoque hacia la esperanza

a. Pide que den la vuelta al papel y escriban una verdad bíblica que contrarreste su pensamiento o emoción negativa.

Ejemplos:

Pensamiento: "No puedo con esto."

Verdad bíblica: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:13).

Pensamiento: "Me siento solo."

Verdad bíblica: "Dios nunca me dejará ni me desampará" (Deuteronomio 31:6).

Actividad de desarrollo

Tiempo 30 minutos

Pautas de desarrollo:

Desarrolle su tema

Actividad de cierre

Tiempo 5 minutos

Recursos:

Ninguno

Pautas de desarrollo:

Pide a los jóvenes que escriban su propio "Salmo 42", comenzando con una emoción que les esté afectando (tristeza, ansiedad, etc.) y terminando con una declaración de esperanza en Dios.

Comparte algunos ejemplos (si están cómodos) y reflexiona sobre cómo este ejercicio puede ayudar a procesar las emociones bíblicamente.

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

Susíbete a nuestro canal y...

¡CONÉCTATE CON NOSOTROS!



GJN, Iglesia de Dios



yosoygjn



Yo Soy GJN



Gjn



yosoygjn



gjn-id.com

