

EDITORIAL PENTECOSTAL, INC.

**LECCIONARIO BÍBLICO
ALUMNO**

Visionarios



JUVENIL 12-14 AÑOS

JÓVEN 15-17 AÑOS

Marzo 2025 - Agosto 2025

©2025, Editorial Pentecostal, Inc.

Todos los derechos reservados

P.O. Box 360455

San Juan, Puerto Rico 00936-0455

Texto bíblico: Versión Reina-Valera ©1960

Sociedades Bíblicas Unidas. Usado con permiso.

Derechos reservados.



Nuestros Escritores

DIRECTOR EDITORIAL

Rdo. Luis E. Pérez Cruz

COORDINADORA

Rda. Winda J. Valentín

CORRECCIÓN Y EDICIÓN

Nancy E. Arocho Miranda

ESCRITORA DE LECCIONES

Lcda. Nancy E. Arocho Miranda

PUBLICADO

Editorial Pentecostal, Inc. 2025

IMPRESO

Imprenta Extreme Graphics
Naguabo, PR

La Lcda. Nancy E. Arocho es oriunda de San Juan, Puerto Rico. Actualmente es Consejera Profesional Licenciada respaldada por la Junta Examinadora de Consejeros Profesionales de Puerto Rico. Ostenta el grado de Bachillerato en arte con concentración en Psicología, Bachillerato en arte con concentración en Artes Plásticas, área de énfasis: fotografía y una Maestría en Orientación y Consejería de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. Además, posee un Certificado en Ministerios Eclesiásticos de la Universidad Pentecostal Mizpa. Tiene más de 15 años de experiencia en la enseñanza bíblica a párvulos, primarios, juveniles y jóvenes adultos, en la Iglesia de Dios Pentecostal, Movimiento Internacional en Piedras Blancas, Guaynabo, la iglesia donde se congrega con su amado esposo y la vio crecer espiritualmente.

Su formación como líder comenzó desde 1998, en la organización Futuros Embajadores de Cristo de la IDPMI, en la Tropa B-1. Por sus méritos, alcanzó rango de "Warrant Officer I" y a través de una disciplina cuasi-militar y educación cristiana rigurosa, desarrolló las destrezas necesarias para administrar, enseñar y guiar semanalmente a jóvenes y niños de 7 a 27 años. En su iglesia sirve en el ministerio de adoración Sublime Gracia y se ha desempeñado como presidenta de jóvenes, presidenta de sociedad misionera y sub-tesorera de la iglesia, como parte de la junta local. En la Asociación de Jóvenes Embajadores de Cristo del Distrito de Bayamón sirve como Líder de Jóvenes Adultos y Matrimonios Jóvenes. Su pasión por la educación cristiana y la salud mental, emocional y espiritual, la han motivado a desarrollar referencias en el área de consejería. Actualmente, brinda herramientas emocionales, espirituales y prácticas a la población de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores que buscan crecer en su bienestar y mejorar sus destrezas cognitivas por medio de servicios de Consejería Individual y su página @TuConsejeraNancy.



EDITORIAL
PENTECOSTAL

Contenido



Primer Trimestre 2025

Unidad 1: Identidad y Propósito en Cristo

1. ¿Quién soy en Cristo?	5
2. Construcción de una autoestima sana	7
3. La importancia de conocer mis dones	9
4. Aceptación de uno mismo: cómo Dios nos ve	11
5. Combatiendo las mentiras sobre nuestra identidad	13
6. Creando una visión de vida con propósito	15

Unidad 2: Gestión de Emociones desde la Fe

7. La psicología de las emociones: ¿Qué nos enseña la Biblia?	17
8. La ira y el perdón: cómo liberarse	19
9. Ansiedad y paz: confiando en el plan de Dios	21
10. Tristeza y consuelo: el papel de la esperanza	23
11. Vergüenza vs. Autoconfianza: Superando el miedo al rechazo	25
12. Gratitud como práctica emocional y espiritual	27
13. El valor del autocontrol: dominando nuestras emociones	29
14. Cómo desarrollar resiliencia espiritual y emocional	31

Segundo Trimestre 2025

Unidad 3: Relaciones y Comunidad Cristiana

15. Cómo construir relaciones saludables: principios bíblicos y psicológicos	33
16. La empatía y el servicio: amar como Cristo	35
17. Resolviendo Conflictos desde la Comunicación Asertiva y el Perdón	37
18. La amistad y el noviazgo en la fe	39
19. El ministerio de la reconciliación y la unidad	41
20. Relaciones destructivas: identificarlas y saber alejarnos	43

Unidad 4: Crecimiento Personal y Espiritual

21. La formación del carácter cristiano: ¿Qué valores cultivamos?	45
22. El valor de la honestidad: Construyendo confianza en mí mismo y en los demás	47
23. Decidiendo Su voluntad todos los días: Tomando decisiones sabias y estableciendo metas personales para crecer en Dios	49
24. Disciplina y Perseverancia Espiritual: cómo meditar y aplicar la Biblia en la vida diaria	51
25. Paciencia en el proceso de crecimiento: tiempos de espera y preparación	53
26. Superando las tentaciones: Estrategias bíblicas para la pureza y la autodisciplina	55
27. Superando el miedo al cambio y al fracaso	57



Introducción

PRIMER TRIMESTRE

Unidad I

Como educadores, nuestra misión es guiar a los adolescentes hacia una comprensión profunda y sólida de su identidad en Cristo. La adolescencia es una etapa crítica de desarrollo, donde los jóvenes están construyendo sus bases emocionales, sociales y espirituales. En este contexto, la Unidad 1: Identidad y Propósito en Cristo se convierte en un pilar esencial para ayudarles a descubrir su verdadero ser y su propósito divino. El objetivo principal de esta unidad es ayudar a los adolescentes a entender quiénes son en Cristo, en medio de las complejas presiones y desafíos que enfrentan. La identidad cristiana no se define por las opiniones del mundo ni por las expectativas externas, sino por lo que Dios dice acerca de ellos. Como educadores, nuestra responsabilidad es proporcionarles las herramientas espirituales y emocionales necesarias para que puedan desarrollar una autoestima sana, rechazar las mentiras que el mundo les dice sobre sí mismos y construir una visión de vida que esté alineada con los principios del Reino de Dios.

Unidad II

Sabemos que las emociones juegan un papel fundamental en el desarrollo de los adolescentes. La adolescencia es una etapa cargada de emociones intensas y a menudo contradictorias, lo que puede hacer que los jóvenes se sientan abrumados o perdidos. En esta Unidad 2: Gestión de Emociones desde la Fe, nuestro objetivo es acompañar a los jóvenes en la comprensión y manejo de sus emociones, desde una perspectiva cristiana y psicológica. Exploraremos cómo la Biblia y la psicología se complementan para brindar herramientas que ayuden a los adolescentes a gestionar la ira, la ansiedad, la tristeza y la vergüenza de manera saludable y alineada con la fe. Fomentaremos prácticas como la gratitud, el perdón, y el autocontrol, esenciales para el bienestar emocional. Además, nos enfocaremos en cómo desarrollar resiliencia espiritual y emocional, para que los jóvenes puedan enfrentar los desafíos con confianza, esperanza y una mayor capacidad para manejar sus emociones en medio de la incertidumbre de esta etapa.

SEGUNDO TRIMESTRE

Unidad III

En la vida de los adolescentes, las relaciones interpersonales son un aspecto central del desarrollo emocional y social. Sin embargo, en un mundo lleno de influencias y presiones externas, aprender a construir relaciones saludables, basadas en los principios de la fe, es esencial para su crecimiento personal y espiritual. Esta Unidad 3: Relaciones y Comunidad Cristiana tiene como objetivo proporcionar a los jóvenes herramientas tanto bíblicas como psicoeducativas para que puedan formar relaciones saludables, solidarias y edificantes. Desde la importancia de la empatía y el servicio hasta los principios de comunicación asertiva y perdón, los adolescentes aprenderán a amar y relacionarse con sus amigos, la familia, en el noviazgo, de la misma forma en que Cristo lo hizo. A través de estas lecciones, se busca que los adolescentes fortalezcan sus habilidades relacionales y se conviertan en agentes de paz en sus comunidades.

Unidad IV

La adolescencia es una etapa de transformación profunda, donde los jóvenes se enfrentan a la tarea de moldear su identidad, desarrollar su carácter y aprender a vivir conforme a los principios de Dios. Esta Unidad 4: Crecimiento Personal y Espiritual está diseñada para guiar a los adolescentes en su proceso de madurez tanto en su vida espiritual como personal, proporcionándoles herramientas bíblicas y psicoeducativas para enfrentar los desafíos de esta etapa con sabiduría y fe. A lo largo de las lecciones, los jóvenes aprenderán a tomar decisiones sabias, estableciendo metas personales que reflejen la voluntad de Dios para sus vidas. Además, se abordarán aspectos clave como la formación del carácter cristiano, los valores bíblicos, la disciplina espiritual, la pureza y la autodisciplina, así como estrategias para superar el miedo al cambio y al fracaso, elementos comunes en la vida adolescente.

UNIDAD 1: IDENTIDAD Y PROPÓSITO EN CRISTO

¿Quién soy en Cristo?

Efesios 1: 3-10, 2 Corintios 5:17



Verdad Central

Nuestra verdadera identidad se encuentra en Cristo, quien nos ha transformado en una nueva creación, dándonos propósito y valor eterno.

