

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 7

VIDA CON ESPERANZA

SUPERAR EL ESTRÉS EN TIEMPOS MODERNOS



OBJETIVO

Guiar a los jóvenes a cómo enfrentar el estrés de la vida moderna con esperanza y propósito.



FUNDAMENTO BÍBLICO

“Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará; no dejará para siempre caído al justo.” Salmo 55:22:RVR1960



CONTEXTO

El estrés, es la reacción que se obtiene al ejercer presión sobre un objeto, es también una reacción del hombre al momento de enfrentar situaciones adversas con pocos recursos, y es por último una condición que los jóvenes hoy en día viven de manera diaria.

Pero, ¿Qué causa el estrés? todo lo que ejerza presión en los jóvenes, y los ubique fuera de una zona de comodidad dará origen a este, por ejemplo, presión por aprobar exámenes, desafíos que se presentan en el área laboral, probabilidad de ser posiblemente víctima de la inseguridad de nuestro país, enfermedades que se estén atravesando, falta de respuestas para problemas que se estén enfrentando, etcétera.

Sin duda existen diferentes causas que nos llevan a sentir angustia, a afanarnos por el día de hoy y el día de mañana. Pero, ¿no acaso debemos preocuparnos únicamente del día de hoy y dejar el mañana con su afán? (Mateo 6:34 NVI). La angustia, ansiedad son sin duda reacciones que tendremos en distintos momentos de nuestra vida, no obstante, no debemos de permitir que nos gobiernen, mas bien, debemos de dejar todas nuestras ansiedades sobre nuestro Dios, ya que el tiene el control y cuida de nosotros (1 Pedro 5:7 RVR1960).

Jesús menciona en la parábola (Mateo 6:25-34) que debemos de aprender a dejarlo todo en las manos de nuestro creador, sabiendo que, “si las aves del cielo: no siembran ni cosechan, ni almacenan en graneros; sin embargo, el Padre celestial las alimenta. ¿No valen ustedes mucho más que ellas?”, el reconocer a nuestro Dios como nuestro señor nos permite confiar en él, ya no depende de nuestras fuerzas sino depender de su voluntad y de esta manera, buscar primeramente el reino de Dios y su justicia, entonces todas estas cosas les serán añadidas”. Cuando nos permitimos confiar en nuestro Dios, podremos dejar nuestras cargas en él, no significa que el estrés desaparecerá, pero podremos ver más allá.

Entender nuestro propósito de vida nos permite ver entre la niebla, en experiencia propia, cuando se atraviesan muchos momentos de estrés lo más importante es poder visualizar hacia donde estamos yendo, orando a nuestro creador para poder tener ese pequeño momento de calma y lograr encontrar esperanza en su palabra y así sobrellevar la ansiedad o angustia de la mano de Dios, sabiendo que el lleva nuestras cargas y que continuamos en el camino de cumplir nuestro propósito.



ESTUDIO PREVIO

- 1.- La importancia del estrés en la juventud
- 2.- Ejemplos de momentos de estrés presentes en la palabra de Dios y como fueron sobre llevados (Noe al saber que se avecinaba una inundación, job al atravesar todas las dificultades, etc)
- 3.- ¿Qué enfermedades causa el estrés?
- 4.- Principales causas del estrés en la juventud
- 5.- ¿Es nuestro estrés sano? (El estrés muchas veces es a razón de ansiedad, esto fruto de las redes sociales y como nos sobrecargan de cortos de información (shorts) causando en los jóvenes la necesidad de prestar poca atención y pasar a un tema nuevo)
- 6.- ¿Cómo sobrellevar el estrés en mi vida?



DESARROLLO DE LA CLASE

Actividad de inicio

Tiempo 10 minutos

Recursos:
Papel y lápiz

Pautas de Desarrollo:
Enumerar causas de estrés en nuestras vidas

Actividad de desarrollo

Tiempo 30 minutos

Recursos:

Papel y lápiz

Crear confianza entre los jóvenes

Pautas de desarrollo:

- Encontrar mi proposito en 1 área de mi vida

- Identificar qué causas ocasionan el estrés en esa área de nuestras vidas

- Desarrollar un plan de visualización al momento de sufrir de estrés y que este evite cumplir nuestro propósito

Actividad de cierre

Tiempo 5 minutos

Recursos:

Ninguno

Pautas de desarrollo:

Comprometerse con el propósito que prioriza en nuestras vidas, evitando que el estrés imposibilite el continuar con su desarrollo

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

