

# 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 6

# EMOCIONES BAJO CONTROL

### UNA VIDA EQUILIBRADA



### OBJETIVO

Ofrecer técnicas prácticas y espirituales para gestionar emociones difíciles como el enojo, el miedo o la frustración.



### FUNDAMENTO BÍBLICO

“El necio da rienda suelta a su enojo, pero el sabio sabe dominarlo.”  
Proverbios 29:11:NTV



### CONTEXTO

Las emociones son respuestas breves a estímulos que encontramos en nuestro diario vivir, estas son tan fuertes que de utilizarlas de manera adecuada nos pueden evitar congelarnos ante una situación de peligro a permitirnos navegar en un mar de dificultades sin problema alguno, pero ¿dónde está la diferencia

entre actuar bien o actuar mal respecto a nuestras emociones?

Todo inicia en el poder identificar nuestras emociones, cuando entendemos, qué es el enojo y qué lo provoca entonces podemos dominarlo, cuando ubicamos de dónde proviene nuestra tristeza o ansiedad entonces podemos tratarlo. Cuando somos conscientes de nuestras emociones, también somos conscientes del manejo de ellas, sin duda no sucede de la noche a la mañana, es como un músculo, si tenemos que tirar con un arco una flecha a un objetivo a 50 mts de distancia, no atinamos a la primera vez, sino primero debemos de aprender cómo utilizar un arco, luego reconocer el tipo de viento que está presente, saber cuánto halar el elástico, cuánto ángulo elevar y cuándo soltar, practicarlo una y otra vez hasta que sea vuelta normal para nosotros tirar al arco.

Con las emociones es similar, no podremos tenerlas bajo control sino practicamos el cómo controlarlas. "¿Está alguno entre vosotros afligido? Haga oración. ¿Está alguno alegre? Cante alabanzas" Santiago 5:13 TLA

La comunicación con Dios aliviana de gran manera nuestras cargas emocionales, de pronto no es una práctica nuestra que previo a iniciar cada día, encomendemos nuestras emociones, o bien, al momento de enojarnos, entristecernos o frustrarnos orarle a nuestro Dios y pedirle sabiduría. Es sin duda importante crear esa pausa, contar hasta 10 y hablar con nuestro padre. (Salmos 55:22 NTV)

El poder hablar con nuestros padres, líderes o amigos de confianza acerca de cómo nos sentimos nos permite entender qué estamos atravesando y entender a través de un consejo cómo poder enfrentar diferentes emociones. Cabe entender que no todos somos, ni pensamos de la misma manera, por lo que muchas veces la forma correcta de manejar una situación la entenderemos al momento que dominemos nuestras emociones.

Debemos de recordar que refrenar nuestros labios al hablar es importante, ya que protegemos nuestra vida e integridad (Prov 13:3). Cuando actuamos por emoción, es posible que cometamos errores, ya que estos solo son respuestas breves. El poder aprender a manejarlos nos va a permitir sobrellevar de mejor manera nuestros impulsos y así lograr tener una vida equilibrada.

“El necio da rienda suelta a su enojo, pero el sabio sabe dominarlo.” Proverbios 29:11:NTV.



## ESTUDIO PREVIO

- 1.- Causas de las emociones fuertes en los jóvenes de hoy.
- 2.- Cómo manejar emociones fuertes en jóvenes que padecen de ansiedad, ira, tristeza.
- 3.- Tipos de emociones que en la palabra de Dios se presentan y cómo se manejan (Ejemplo: Jesús cuando recibe la noticia de la muerte de Juan, Job cuando atraviesa las pruebas)
- 4.- Prácticas de visualización para poder manejar de mejor manera las emociones.
  - La visualización es una técnica que utiliza la imaginación para generar imágenes mentales que promuevan la calma, el autocontrol y el bienestar emocional. Se emplea para reducir el estrés, manejar emociones difíciles y desarrollar una respuesta más positiva ante situaciones difíciles.
- 5.- Psicoanálisis sobre el entendimiento de las emociones y como ser consciente de ellas
  - El psicoanálisis explora cómo los pensamientos, emociones y comportamientos conscientes e inconscientes están interconectados. Según esta perspectiva, las emociones son expresiones de conflictos internos, a menudo relacionados con experiencias infantiles, deseos reprimidos o dinámicas inconscientes.
  - Desde una perspectiva basada en principios bíblicos, el entendimiento de las emociones se centra en reconocerlas como parte del diseño de Dios para los seres humanos, mientras se busca gestionarlas de manera que reflejen sabiduría, autocontrol y obediencia a los valores de Cristo. El psicoanálisis, adaptado a este contexto, puede ser una herramienta complementaria para explorar cómo las experiencias pasadas y las dinámicas internas influyen en nuestras emociones, siempre guiado por la fe y la Palabra de Dios.



## DESARROLLO DE LA CLASE

### Actividad de inicio

Tiempo 10 minutos

#### Recursos:

Conversación con jóvenes

#### Pautas de Desarrollo:

Emociones que más sienten en sus rutinas

## Actividad de desarrollo

Tiempo 30 minutos

### Recursos:

Espacio seguro para que los jóvenes puedan compartir

### Pautas de desarrollo:

Conversar con los jóvenes acerca de las emociones que mas les cuesta controlar, qué emociones los llevan a una depresión o ansiedad, como han logrado controlar sus emociones

## Actividad de cierre

Tiempo 5 minutos

### Recursos:

Ninguno

### Pautas de desarrollo:

Crear una respuesta muscular e inmediata al momento de percibir una emoción, por ejemplo, si me empiezo a enojar qué pasos voy a seguir para calmar/controlar mi enojo.

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