“

Versículo para Meditar

Por lo tanto, si alguno está en Cristo, es una nueva creación. ¡Lo viejo ha pasado, ha llegado ya lo nuevo!
2 Corintios 5:17

”

Estudio de la Lección

1. Nueva Creación en Cristo

A. Renacidos en Cristo (2 Corintios 5:17)

Al aceptar a Cristo, somos hechos una nueva creación. Las cosas viejas, incluyendo nuestros errores y fracasos, han sido borradas (2 Co 5:17). El concepto de ser una “nueva criatura” puede ser difícil de entender si solo se ve como un cambio superficial. Sin embargo, la transformación que ocurre en Cristo es profunda y completa. Es un cambio radical en nuestra naturaleza interior que impacta todos los aspectos de nuestra vida: mente, corazón y acciones; porque nuestra identidad proviene de nuestra unión con Él. Esto no significa que ya no cometemos errores, pero sí que ya no estamos definidos por nuestros pecados pasados ni por las expectativas del mundo.

B. Identidad transformada por la gracia (Efesios 1: 5-6)

La gracia de Dios es su favor inmerecido, algo que no podemos ganar por méritos propios. Esta verdad cambia completamente cómo nos vemos a nosotros mismos: ya no somos definidos por nuestros errores, fracasos o inseguridades, sino por lo que Dios ha hecho por nosotros en Cristo. Todos hemos pecado y nos hemos alejado de la gloria de Dios, pero por su gracia hemos sido justificados en Cristo (Ro 3:23-24). Esto no es por lo que hacemos, sino por lo que Jesús hizo por nosotros en la cruz. Nuestra identidad ya no se basa en nuestros méritos o logros, sino en la obra redentora de Jesús en la cruz. No tienen que buscar la validación en sus logros académicos, apariencia física o popularidad. Ya son aceptados por Dios tal como son.

2. Hijos de Dios

A. Adoptados por Dios (Efesios 1: 5-6)

En Cristo, no solo somos perdonados, sino que hemos sido adoptados como hijos e hijas de Dios (Efesios 1:5-6). Esta es una nueva identidad que no puede ser

Lectura Bíblica: Efesios 1: 3-10

3 Bendito sea Dios, Padre de nuestro Señor Jesucristo, que nos ha bendecido en las regiones celestiales con toda bendición espiritual en Cristo.

4 Dios nos escogió en él antes de la creación del mundo, para que vivamos en santidad y sin mancha delante de él. En amor

5 nos predestinó para ser adoptados como hijos suyos por medio de Jesucristo, según el buen propósito de su voluntad,

6 para alabanza de su gloriosa gracia, que nos concedió en su Amado.

7 En él tenemos la redención mediante su sangre, el perdón de nuestros pecados, conforme a las riquezas de su gracia

8 la cual Dios nos dio en abundancia con toda sabiduría y entendimiento.

9 Él nos hizo conocer el misterio de su voluntad conforme al buen propósito que de antemano estableció en Cristo,

10 para llevarlo a cabo cuando se cumpliera el tiempo, esto es, reunir en él todas las cosas, tanto las del cielo como las de la tierra.

revocada. La adopción significa pertenecer a la familia de Dios para siempre. Esta nueva identidad está arraigada en el amor incondicional del Padre. Muchas veces, los adolescentes se sienten atrapados en etiquetas que otros les han puesto: “el tímido”, “el problemático”, “el que no encaja”. Sin embargo, la nueva identidad en Cristo significa que ninguna etiqueta del mundo tiene poder sobre ellos. Ahora son hijos e hijas de Dios, llamados por nombre (Is 43:1).

B. Amados Incondicionalmente (Romanos 8: 38-39)

El amor de Dios hacia nosotros no depende de nuestro comportamiento. Su amor es inmutable, y nuestra identidad está arraigada en esa verdad (Ro 8:38-39). El amor de Dios es constante, incluso cuando fallamos. Nada de lo que hagamos o dejemos de hacer puede cambiar cuánto nos ama Dios. A diferencia del amor humano, que puede depender de circunstancias, el amor de Dios es incondicional y eterno. Este amor no depende de nuestro rendimiento académico, habilidades o popularidad. El amor de Dios no depende de nuestra perfección; aunque el pecado nos separa de Él, la obra de Cristo ha restablecido nuestra comunión con Él, asegurándonos que nada puede separarnos de Su amor.

3. Embajadores de Cristo

A. Representante de Cristo en el mundo (2 Cor 5:20)

Como embajadores de Cristo, somos llamados a reflejar Su carácter y compartir Su mensaje en todo lo que hacemos (2 Co 5:20), reflejando a Cristo en nuestras

acciones diarias. Representamos a Jesús en cada aspecto de nuestra vida, somos llamados a reflejar el amor, la gracia y la verdad de Cristo en nuestras palabras y acciones. Vivir como embajadores implica demostrar justicia, bondad y reconciliación en el hogar, la escuela y la comunidad. Deben comprender que la conducta importa, ya que, a través de su vida, otros pueden conocer a Cristo. Esto no significa perfección, sino una actitud genuina de amor y servicio.

B. Propósito y misión en Cristo (Mateo 5:14-16)

Nuestra identidad en Cristo nos da una misión: ser luz en el mundo, llevando Su verdad a donde quiera que

Conclusión

Nuestra identidad en Cristo nos libera de las expectativas y etiquetas que el mundo nos impone. Ya no vivimos bajo el peso de la culpa, el miedo o las opiniones de los demás. En Cristo, somos una nueva creación, adoptados en la familia de Dios, amados incondicionalmente y llamados a ser Sus embajadores. Al recordar estas verdades, podemos vivir con confianza y propósito, sabiendo quiénes somos y a qué hemos sido llamados.

vayamos (Mt 5:14-16). Vemos nuestras responsabilidades y desafíos a través del lente del propósito divino. En el rol de embajador, no solo llevamos el nombre de Cristo, sino también su carácter y misión. Nuestra misión como creyentes no se limita a asistir a la iglesia; se extiende a todos los espacios de nuestra vida, como la escuela, la universidad y el hogar. Cada adolescente tiene un llamado específico dentro del cuerpo de Cristo, con dones y talentos que Dios usa para impactar a los demás y transformar su entorno.

Preguntas para reflexionar:

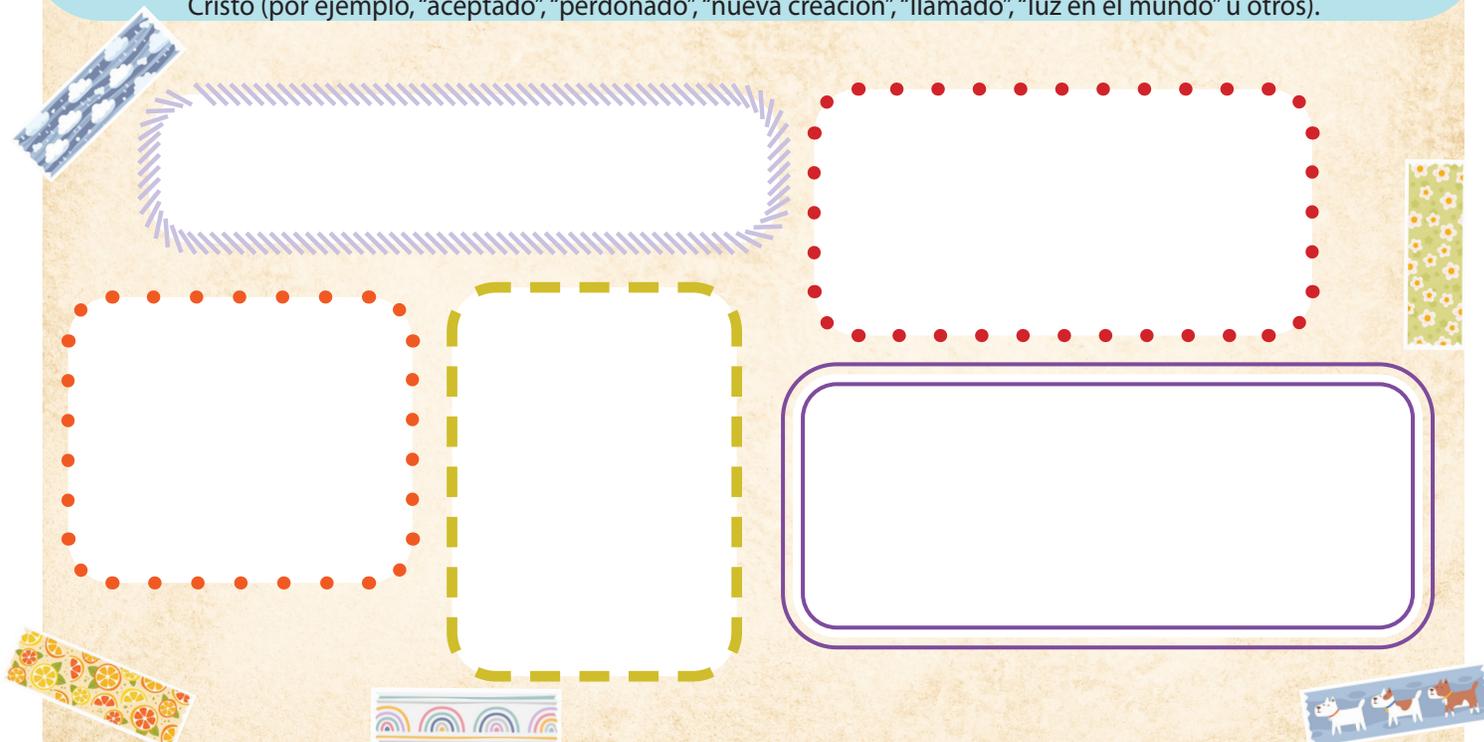
1. ¿Cómo cambia la forma en que te ves a ti mismo saber que eres una nueva creación en Cristo?
2. ¿Qué significa para ti ser un hijo amado por Dios, incluso cuando cometes errores?
3. ¿Cómo puedes ser un mejor embajador de Cristo en tu escuela, universidad o en casa?
4. ¿Qué obstáculos enfrentas para vivir según tu identidad en Cristo, y cómo puedes pedir ayuda a Dios para superarlos?
5. ¿Cómo te ayuda conocer tu identidad en Cristo a superar las mentiras o etiquetas que el mundo ha puesto sobre ti?

