

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 9

# VIDA PRÁCTICA DE JESÚS

## ACTITUD ANTE LA ADVERSIDAD



### OBJETIVO

Afrontamos las adversidades siguiendo el ejemplo de Jesús con una actitud de resiliencia.



### FUNDAMENTO BÍBLICO

“Entonces fueron a despertar a Jesús, diciéndole: ‘¡Maestro! ¡Maestro! ¡Nos estamos hundiendo! Jesús se levantó y dio una orden al viento y a las olas, y todo se calmó y quedó tranquilo’”.

Lucas 8:24; DHH



### CONTEXTO

La adversidad es una situación difícil de sobrellevar. Cuando nos enfrentamos con situaciones adversas se torna difícil mantener una postura o actitud llena de fe, nos inunda el miedo, la ansiedad, la tristeza e incluso el enojo.

La frustración que nos invade al no encontrar una solución o salida rápida de la

circunstancia que se vive, puede llevarnos a tomar decisiones apresuradas que no son guiadas por Dios y el proceso se vuelve más doloroso. En Lucas 8:23 y 24 leemos cómo los discípulos de Jesús “mientras cruzaban el lago, y la barca empezó a llenarse de agua y corrían peligro de hundirse. Fueron a despertar a Jesús, diciéndole: ‘¡Maestro! ¡Maestro! ¡Nos estamos hundiendo!’ Jesús se levantó y dio una orden al viento y a las olas, y todo se calmó y quedó tranquilo”. Una actitud de miedo invadió a los discípulos dudando de quien los acompañaba en la barca.

Jesús nos enseña a mantener la calma en medio de la tempestad, en el relato después de lo sucedido dijo a los discípulos: “¿Qué pasó con su fe?” (v. 25). Una interrogante que debemos hacernos hoy en día, ¿qué pasa con nosotros cuando enfrentamos situaciones adversas? ¿buscamos la ayuda y guía de Dios? o ¿nos sentimos autosuficientes para solucionar las dificultades?

La adversidad proviene de diferentes fuentes, a veces las circunstancias difíciles son las consecuencias de nuestra desobediencia o malas decisiones, estas circunstancias se pueden evitar procurando llevar una vida recta. Otras simplemente son parte natural de la vida y pueden llegar en momentos en los que se está llevando una vida en obediencia. La adversidad también puede ser una experiencia de enseñanza de parte de nuestro Padre Celestial.

Cada persona que afronta adversidades, suele tomar una actitud distinta, algunos se quejan y se preguntan: ¿por qué me tiene que pasar a mí? ¿Por qué tengo que sufrir esto ahora? ¿Qué he hecho para merecer esto? Sin embargo, estas preguntas tienen el poder de dominar sus pensamientos y privarlos de las experiencias de aprendizaje. En su lugar, debemos preguntarnos ¿qué debo aprender de esta experiencia? ¿Qué debo cambiar?

Para cada adversidad se requieren respuestas diferentes. Por ejemplo, las personas que tienen una enfermedad, deben ser pacientes y perseverantes en los tratamientos. Las personas que sufren por motivo de las palabras y los hechos de otros, deben esforzarse por perdonar a quienes les han ofendido. Las víctimas de maltrato o abuso deben buscar ayuda de inmediato. Si las adversidades son fruto de la desobediencia, debemos corregir nuestro proceder y con humildad procurar el perdón de Dios.

Aunque algunas de las respuestas a la adversidad sean diferentes, hay una respuesta que debe ser permanente en cada situación que vivamos: confiar en Dios. “No tengas miedo, pues yo estoy contigo; no temas, pues yo soy tu Dios. Yo te doy fuerzas, yo te ayudo, yo te sostengo con mi mano victoriosa” (Isaías 41:10; DHH).

De esto debemos estar seguros, que si ponemos nuestra confianza en Dios, seremos sostenidos en las tribulaciones, dificultades y aflicciones. En su amor y misericordia encontramos refugio, ayuda y la fuerza para enfrentar cada circunstancia.



## ESTUDIO PREVIO

Investigar el concepto de adversidad y resiliencia.

- Realizar un listado de ejemplos de tipos de adversidades.
- Considerar las siguientes citas bíblicas:
  - Lucas 8:22-25
  - 2 Corintios 4:16-18
  - Romanos 8:28
  - Salmo 23:4
- Buscar otros ejemplos de la actitud que tuvo Jesús ante las adversidades.



## DESARROLLO DE LA CLASE

### Actividad de inicio

Tiempo 10 minutos

Recursos:

Ninguno

Pautas de Desarrollo:

- Explique el significado de “adversidad” y “resiliencia”
- Pida a los jóvenes que mencionen ejemplos de adversidades que se pueden padecer.



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:

- Mencione ejemplos de la actitud que Jesús mantuvo frente a las adversidades.
- Pida la participación de algunos jóvenes para que compartan alguna experiencia de adversidad que hayan vivido y cómo pudo afrontarla.
- Forme dos grupos y asigne una pregunta: ¿Cómo puedo ayudar a mi prójimo cuando esté pasando una adversidad? ¿Qué actitud debo procurar mantener en medio de las dificultades? Dé unos minutos para que dialoguen y compartan la respuesta.

## Actividad de cierre

Tiempo 5 minutos

Recursos:

Ninguno

Reflexión:

En medio de las dificultades procuremos mantener una actitud de resiliencia como la mantuvo Jesús, por muy difícil que se vea la tormenta debemos tener puesta la mirada y confianza en Dios. "Aunque pase por el más oscuro de los valles, no temeré peligro alguno, porque tú, Señor, estás conmigo; tu vara y tu bastón me inspiran confianza" (Salmos 23:4; DHH).

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

