

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 5

# LA MENTE RENOVADA

### PENSAMIENTOS SALUDABLES



#### OBJETIVO

Motivar a los jóvenes a renovar su mente conforme a principios bíblicos para desarrollar una mentalidad sana y resiliente.



#### FUNDAMENTO BÍBLICO

“No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente.” Romanos 12:2:NVI



#### CONTEXTO

La juventud hoy en día está expuesta a una gran cantidad de información en su diario vivir, sin duda en esta se comunican diferentes tipos de ideas, por ejemplo: corrientes filosóficas como el estoicismo, ejemplos morales de cómo comportarse en diferentes escenarios que se nos puedan otros; implantando en nosotros diferentes tipos de pensamientos que no necesariamente nos ayudan a fortalecernos espiritualmente, sino que nos causan confusión.

Debemos recordar que vivimos en el mundo, más no somos parte de él (2 Corintios 10:3-6 TLA), más bien debemos de luchar contra esos pensamientos difundidos que no permiten a más almas conocer de Dios. Pero, ¿cómo lograremos esto?, si estamos siendo a diario bombardeados de una gran cantidad de información que nos llevan a tener pensamientos erráticos.

“El que anda con sabios, sabio será;. Más el que se junta con necios será quebrantado” Proverbios 13:2 TLA.

La palabra de Dios es clara cuando nos advierte que lo que escuchemos, veamos y oigamos se va a convertir en nuestra práctica, más bien, nos aconseja que nuestro alrededor sea de edificación, sea de sabios, de esta manera cuidaremos nuestro corazón. Pero, ¿de qué manera podemos tener pensamientos saludables? Pues todo parte de que permitimos que entre en nuestros corazones, ya que de la abundancia del mismo hablaremos (Lucas 6:45 TLA), si tenemos prácticas de ver nuestro teléfono al momento de despertarnos, re enfoquemos a leer la palabra o un versículo, si nos permitimos escuchar música durante el día, busquemos escuchar música que edifique nuestros corazones, si escuchamos podcasts para trabajar o estudiar, escuchemos predicaciones o mensajes que nos dejen enseñanza, haciendo esto vamos a lograr que lo que abunda en nuestro corazón sean pensamientos saludables y de resiliencia, de esta manera renovaremos nuestra mente, día con día y seremos esa luz en medio de la oscuridad.



## ESTUDIO PREVIO

- 1.- Nuevas tendencias que puedan disuadir los pensamientos de los jóvenes (por ejemplo, el estoicismo, la normalización de nuevos géneros, normalización de los pecados a través de podcasts, nuevos tipos de ideas a través de la música, etc)
  - ¿Cómo evaluar si una tendencia está alineada con los principios de Dios?
  - ¿Qué hacer cuando un tema controvertido te genera dudas o inquietudes?
  - 1 Tesalonicenses 5:21
- 2.- Los canales más frecuentes de comunicación entre los jóvenes con el mundo
  - ¿Cómo decidir qué personas o cuentas seguir?
  - ¿Cómo analizar si estos canales pueden afectar o beneficiar nuestra relación con Dios?
  - 1 Juan 2:15, 1 Corintios 10:23.
- 3.- La importancia de la meditación en la palabra de Dios de día y de noche
  - Salmos 119:105
- 4.- Posibles actitudes depresivas/negativas que los jóvenes presentan a razón del estrés, pensamientos adquiridos de sus canales de comunicación, influencia de otras personas en ellos (influencers).
  - 1 Pedro 5:7
- 5.- Rutinas que sean de edificación para el joven



## DESARROLLO DE LA CLASE

### Actividad de inicio

Tiempo 10 minutos

Recursos:

Hojas de papel y lápices

Pautas de Desarrollo:

Desarrollar con el joven sus rutinas diarias

## Actividad de desarrollo

Tiempo 30 minutos

### Recursos:

Crear un círculo de confianza y comodidad para poder compartir sus prácticas diarias

### Pautas de desarrollo:

Identificar patrones repetitivos entre todos en donde coincidan con actividades y se puedan formar canales de comunicación para reforzar los pensamientos saludables

Que compartan que es lo que más disfrutan de su rutina y qué es lo que menos les agrada de la misma

## Actividad de cierre

Tiempo 5 minutos

### Recursos:

Papel utilizado previamente

### Pautas de desarrollo:

Escribir las actividades que deben o desean re-encauzar, para edificar de mejor manera sus vidas y así renovar sus pensamientos.

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