Lecturas diarias

- ★ Lunes- 2 Corintios 5:17 ★ Miércoles- Efesios 2:10 ★ Viernes- Filipenses 3:20
★ Martes- Efesios 1: 5-6 ★ Jueves- Romanos 8: 16-17 ★ Sábado- 1 Juan 3:1

MURAL DE LA IDENTIDAD EN CRISTO

Materiales: Cartulinas, papel, marcadores, lápices de colores, pintura, cinta adhesiva, revistas, periodicos, entre otros. En este mural o en el que el maestro te brinde escribe o dibuja palabras, frases o pega imágenes que representen tu identidad en Cristo (por ejemplo, "aceptado", "perdonado", "nueva creación", "llamado", "luz en el mundo" u otros).





Construcción de una Autoestima Sana

Salmos 139: 13-16

Verdad Central

Dios nos creó con propósito y valor inherente. Nuestra identidad y autoestima se fortalecen al entender quiénes somos en Cristo.

“

Versículo para Meditar

“Porque tú formaste mis entrañas; Tú me hiciste en el vientre de mi madre. Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; Estoy maravillado, Y mi alma lo sabe muy bien.” Salmos 139: 13-14

”

Estudio de la Lección

1. El Valor Intrínseco como Creación de Dios

A. Dios nos hizo a su imagen (Génesis 1:27)

La autoestima es un valor frágil y mutable, que aumenta cuando vivimos respetando nuestros propios valores y disminuye cada vez que nuestro comportamiento no está en coherencia con ellos. Cada adolescente es una obra intencional de Dios, creado con dignidad y propósito. Nuestra creación, nuestra existencia continua y nuestro valor, no reside en nosotros mismos, sino en la obra poderosa de Dios (Génesis 1:27; Hechos 17:28; Hebreos 1:3). Este es el marco de referencia en el que debemos mirarnos todos los días. Nuestro Dios con intención trazó nuestra llegada a este mundo e historia decidiendo tus rasgos físicos, tus intereses, tus habilidades y tu potencial para cumplir la voluntad del Padre a través de tu vida.

B. La fuente de nuestro valor (Salmos 139:13-14)

Entender que somos conocidos y amados por Dios desde antes de nacer nos da seguridad emocional y espiritual. Dios es la fuente de amor inagotable para nosotros. En Cristo y gracias a Cristo, somos de infinito valor para Dios (Romanos 8:5). Nuestra constante intimidad y relación con Él nos permite tener una verdadera base de valor y aceptación por nosotros mismos inquebrantable. Estando conectados de la fuente de valor podemos auto-conocernos, crear una imagen de nosotros mismos, tener la capacidad de valorar nuestras virtudes, tanto físicas como psicológicas, aceptarnos tal como somos reconociendo que somos hechura Suya y respetar nuestra valía y las de los demás. Dicho de otra manera, nuestro valor no depende de las opiniones de otros ni de los logros, sino del hecho de ser creación de Dios.

2. Influencias que afectan la Autoestima

A. Comparación y expectativas familiares (Gálatas 1:10)

La comparación es una de las influencias más comunes y dañinas para la autoestima de los adolescentes. Medir tu valor comparándote con otro puede desarrollar sentimientos de inferioridad y frustración, o superioridad y altivez. Hacerlo constantemente nos desvía del propósito de Dios. Debemos reconocer que cada persona es un reflejo de Dios de manera única. La comparación suele ser injusta porque cada persona

Lectura Bíblica: Salmos 139: 13-16

- 13 Porque tú formaste mis entrañas;
- Tú me hiciste en el vientre de mi madre.
- **14 Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; Estoy maravillado, Y mi alma lo sabe muy bien.**
- 15 No fue encubierto de ti mi cuerpo, Bien que en oculto fui formado, Y entretejido en lo más profundo de la tierra.
- 16 Mi embrión vieron tus ojos, Y en tu libro estaban escritas todas aquellas cosas Que fueron luego formadas, Sin faltar una de ellas.

tiene dones y desafíos diferentes. Al contrario, aprendamos a valorar nuestras cualidades y talentos, recordando que el artista por excelencia las puso allí con un propósito extraordinario. La autoestima crece cuando entendemos que nuestro valor es eterno y no dependen de los estándares de este mundo. Es necesario equilibrar las expectativas familiares con su identidad personal. Dios ha dado a cada uno dones y propósito único (Efesios 2:10).

B. El Poder de las Palabras (Proverbios 18:21)

Las palabras tienen un impacto profundo para construir o destruir la autoestima. En una etapa crítica de desarrollo emocional y social, lo que otros dicen – y lo que ellos mismos dicen – afecta directamente la manera en que se perciben los adolescentes. Es así como las palabras pueden ser herramientas para motivar y fortalecer o armas para herir y debilitar. Las críticas constantes, los insultos o apodosos hirientes pueden erosionar la autoestima y dudar de su valor. Por lo tanto, el uso de las palabras positivas que validan y animan pueden nutrir una autoestima sana porque refuerzan la idea de que son valiosos y capaces. Es necesario cultivar un lenguaje positivo consigo mismo y cultivar el hábito de afirmarnos en las verdades de Dios para transformar nuestra visión interna.

3. Fortaleciendo una autoestima sana en Cristo

A. Renovación de la mente (Romanos 12:2)

La autoestima sana requiere transformar patrones de pensamiento con la verdad de la Palabra. La autoestima no solo se construye en función de las circunstancias o experiencias externas, sino que esta profundamente influenciada por los patrones de pensamiento que cultivamos. Los adolescentes pueden caer en pensamientos negativos repetitivos sobre sí mismos, muchas veces por ideas fundadas en comparaciones, críticas externas o fracasos. Por eso, la renovación de la mente es fundamental para construir una autoestima saludable y alineada a la verdad de Dios. Este proceso de renovación no solo cambia la forma en cómo se ven a sí mismos, sino que

también los equipa para enfrentar las presiones del mundo con seguridad y confianza.

B. Practicando el Amor Propio Bíblico (Mateo 22:39)

Amar a los demás requiere primero una actitud sana hacia uno mismo. El amor propio bíblico no es egoísmo, sino cuidado consciente. En la cultura cristiana, hablar de amor propio puede parecer controversial, pero Mateo 22:39 nos enseña que para amar verdaderamente a los demás, primero

Conclusión

Dios ha depositado en cada uno de nosotros un valor que no depende de opiniones externas. Al construir nuestra autoestima sobre la verdad de la Palabra, nos liberamos del peso de las expectativas del mundo. La invitación es que cada joven aprenda a verse como Dios lo ve y camine con seguridad en esa verdad renovando su mente continuamente y cuidando el templo de Dios.

necesitamos aprender a amarnos a nosotros mismos de manera sana y equilibrada. El amor propio se trata de reconocer el valor que Dios ha depositado en cada uno de nosotros. Al vernos con los ojos de Dios, nos vemos como personas valiosas, dignas de cuidado y respeto.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿De qué manera ha afectado tu autoestima lo que otros han dicho o publicado sobre ti?
2. ¿Cómo puedes evitar las comparaciones y enfocarte en tu identidad en Cristo?
3. ¿Qué pensamientos negativos sobre ti mismo necesitas renovar según la Palabra de Dios?
4. ¿Qué pasos prácticos puedes dar para cuidar tu autoestima de manera saludable?
5. ¿Cómo puedes usar tus dones para glorificar a Dios y sentirte más conectado con tu propósito?

Lecturas diarias

- ★ Lunes- Romanos 8:16 ★ Miércoles- Filipenses 4:13 ★ Viernes- 1 Corintios 3:16
★ Martes- 1 Pedro 2:9 ★ Jueves- Salmos 23:1 ★ Sábado- Mateo 22:39

EL JUEGO DE REFLEJOS

Materiales: Hoja de papel, bolígrafos, marcadores. Después de completarlo, discuta con sus compañeros cómo se sienten cuando se comparan con otros versus cómo se sienten al enfocarse en la verdad de su valor en Dios.

COMPARACIONES

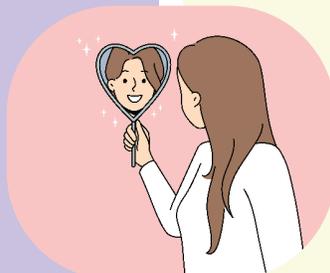
Escribe diferentes maneras de cómo te comparas con otros (por ejemplo, apariencia física, habilidades, éxito en los estudios, entre otros).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

VALORES DE DIOS

Escribe lo que la Biblia dice sobre el valor que tienes en Cristo (por ejemplo, Efesios 2:10, Gálatas 1:10, Romanos 8:5).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Conociendo mis dones y talentos

1 Corintios 12: 1-11



Verdad Central

Dios ha dotado a cada persona con dones y talentos únicos que reflejan Su propósito para nuestras vidas, y al conocerlos y desarrollarlos, glorificamos a Dios y servimos a los demás.

