

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 8

# RELACIONES QUE EDIFICAN

## CONSTRUYENDO CONEXIONES SALUDABLES



### OBJETIVO

Enseñar a los jóvenes a reconocer y cultivar relaciones saludables que fortalezcan su bienestar emocional y espiritual.



### FUNDAMENTO BÍBLICO

"El hierro se afila con el hierro, y el hombre en el trato con el hombre." Proverbios 27:17:RVR1960



### CONTEXTO

El bienestar emocional y espiritual es el resultado de varias acciones, desde una constante comunicación con Dios, hasta las acciones con las que ponemos en prácticas nuestras creencias. Entre estas acciones se encuentra una muy importante, la cual es las relaciones que guardamos en nuestra vida. A medida que vamos creciendo conocemos diferentes tipos de personas, y cada una de ellas aporta algo en nuestras vidas, ya que, somos seres que aprendemos de e imitamos a los demás.

Por lo tanto, debemos de ser cuidadosos con el tipo de influencia que encontramos en nuestra vida, ya que, de lo que aprendamos y guardemos en nuestros corazones, es de lo que hablaremos con nuestros labios (Lucas 6:45).

La palabra de Dios nos motiva a buscar perfeccionarnos día con día, buscando la santidad (1 Pedro 1:15-19), nos enseña a amar a nuestro prójimo, a ser imitadores de Cristo, nos coloca en un camino de mejora continua y agrado a nuestro Dios, por lo tanto debemos de ser prudentes y sabios, eligiendo de una buena manera las influencias que tendremos en nuestra vida.

Es importante identificar si las amistades que estamos teniendo nos están acercando más a nuestro creador o nos están alejando, ya que los que andan entre sabios, sabio será (Proverbios 13:20).

Así como existen relaciones que pueden ser de bendición para nuestra vida, también debemos de evaluar que tipo de relación somos nosotros, estamos agregando valor o restando? ya que, podríamos ser piedras de tropiezo para las demás personas y de esta forma deshonar a nuestro Dios (S. Mateo 18:6-9).

Es importante reconocer quienes somos, que aportamos y que necesitamos, de esta manera podremos elegir de manera cuidadosa nuestras relaciones y perfeccionarnos a través del trato entre hombres (Proverbios 27:17:RVR1960), para que en el futuro nosotros también podamos ser de bendición para todos nuestros prójimos.



## ESTUDIO PREVIO

- 1.- Como hacer amigos e influir en ellos (lectura rápida del libro)
- 2.- Como fue ejemplo Jesus para sus discipulos
- 3.- Relación entre Jonatán y David
- 4.- Amistades que visitaron a Job durante su proceso
- 5.- Valores que los cristianos debemos de tener



## DESARROLLO DE LA CLASE

### Actividad de inicio

Tiempo 10 minutos

Recursos:

Papel y lápiz

Pautas de Desarrollo:

Escribir todas las cualidades que quisiéramos mejorar en nuestra vida.

Escribir todas las cualidades que nosotros aportamos a nuestras amistades.



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:  
Momento de meditación

Pautas de desarrollo:  
Nombrar las 10 relaciones que tenemos más cercanas e identificar que aportan a nuestras vidas y como nosotros les sumamos valor a las de ellas

## Actividad de cierre

Tiempo 5 minutos

Recursos:  
Ninguno

Pautas de desarrollo:  
Comprometerse a agregar valor a nuestras relaciones y las que no nos añadan, alejarnos

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