Versículo para Meditar

“Ahora bien, hay diversidad de dones, pero el Espíritu es el mismo. Hay diversidad de ministerios, pero el Señor es el mismo. Y hay diversidad de operaciones, pero es el mismo Dios el que hace todas las cosas en todos.” 1 Corintios 12:4-7

Estudio de la Lección

1. Identificando mis dones y talentos

A. Diferencia entre dones espirituales y talentos naturales (1 Corintios 12: 4-6):

Los talentos naturales son habilidades con las que nacemos o desarrollamos desde pequeños, como tocar un instrumento, dibujar o habilidades deportivas. Por otro lado, los dones espirituales son capacidades especiales que el Espíritu Santo otorga a cada creyente para servir a otros, edificar la Iglesia y glorificar a Dios (1 Corintios 12:7). No todos los talentos son dones espirituales, pero ambos pueden ser usados para el Reino de Dios. Por ejemplo, alguien con habilidades de liderazgo natural podría descubrir que también tiene el don espiritual de pastoreo o exhortación.

B. La Autoevaluación y observación del entorno (Proverbios 27:17)

A veces, no vemos nuestros dones claramente, pero otros a nuestro alrededor pueden reconocerlos. Es común que los adolescentes no reconozcan plenamente sus propios dones, ya sea por inseguridad o falta de claridad sobre lo que los hace especiales. La comunidad de fe juega un rol clave en esta identificación, pues muchas veces los dones son más evidentes para los demás que para uno mismo. En Proverbios 27:17 se nos enseña: “El hierro con hierro se afila, y así el hombre afila el rostro de su amigo.” La retroalimentación positiva de personas cercanas nos puede ayudar a descubrir talentos que no sabíamos que teníamos.

2. El propósito de los dones y talentos en la vida cristiana

A. Glorificar a Dios con nuestros dones y talentos (1 Corintios 10:31)

Nuestros talentos no son para exaltarnos a nosotros mismos, sino para reflejar la gloria de Dios. Todo lo que hacemos debe ser para glorificar a Dios (1 Co 10:31). Esto significa que nuestros talentos y habilidades no son para que busquemos reconocimiento personal, sino para exaltar a Dios a través de ellos. Cuando dedicamos nuestros dones al servicio de Dios, reflejamos Su carácter y Su obra en nosotros. Incluso tareas cotidianas y habilidades aparentemente “no espirituales”, como la organización o la creatividad, pueden ser usadas para glorificar a Dios.

Lectura Bíblica: 1 Corintios 12: 1-11

- 12:1 No quiero, hermanos, que ignoréis acerca de los dones espirituales.
- 2 Sabéis que cuando erais gentiles, se os extraviaba llevándoos, como se os llevaba, a los ídolos mudos.**
- 3 Por tanto, os hago saber que nadie que hable por el Espíritu de Dios llama anatema a Jesús; y nadie puede llamar a Jesús Señor, sino por el Espíritu Santo.
- 4 Ahora bien, hay diversidad de dones, pero el Espíritu es el mismo.**
- 5 Y hay diversidad de ministerios, pero el Señor es el mismo.
- 6 Y hay diversidad de operaciones, pero Dios, que hace todas las cosas en todos, es el mismo.**
- 7 Pero a cada uno le es dada la manifestación del Espíritu para provecho.
- 8 Porque a este es dada por el Espíritu palabra de sabiduría; a otro, palabra de ciencia según el mismo Espíritu;**
- 9 a otro, fe por el mismo Espíritu; y a otro, dones de sanidades por el mismo Espíritu.
- 10 A otro, el hacer milagros; a otro, profecía; a otro, discernimiento de espíritus; a otro, diversos géneros de lenguas; y a otro, interpretación de lenguas.**
- 11 Pero todas estas cosas las hace uno y el mismo Espíritu, repartiendo a cada uno en particular como él quiere.

B. Servir a otros y a la comunidad (Efesios 4:12)

El propósito principal de los dones espirituales es la edificación del cuerpo de Cristo (Ef 4:12). Dios nos ha llamado a ser siervos unos de otros (Gl 5:13). Cuando usamos nuestros talentos para ayudar a los demás, no solo estamos obedeciendo el mandamiento de amar al prójimo, sino que también estamos fortaleciendo nuestra identidad en Cristo. Servir nos ayuda a salir de nosotros mismos y a vivir con propósito y gratitud. Explique ejemplos de diferentes actividades de servicio que pueden implementar u organizar (como una visita a un hogar de ancianos o una recolección de alimentos). Como también, las formas en las que pueden aportar según sus habilidades y talentos particulares, ya sea con música, deporte, o simplemente siendo buenos oyentes para acompañar a otros.

3. Desarrollando y cultivando mis dones y talentos

A. El proceso de aprendizaje y perseverancia (Mateo 25: 14-30)

El desarrollo de un talento requiere tiempo, disciplina y compromiso. Desarrollar un don o talento es un proceso que requiere esfuerzo, paciencia y disciplina. La parábola de los talentos (Mt 25:14-30) nos enseña que Dios espera que multipliquemos lo que Él ha depositado en nosotros, y que ser negligente con nuestros dones es deshonrarlo. Aprender y mejorar en lo que hacemos es parte del crecimiento que Dios desea para nosotros. A veces, puede que enfrentemos frustraciones o desafíos, pero estos momentos forman parte del proceso de aprendizaje.

B. Dependencia de Dios en el proceso (Juan 15:5)

Aunque trabajemos duro para desarrollar nuestros talentos,

es esencial depender de la guía y la gracia de Dios para usarlos sabiamente. Jesús nos recuerda en Juan 15:5, “Separados de mí, nada podéis hacer.” A veces, podemos caer en la tentación de pensar que nuestros talentos se desarrollan solo con nuestro

esfuerzo, pero la verdadera sabiduría y dirección vienen de Dios. Por eso, es crucial cultivar una vida de oración y comunión con Él, como también, el estudio de la Palabra de Dios, para discernir cómo y cuándo usar nuestros talentos.

Conclusión

Dios ha diseñado a cada adolescente con una combinación única de dones y talentos. Identificarlos y desarrollarlos, que involucra autoevaluación, práctica y confianza en la guía de Dios, es parte del propósito divino para sus vidas. A través de este proceso, no solo descubren quiénes son en Cristo, sino que también aprenden a vivir con propósito, glorificando a Dios y sirviendo a su comunidad. Conocer y desarrollar los dones y talentos es un llamado a ser fieles administradores de lo que Dios ha puesto en nosotros, recordando siempre que dependemos de Su gracia en cada paso. Esta búsqueda nos ayudará a encontrar nuestro lugar en la obra que Dios está haciendo en el mundo.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿**Qué** actividades disfrutas hacer que podrían ser un talento o don en desarrollo?
2. ¿**De qué** manera podrías glorificar a Dios y servir en tu iglesia o comunidad usando tus talentos y habilidades?
3. ¿**En qué** área de tu vida sientes que necesitas la ayuda del Espíritu Santo para desarrollar un don?
4. ¿**Hay** alguna área donde otros han reconocido un don en ti, pero aún no lo crees?
5. ¿**De qué** manera podrías buscar a Dios para que te guíe en el uso de tus talentos?

Lecturas diarias

★ Lunes- 1 Pedro 4:10

★ Miércoles- Mateo 25:14-30

★ Viernes- Proverbios 18:16

★ Martes- Romanos 12:6-8

★ Jueves- Juan 15:5

★ Sábado- Proverbios 27:17

MULTIPLICANDO MIS TALENTOS

Piensen en los talentos y habilidades que han identificado durante la clase. Piensen en cómo estos pueden ser usados para el beneficio de otros y para honrar a Dios, ¿Cómo puedo usar mis talentos para servir a los demás?

The graphic illustrates a workspace for reflection. On the left is a blue spiral notebook with a white label that says "MIS TALENTOS". Below it is a pink sticky note with the question "¿CÚALES SON TUS HABILIDADES?". To the right is a yellow notepad with a white label that says "CÓMO PUEDO USARLOS". Below it is another pink sticky note with the question "¿CÓMO PUEDO USARLOS EN MI HOGAR, ESCUELA, IGLESIA O COMUNIDAD?".

Aceptación plena a través de la gracia

Isaías 43: 1-4



Verdad Central

Somos aceptados y amados incondicionalmente por Dios, quien nos ve como su creación perfecta y valiosa, y Él nos invita a vivir con un corazón en paz, aceptándonos a nosotros mismos como Él lo hace.

Versículo para Meditar

“Somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras.”
Efesios 2:10

Estudio de la Lección

1. Aceptar Nuestras Limitaciones y Procesos

A. La Gracia para Nuestros Errores (2 Corintios 2:9)

En esta carta, Pablo comparte una experiencia personal profunda: a pesar de orar para que Dios quitara su “aguijón en la carne,” recibió una respuesta inesperada. En lugar de eliminar su debilidad, Dios le asegura que Su gracia es suficiente y que Su poder se manifiesta más plenamente en la fragilidad humana. Este pasaje acentúa la realidad de que los errores, debilidades y limitaciones no nos separan de Dios ni disminuyen nuestro valor en Su presencia; al contrario, nos llevan a depender más de Su gracia. El mensaje clave es que la vida cristiana no se trata de vivir sin fallos o errores, sino de reconocer nuestra necesidad constante de la gracia de Dios. La perfección humana no es el objetivo; la gracia transforma nuestras debilidades en oportunidades para experimentar el poder de Dios.

B. Aprender del Fracaso (Proverbios 24:16)

Este proverbio enseña que incluso los justos—aquellos que caminan conforme a la voluntad de Dios—caen. La diferencia no está en evitar la caída, sino en tener la capacidad y la determinación para levantarse una y otra vez. La Biblia no nos presenta la vida cristiana como una trayectoria sin errores o fracasos, sino como un camino donde el crecimiento se da a través del levantarse continuamente. Aquí existen dos aspectos fundamentales: La perseverancia, entendiendo que la caída es parte del proceso de vivir en un mundo caído, pero Dios nos equipa para levantarnos; y la gracia, que nos invita a intentarlo de nuevo, reconociendo que el fracaso no es el final, sino es una oportunidad para crecer, aprender y ver la fidelidad de Dios en cada levantada.

2. Acepto mis fortalezas y debilidades

A. Mi dialogo interno crítico (Filipenses 4:8)

Filipenses 4:8 es un llamado a la transformación del pensamiento, un tema clave para la vida cristiana. Pablo no solo nos dice que debemos evitar pensamientos negativos, sino

Lectura Bíblica: Isaías 43: 1-4

- 43:1 Pero ahora, así ha dicho el SEÑOR, el que te creó, oh Jacob; el que te formó, oh Israel: “No temas, porque yo te he redimido. Te he llamado por tu nombre; tú eres mío.
- **2 Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo; y cuando pases por los ríos, no te inundarán. Cuando andes por el fuego, no te quemarás ni la llama te abrasará.**
- 3 Porque yo soy el SEÑOR tu Dios, el Santo de Israel, tu Salvador. A Egipto he entregado por tu rescate; a Etiopía y a Seba he dado por ti.
- **4 Puesto que ante mis ojos tú eres de gran estima, y eres honorable, y yo te amo, daré hombres por ti, y pueblos por tu vida.**

que nos da una guía clara de en qué enfocar nuestra mente: en lo verdadero, noble, justo, puro, amable y digno de alabanza. Esto es crucial, ya que nuestros pensamientos influyen en la manera en que nos percibimos a nosotros mismos y en cómo interpretamos nuestras fortalezas y debilidades. En la adolescencia, el diálogo interno crítico—esas voces internas que resaltan errores y minimizan logros—puede ser constante. Este pasaje enseña que tenemos la responsabilidad y el poder de elegir conscientemente en qué pensamientos nos enfocamos, alineando nuestra mente con la verdad de Dios.

B. Me libero del Perfeccionismo y me perdono (Mateo 11: 28-30; 1 Juan 1:9)

El perfeccionismo es la falsa creencia de que solo somos valiosos si logramos la excelencia en todo. Sin embargo, esta mentalidad es una carga pesada que nunca fue diseñada para que la lleváramos. Jesús, en Mateo 11:28-30, invita a sus seguidores a dejar sus cargas y descansar en Él, aprendiendo de Su mansedumbre y humildad. Jesús invita a encontrar descanso en Él, sabiendo que su amor no depende de sus logros. Por último, el perdón personal es esencial para la autoaceptación. Si Dios los perdona, también deben aprender a perdonarse a sí mismos y dejar atrás la culpa.

3. Aceptar el propósito y tiempo de Dios

A. Confiar en el Proceso de Dios (Eclesiastés 3:1)

Eclesiastés 3:1 nos recuerda una verdad fundamental: Dios tiene un tiempo perfecto para cada cosa. Esta realidad implica que no todo lo que deseamos ocurre de inmediato y que algunas cosas importantes solo se alcanzan con paciencia y espera. La vida tiene temporadas: unas de crecimiento y logro, otras de espera y preparación. La Biblia nos invita a aceptar cada etapa como parte del plan de Dios para moldear nuestro carácter y desarrollar nuestra fe.

B. Aceptar las Diferencias (Romanos 15:7)

Romanos 15:7 nos invita a recibir y aceptar a los demás con amor, tal como Cristo nos ha recibido. Este pasaje tiene un trasfondo importante: en la iglesia primitiva había diversidad entre judíos y gentiles, lo que generaba tensiones. Pablo exhorta a que, en lugar de centrarse en las diferencias, aprendan a vivir en unidad y aceptación mutua, glorificando a Dios con su amor y empatía. Aceptar las diferencias es reflejo del amor inclusivo de Cristo. La Biblia nos muestra que todos somos miembros del cuerpo de Cristo (1 Co 12:12-27) y que cada persona tiene un valor único. Promover empatía e inclusión no solo refleja el carácter de Dios, sino que también fortalece la comunidad cristiana.

Preguntas para reflexionar:

1. **¿Cómo** puedes practicar la paciencia en los procesos de tu vida esta semana?
2. **¿Qué** pasos concretos puedes dar para incluir y mostrar empatía hacia alguien en tu entorno?
3. **¿Cómo** puedes cambiar pensamientos negativos por la verdad bíblica?
4. **¿Qué** diferencia hace saber que puedes descansar en la gracia de Dios?
5. **¿Qué** pasos puedes dar para aceptar mejor tus procesos personales?

Conclusión

La autoaceptación es un proceso continuo que implica reconocer nuestras limitaciones, renovar nuestro dialogo interno y vivir en paz con nosotros mismos y los demás. Dios no espera perfección de nosotros; nos llama a caminar en gracia y aprender cada día. Al aceptar cómo Él nos ve y extender esa misma gracia a nosotros y a los demás, vivimos plenamente nuestra identidad en Cristo.

Lecturas diarias

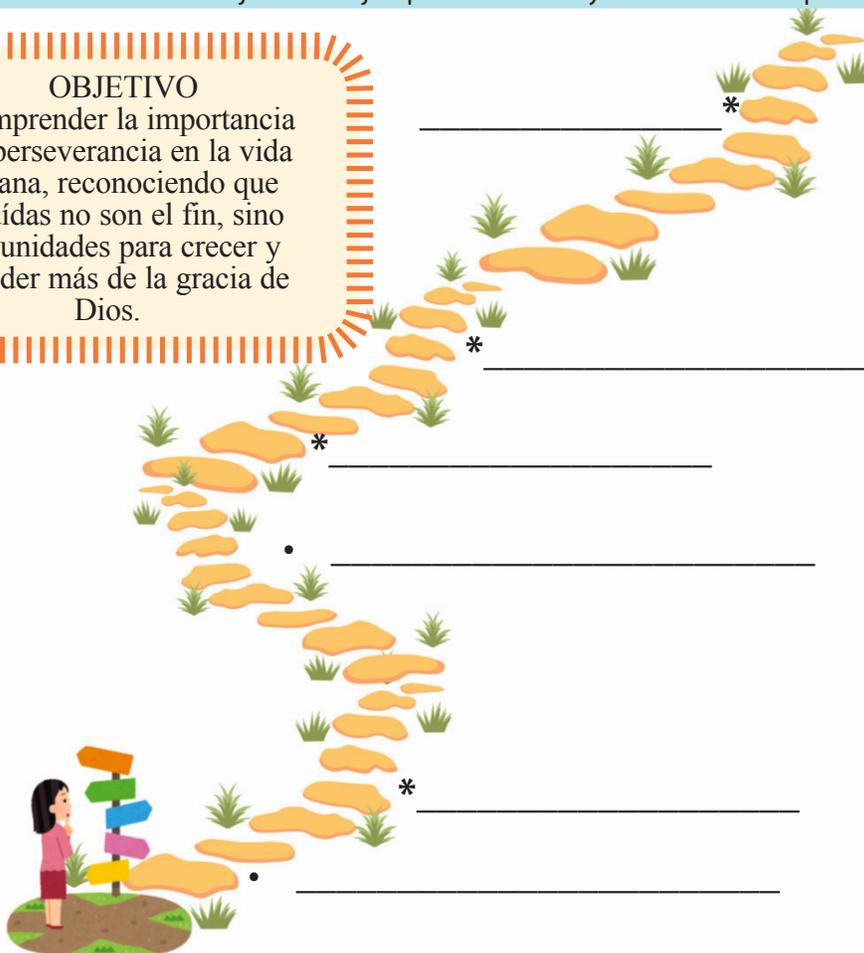
- ★ Lunes- 2 Corintios 12: 9 ★ Miércoles- Filipenses 4:8 ★ Viernes- Marcos 12:31
★ Martes- Proverbios 24:16 ★ Jueves- Eclesiastés 3:1 ★ Sábado- Romanos 15:7

CAMINO DE LA PERSEVERANCIA

Escribe los obstáculos (miedos, dificultades o caídas), los desafíos, los fracasos y los éxitos que has tenido en tu vida. El maestro te dará tarjetas con ejemplos de desafíos y versículos claves para animarte a perseverar.

OBJETIVO

Comprender la importancia de la perseverancia en la vida cristiana, reconociendo que las caídas no son el fin, sino oportunidades para crecer y depender más de la gracia de Dios.



Materiales: Cinta adhesiva o cuerdas para crear un “camino” en el suelo, Tarjetas con desafíos (por ejemplo: “Tienes miedo de fallar”, “Te caíste en el examen”, “Perdiste una amistad”), Tarjetas con versículos clave (Proverbios 24:16, 2 Corintios 12:9).

Instrucciones: Habrá un “camino” en el salón con cinta adhesiva o cuerdas. Este camino será simbólico de la vida cristiana, lleno de desafíos y obstáculos. Te lo presento aquí.

Camina mientras enfrentas los desafíos mencionados en las tarjetas. A medida que enfrentan los obstáculos, detente y reflexiona sobre cómo Dios los ayuda a levantarse. Aquí tendrás los versículos claves para perseverar y a seguir adelante.

Al final del recorrido, comparte en grupo cómo la perseverancia y la gracia de Dios los ayudan a superar las dificultades en su vida cristiana.

Combatiendo las mentiras sobre nuestra Identidad

Efesios 2:1-10



Verdad Central

La mentira guía al ser humano a edificar un mundo para sí, despojado de la oportunidad de ver nuestra identidad desde los ojos del Padre Celestial.

Versículo para Meditar

“Estad, pues, firmes, ceñidos vuestros lomos con la verdad, y vestidos con la coraza de justicia,” Efesios 6:14

Estudio de la Lección

1. Las Mentiras Comunes sobre la Identidad

A. “Eres lo que logras y lo que tienes”- Identidad basada en el rendimiento y posesiones (Efesios 2:8-9).

La mentira de que nuestro valor se define por nuestros logros y posesiones contradice el mensaje central del evangelio. Desde una perspectiva bíblica, la identidad humana no se basa en lo que hacemos ni en lo que poseemos, sino en nuestra posición como creación de Dios y en Su gracia salvadora. Efesios 2:8-9 recalca que la salvación es un regalo inmerecido de Dios, no el resultado de nuestras obras o esfuerzos humanos. Dios no mide nuestro valor por nuestras habilidades, éxitos o bienes materiales, sino por el hecho de que hemos sido creados a Su imagen (Génesis 1:27) y amados desde el principio. La identidad en Cristo se fundamenta en la obra consumada de Jesús en la cruz, no en méritos personales. Aunque el mundo valora el éxito, la fama y las posesiones, Dios los ama incondicionalmente, independientemente de sus logros. La identidad basada en Cristo es firme y no cambia con las circunstancias externas. Para esto, una práctica útil es recordar diariamente las verdades bíblicas sobre tu identidad.

B. “Eres lo que otros piensan de ti”- Identidad basada en la aprobación externa (Proverbios 29:25)

La mentira de que nuestro valor depende de lo que los demás piensan de nosotros nos lleva a construir nuestra identidad sobre una base inestable. Desde una perspectiva bíblica, buscar constantemente la aprobación humana es una forma de idolatría emocional, pues coloca a las opiniones ajenas en el lugar que solo le pertenece a Dios. El temor al hombre —mencionado en Proverbios 29:25— no se refiere solo a miedo literal, sino a la dependencia emocional del juicio o aceptación de otros. Esta búsqueda de aprobación desplaza la confianza en Dios y atrapa a las personas en un ciclo interminable de agrandar a los demás para sentirse valiosas.

La Biblia enfatiza que la identidad del creyente está arraigada en lo que Dios dice, no en lo que el mundo opina. Gálatas 1:10 subraya esta verdad cuando Pablo afirma: “¿Busco acaso la aprobación de los hombres o la de Dios? Si yo buscara agrandar a los hombres, no sería siervo de Cristo.” Dios nos llama a depender únicamente de Su verdad, pues las opiniones humanas cambian constantemente y nunca pueden proporcionar la seguridad que solo la relación con el Creador ofrece.

Lectura Bíblica: Efesios 2:1-10

2:1Y él os dio vida a vosotros, cuando estabais muertos en vuestros delitos y pecados,

2 en los cuales anduvisteis en otro tiempo, siguiendo la corriente de este mundo, conforme al príncipe de la potestad del aire, el espíritu que ahora opera en los hijos de desobediencia,

3 entre los cuales también todos nosotros vivimos en otro tiempo en los deseos de nuestra carne, haciendo la voluntad de la carne y de los pensamientos, y éramos por naturaleza hijos de ira, lo mismo que los demás.

4 Pero Dios, que es rico en misericordia, por su gran amor con que nos amó,

5 aun estando nosotros muertos en pecados, nos dio vida juntamente con Cristo (por gracia sois salvos),

6 y juntamente con él nos resucitó, y asimismo nos hizo sentar en los lugares celestiales con Cristo Jesús,

7 para mostrar en los siglos venideros las abundantes riquezas de su gracia en su bondad para con nosotros en Cristo Jesús.

8 Porque por gracia sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios;

9 no por obras, para que nadie se gloríe.

10 Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas.

2. Estrategias para Combatir las Mentiras

A. Renovación de la mente con la Palabra de Dios (Romanos 12:2)

Este versículo destaca que la transformación espiritual comienza con la renovación del pensamiento. Combatir las mentiras sobre nuestra identidad requiere reemplazar las falsas creencias con las verdades de Dios. La renovación de la mente implica una disciplina diaria de leer, meditar y aplicar las Escrituras para alinear nuestra autoimagen con lo que Dios declara.

Desde una perspectiva teológica, la Palabra de Dios actúa como un espejo que refleja quiénes somos en Cristo (Santiago 1:23-25). A través de esta práctica, dejamos de ser moldeados por las expectativas y estándares del mundo, abrazando la verdad de que nuestra identidad no depende de logros, posesiones o la opinión de los demás. En la adolescencia, esta renovación es clave para romper patrones de pensamiento negativos y construir una identidad sólida en Cristo.

B. Comunidades saludables y relaciones significativas (Hebreos 10: 24-25)

Hebreos 10:24-25 subraya la importancia de congregarnos para animarnos mutuamente en amor. Las comunidades cristianas brindan apoyo, amor y corrección, ayudando a los creyentes a mantenerse firmes en su identidad en Cristo. La comunidad refleja el cuerpo de Cristo (1 Corintios 12:12-27), donde cada miembro aporta al crecimiento de los demás. La interacción en relaciones sanas permite combatir las mentiras con ánimo y verdad, reafirmando que somos valiosos por ser hijos de Dios. Para los adolescentes, estas relaciones son esenciales, ya que ofrecen un entorno seguro donde pueden desarrollar confianza y pertenencia sin depender de la aprobación externa.

Conclusión

Rechazar las mentiras sobre nuestra identidad es un proceso continuo que requiere intención y disciplina. La verdad de Dios debe ser el ancla para la vida del creyente, especialmente en la adolescencia, donde la identidad se encuentra en desarrollo. Al comprender que somos amados y aceptados por Dios tal como somos, podemos vivir con confianza y propósito, sin dejarnos llevar por las expectativas del mundo.

Preguntas para reflexionar:

1. **¿Cuáles** son las mentiras sobre tu identidad que más te afectan?
2. **¿Cómo** influye la opinión de los demás en cómo te ves a ti mismo?
3. **¿Qué** significa para ti saber que eres una creación maravillosa de Dios?
4. **¿Cómo** puedes renovar tu mente diariamente con la verdad de la Palabra de Dios?
5. **¿Qué** rol juega la comunidad cristiana en tu proceso de descubrir tu identidad?

Lecturas diarias

★ Lunes- Efesios 2:10

★ Miércoles- 1 Pedro 2:9

★ Viernes- Colosenses 3:3

★ Martes- 2 Corintios 5:17

★ Jueves- Gálatas 2:20

★ Sábado- Juan 1:12

IDENTIFICA Y DESAFÍA LAS MENTIRAS SOBRE TI

Escribe los obstáculos (miedos, dificultades o caídas), los desafíos, los fracasos y los éxitos que has tenido en tu vida. El maestro te dará tarjetas con ejemplos de desafíos y versículos claves para animarte a perseverar.

Muchas veces, vivimos bajo mentiras acerca de quiénes somos. Estas mentiras pueden venir de lo que el mundo dice, lo que otras personas piensan o incluso de nuestras propias inseguridades. Tómame un momento para pensar en algunas mentiras que hayas creído sobre tu identidad.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Ahora que tienes una lista de mentiras que pueden haber influido en tu vida, es momento de desafiarlas con la verdad de la Palabra de Dios. A continuación, escribe una verdad bíblica que refute cada mentira que hayas identificado. Aquí te comparto algunos ejemplos de cómo hacerlo:

Mentira: "Eres lo que logras."- Verdad bíblica: Efesios 2:8-9

Mentira: "Eres lo que tienes."- Verdad bíblica: Génesis 1:27

Mentira: "Eres lo que otros piensan de ti."- Verdad bíblica: Gálatas 1:10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

ESCRIBE TUS PROPIAS AFIRMACIONES

Ahora, con cada mentira que hayas identificado, escribe una afirmación positiva basada en la verdad bíblica que has aprendido. Por ejemplo: "No soy definido por mis logros; mi valor está en ser hijo de Dios", "Mis cosas materiales no me definen; soy un hijo amado de Dios", "No busco la aprobación de otros; mi identidad está en lo que Dios dice de mí."

- _____
- _____
- _____

Creando una visión de mi vida con Propósito

Efesios 2:10; Filipenses 2: 2, 13, 16; Colosenses 3: 23-24; Job 42:2



Verdad Central

Dios tiene un propósito único para cada persona, y descubrirlo requiere autoconocimiento, dirección espiritual y un compromiso activo con la fe.

Versículo para Meditar

“Porque yo sé los planes que tengo para vosotros —declara el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, para daros un futuro y una esperanza.” Jeremías 29:11

Estudio de la Lección

1. Identificando Valores para Definir el Propósito de Vida

A. El papel de los valores en la vida cristiana (1 Corintios 13:13)

1 Corintios 13:13 establece que el amor es el mayor valor cristiano, ya que refleja la naturaleza de Dios (1 Juan 4:8). Miqueas 6:8 resume la vida piadosa: hacer justicia, amar misericordia y caminar humildemente con Dios. Filipenses 2:3-4 refuerza la importancia de la humildad y el servicio desinteresado, alineando nuestras acciones con el ejemplo de Cristo. Estos valores no son solo normas externas, sino expresiones del carácter transformado por el Espíritu Santo. Aplicarlos, brinda un anclaje para sus decisiones en una etapa donde buscan definir quiénes son. Esto, fortalece la autoestima, donde el valor personal se encuentra en la identidad en Cristo y no en la aprobación externa. Vivir conforme a los valores bíblicos no solo glorifica a Dios, sino que también da dirección clara para nuestras vidas.

B. Clarificación de valores personales (Mateo 6:21)

Mateo 6:21 revela que los valores determinan nuestras prioridades. Lo que consideramos importante orienta nuestros deseos y decisiones. Es crucial reflexionar sobre esto porque es en esta etapa donde los jóvenes empiezan a cuestionar las creencias familiares y a formar sus propias convicciones. ¿Qué realmente valoramos? Saberlo nos permite evaluar si nuestras prioridades están alineadas con la voluntad de Dios. Una vez clarifiquemos nuestros valores personales es un marco sólido para la toma de decisiones y fortalece nuestro sentido de pertenencia e identidad, así evitamos la frustración causada por la presión social. Al identificar lo que es significativo para ellos (amistad, familia, fe, educación, justicia, amor, servicio, respeto, responsabilidad, honestidad, libertad, empatía, disciplina, perseverancia, aprendizaje, creatividad, diversión, gratitud, paz, humildad, generosidad, entre otros), podrán alinear sus metas con esos principios, aumentando así su satisfacción personal.

2. Descubriendo la Voluntad de Dios en las Decisiones

A. La sabiduría de buscar la guía divina (Proverbios 3: 5-6)

Proverbios 3:5-6 enseña que confiar en Dios es esencial, incluso cuando no entendemos completamente la situación. La voluntad divina se revela cuando buscamos activamente a Dios en oración, estudiamos Su Palabra y pedimos consejo sabio. Esto implica reconocer nuestra limitación humana y depender de la soberanía y sabiduría de Dios. El aprender a depender de Dios nos enseña humildad y nos ayuda a reducir

Lectura Bíblica:

Efesios 2:10; Filipenses 2: 2, 12b, 13, 15-16; Colosenses 3: 23-24; Job 42:2

Ef 2:10 Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas.

Flp 2:2 completad mi gozo, sintiendo lo mismo, teniendo el mismo amor, unánimes, sintiendo una misma cosa.

12b Ocupaos en vuestra salvación con temor y temblor,

13 porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad.

15 para que seáis irreprochables y sencillos, hijos de Dios sin mancha en medio de una generación maligna y perversa, en medio de la cual resplandecéis como luminarias en el mundo;

16 asidos de la palabra de vida, para que en el día de Cristo yo pueda gloriarme de que no he corrido en vano, ni en vano he trabajado.

Col 3:23 Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres;

24 sabiendo que del Señor recibiréis la recompensa de la herencia, porque a Cristo el Señor servís.

Job 42:2 «Yo sé bien que tú lo puedes todo, que no es posible frustrar ninguno de tus planes.

la ansiedad al confiar en un propósito mayor.

B. La importancia del proceso y la paciencia (Santiago 1: 3-4)

Dios trabaja a través de procesos; muchas veces Su voluntad se revela progresivamente. Dios tiene un tiempo perfecto para cada cosa (Eclesiastés 3:1). Vivir en obediencia a la voluntad divina implica aceptar que algunas respuestas y cambios requieren tiempo. Santiago aborda la paciencia como un aspecto clave para enfrentar las pruebas y dificultades de la vida. La “prueba de vuestra fe” se refiere a las dificultades y desafíos que enfrentamos, siendo necesarias porque fortalecen la fe. La paciencia que se requiere de nosotros es esperar en acción, con una fe activa y resistente, y una paciencia capaz de soportar adversidades, es un proceso activo de crecimiento y desarrollo. La paciencia no es un fin en sí misma, sino un medio para lograr un objetivo mayor: la madurez espiritual. La madurez implica una plenitud y un crecimiento en todas las áreas de la vida cristiana.

3. Viviendo con Propósito y Compromiso Activo

A. Propósito centrado en el servicio (Mateo 20: 26-28)

Este Jesús nos enseñó que la grandeza se encuentra en el servicio a los demás (Mateo 20:26-28). Servir a otros genera satisfacción interna y desarrolla empatía. Él, el Hijo de Dios, se hace siervo y se entrega por la humanidad. Este acto de servicio culmina en Su sacrificio en la cruz, que es la máxima expresión de amor y entrega. Servir se convierte en una forma de reflejar el carácter de Dios. El llamado de Jesús a ser servidores no es opcional; es un mandato para todos los que lo siguen. Este compromiso activo en el servicio es una expresión de la fe vivida, donde los adolescentes pueden encontrar sentido en la vida al participar en actividades comunitarias o ministerios, acciones concretas que benefician

La psicología de las emociones: ¿Qué nos enseña la Biblia?

Salmos 42: 1-5; Filipenses 4: 6-7; Proverbios 4:23



Verdad Central

Dios creó nuestras emociones con propósito, y, guiados por Su Palabra y el Espíritu Santo, podemos entender, manejar y reflejar nuestras emociones de manera que glorifiquen a Dios y nos ayuden a relacionarnos mejor con los demás.

Versículo para Meditar

“Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida.” Proverbios 4:23

Estudio de la Lección

1. La Naturaleza de las Emociones: Creación Divina

A. Las emociones como reflejo de la imagen de Dios (Génesis 1:27)

Dios nos creó a Su imagen, y parte de esa imagen incluye la capacidad de sentir (Génesis 1:27). Las emociones no son malas en sí mismas; son parte del diseño divino y, como tales, tienen un propósito. Las emociones cumplen funciones esenciales, como motivarnos a la acción o indicarnos nuestras necesidades. Reconocerlas nos permite darnos cuenta de que son parte de nuestra humanidad, y que también nos conectan con Dios y con los demás. En lugar de verlas como algo negativo o de lo que deban avergonzarse, podemos entenderlas como herramientas valiosas dadas por Dios para el crecimiento espiritual y relacional. En el ejercicio de expresarlas y aceptarlas fomentamos una relación más profunda con Dios y construimos conexiones auténticas con quienes los rodean, ya que crecemos en la fe y en empatía hacia los demás.

B. Jesús y las emociones humanas (Juan 11:35; Mateo 9:36)

Jesús experimentó lo mismo que nosotros vivimos actualmente y expresó sus emociones de manera honesta, desde la tristeza hasta la compasión (Juan 11:35; Mateo 9:36). Nos muestra que es posible vivir plenamente humano y expresar emociones sin pecar. La empatía y la autocompasión son esenciales en el desarrollo emocional. La diferencia está en cómo Él manejó esas emociones. Es por esto que conocer las experiencias que vivió y las emociones que sintió Jesús nos ayuda a tener la certeza que se identifica con las nuestras (Hebreos 4:15) y nos alienta a confiar en Él, quien desea enseñarnos la manera adecuada de manejar y expresar nuestras emociones. Invite a los adolescentes a explorar e imitar a Jesús en cómo Él procesaba y expresaba sus emociones, usando la oración y la relación con el Padre como una guía.

2. El Control de las Emociones: Guardando el Corazón

A. La importancia del autocontrol (Gálatas 5:22-23)

Nuestras emociones podemos experimentarlas, pero dirigir las y gobernarlas según un sistema de principios dados en Gálatas 5: 22-23 llamado el Fruto del Espíritu. El dominio propio es uno de estos integrantes en el Fruto del Espíritu, lo que significa que no es algo que podamos lograr solo con esfuerzo propio, sino que es el resultado de una vida rendida al poder transformador de Dios. Es en la sabiduría de Dios donde aprendemos a manejar las emociones para que no nos controlen. El autocontrol, guiado por principios bíblicos,

Lectura Bíblica: Salmos 42:1-5; Filipenses 4:6-7

Sal 42:1 Como ciervo jadeante que busca las corrientes de agua, así te busca, oh Dios, todo mi ser.

2 Tengo sed de Dios, del Dios vivo. ¿Cuándo podré presentarme ante Dios?

3 Mis lágrimas son mi pan de día y de noche mientras me preguntan a todas horas: ¿Dónde está tu Dios?.

4 Recuerdo esto y me deshago en llanto: yo solía ir con la multitud y la conducía a la casa de Dios. Entre voces de alegría y acciones de gracias hacíamos gran celebración.

5 ¿Por qué estás tan abatida, alma mía? ¿Por qué estás tan angustiada? En Dios pondré mi esperanza y lo seguiré alabando. ¡Él es mi salvación y mi Dios!

Flp 4:6 No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias.

7 Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.

no significa suprimir esas emociones, sino entenderlas y gestionarlas para que no gobiernen nuestra vida. El autocontrol —alimentado por la sabiduría y el discernimiento que vienen de Dios— permite que los adolescentes tomen decisiones más reflexivas y alineadas con sus valores. Es necesario desarrollar habilidades de regulación emocional, donde puedan reconocer y nombrar las emociones o prácticas como la respiración profunda y la pausa, y recordar que el Espíritu Santo nos ayuda a manejar nuestras emociones a través de una disciplina espiritual con una base sólida en oración, ayuno, lectura de la Biblia y la adoración para encontrar consuelo y dirección.

B. La responsabilidad emocional y el poder de la elección (Deuteronomio 30:19)

La vida emocional y espiritual está profundamente conectada con las decisiones que tomamos. Dios nos da la libertad de elegir cómo respondemos a nuestras emociones. En Deuteronomio 30:19, Moisés habla de dos caminos: la vida y la muerte, la bendición y la maldición. Esto no solo hace referencia a decisiones físicas o materiales, sino también a decisiones espirituales y emocionales que influyen en la calidad de vida. La responsabilidad emocional implica reconocer que, aunque las emociones no siempre están bajo nuestro control inmediato, sí tenemos la capacidad de elegir cómo respondemos a ellas. Si aplicamos esto al ámbito emocional, escoger la vida implica tomar decisiones emocionales que nos lleven hacia la paz, el perdón, la esperanza, la gratitud y el amor. Elegir la muerte, por otro lado, podría simbolizar la amargura, el resentimiento, la ira desbordada, la desesperanza y el miedo. Cada elección es una oportunidad para glorificar a Dios. **3. Las Emociones y la Comunidad: Relacionándonos con Amor**

A. El amor y la compasión como base de las relaciones (Juan 13:34)

El amor y la compasión juegan un papel crucial para la construcción de relaciones sanas y auténticas. Jesús nos

llama a amarnos unos a otros como Él nos amó (Juan 13:34). El amor es la base de toda relación, y esto incluye aprender a manejar las emociones de manera compasiva. El amor cristiano se distingue por ser un amor incondicional, sacrificial y transformador, algo que trasciende las emociones superficiales o los intereses egoístas. Esto implica poner las necesidades de los demás por encima de las propias, buscando el bienestar y la edificación del prójimo. La compasión es manifestar el amor verdadero, ya que involucra empatizar con el sufrimiento ajeno y actuar para aliviarlo. Cuando consideran las emociones y necesidades de los demás, se están entrenando para ser seres humanos más maduros y conectados.

B. El perdón como una liberación emocional (Mateo 6:14-15)

Perdonar no es solo un mandato de Dios (Mateo 6:14-15),

Conclusión

Dios nos creó con la capacidad de sentir, y nuestras emociones pueden ser una herramienta poderosa para el crecimiento espiritual y personal cuando están alineadas con Su voluntad. Aprender a reconocer, controlar y expresar las emociones de una manera bíblicamente sana permite que vivamos vidas plenas, edificantes y glorifiquen a Dios. Al reflexionar sobre las enseñanzas bíblicas y psicológicas, recordemos que nuestras emociones no nos controlan; es a través del Espíritu Santo que podemos vivir en libertad emocional.

sino una manera de liberar el corazón de emociones negativas que pueden lastimar. El perdón se basa en la gracia de Dios, que perdona nuestras fallas y nos invita a hacer lo mismo con los demás. El resentimiento y la amargura afectan la salud emocional y física. Esto no significa que debamos olvidar o justificar lo que nos hicieron, sino que elegimos liberarnos del dolor que nos causa el resentimiento. Al perdonar, sanamos nuestras emociones y podemos seguir adelante con mayor paz interior, construyendo relaciones saludables. Si no practicamos el perdón, esas emociones guardadas pueden transformarse en otras mucho más complejas como rencor y amargura, afectando el bienestar físico y espiritual, y por ende, nuestras relaciones.

Preguntas para reflexionar:

1. **¿Qué** emociones son más difíciles de manejar para mí y por qué?
2. **¿Cómo** puedo seguir el ejemplo de Jesús al expresar mis emociones?
3. **¿De qué** manera me ayuda la Biblia a manejar mis sentimientos y responder ante situaciones difíciles?
4. **¿Cómo** puedo mostrar amor y compasión a los demás, incluso cuando mis emociones no sean positivas?
5. **¿Qué** significa para mí "guardar el corazón" en mi vida diaria?

Lecturas diarias

★ Lunes- Salmos 139:23-24

★ Martes- Filipenses 4:6-7

★ Miércoles- Efesios 4:26-27

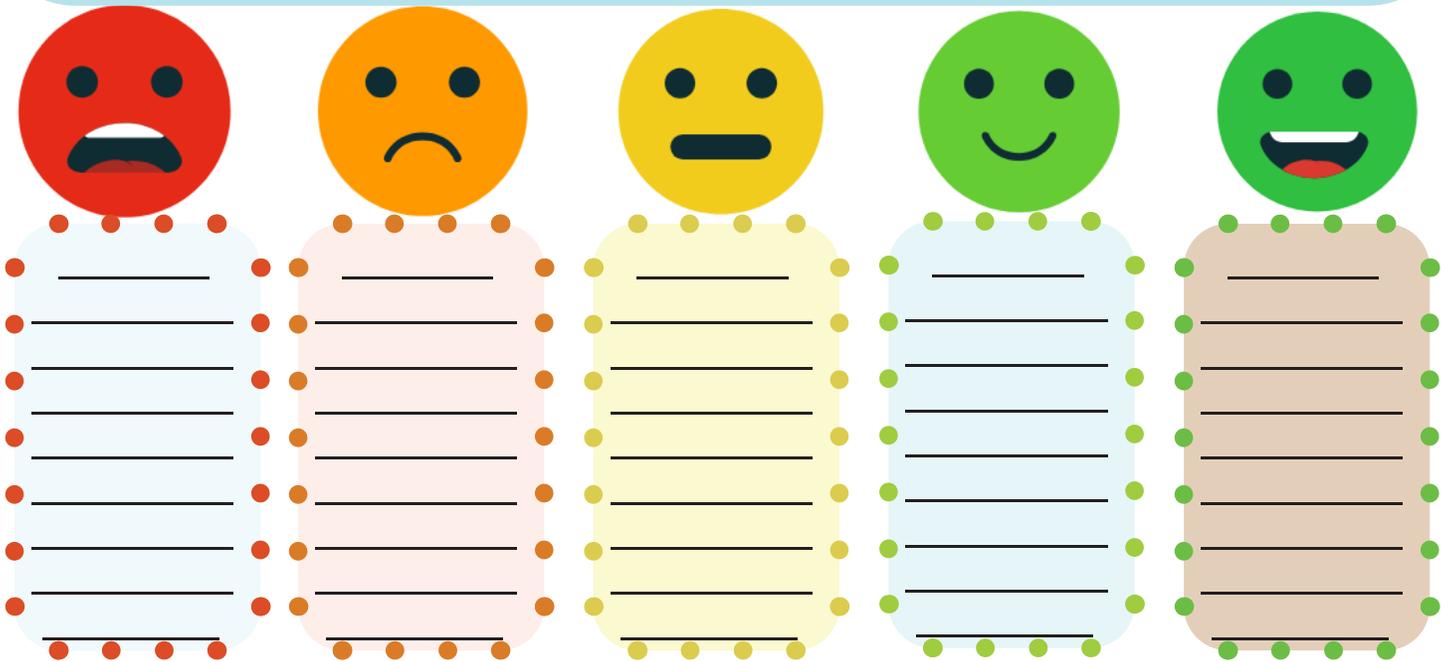
★ Jueves- 1 Pedro 5:7

★ Viernes- Proverbios 16:32

★ Sábado- 2 Corintios 1:3-4

EMOCIONES, REFLEJO DE LA IMAGEN DE DIOS

Jesús mismo experimentó emociones humanas, como la compasión, tristeza, enojo y gozo, y las manejó de manera que glorificaba a Dios (Juan 11:35; Mateo 9:36). Las emociones son parte del diseño de Dios y tienen la capacidad de reflejar Su naturaleza, ya sea en la compasión, la justicia, la santidad, el perdón o la misericordia.



Busca un pasaje bíblico que apoye o muestre esta emoción: Alegría, Tristeza, Enojo, Miedo, Sorpresa, Vergüenza, Gratitud, Esperanza, Compasión, Culpa, Desesperación, Paz, Ansiedad. Reflexiona, ¿Qué situaciones en tu vida o en tu entorno te han llevado a experimentar esta emoción? ¿Cómo puede esta emoción reflejar un aspecto de la naturaleza de Dios? ¿Cómo puedes manejar esta emoción de manera que honre a Dios?

La ira y el perdón: ¿Cómo liberarnos?

Efesios 4: 26-27; Números 20: 7-12; Proverbios 15:1; Nehemias 9:17b



Verdad Central

La ira y el perdón son emociones que, manejadas correctamente, reflejan el carácter de Dios y promueven la paz interna y relacional.

Versículo para Meditar

“Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo.”
Efesios 4: 26-27

Estudio de la Lección

1. La Naturaleza de la Ira

A. La Ira como Respuesta Emocional Normal (Salmos 7:11)

La ira es una emoción profundamente humana, que se experimenta en diversas formas y contextos, desde el más leve enojo hasta la indignación extrema. Esta nos alerta sobre una amenaza percibida o una injusticia. En la Biblia, la ira no se presenta únicamente como algo negativo, sino como una respuesta emocional normal, incluso legítima, en ciertas circunstancias. Hay momentos en los que incluso Dios se indigna por la injusticia y el pecado (Salmos 7:11). La ira de Dios es una respuesta justa a la injusticia y el mal, lo que nos sugiere que la ira es una respuesta adecuada frente al pecado o a la injusticia.

B. El peligro de la Ira Mal Gestionada (Efesios 4:26)

La ira puede surgir por una injusticia, un ataque personal, o una frustración. Efesios 4:26 nos enseña que la ira no debe durar mucho tiempo. Si la ira se mantiene dentro de una persona, se intensifica y se corrompe, lo que puede dar lugar a actitudes destructivas como el odio, la amargura, el resentimiento; o la agresión física, el rechazo social o el aislamiento emocional. La falta de habilidades para manejar la ira de manera saludable también puede llevar a dificultades académicas o problemas familiares. La ira no resuelta en el corazón puede aislar a la persona de Dios y romper las relaciones interpersonales. Efesios 4:26 nos advierte de que la ira no debe llevarnos al pecado. Es necesario y esencial trabajar en el control de impulsos tomando un espacio para calmarse y en la reflexión antes de reaccionar impulsivamente. Además, prácticas de respiración profunda o simplemente alejarse de la situación pueden ser muy útiles.

2. Entendiendo el Perdón

A. El perdón como mandato Divino (Mateo 6:14-15)

El perdón de Dios hacia nosotros está basado en su misericordia infinita. Jesús enseña que, así como Dios nos perdona nuestras ofensas, nosotros debemos perdonar las ofensas de los demás. El perdón es un mandato no solo para restaurar nuestras relaciones con los demás, sino también para mantener nuestra relación con Dios. En Mateo 6:14-15, Jesús está dejando claro que el perdón es inseparable del amor de Dios, y que no podemos experimentar la plenitud de su perdón si no estamos dispuestos a extender ese perdón a aquellos que

Lectura Bíblica:

Números 20: 7-12; Proverbios 15:1; Nehemias 9:17b

Nu 20:7 Y habló Jehová a Moisés, diciendo:

8 Toma la vara, y reúne la congregación, tú y Aarón tu hermano, y hablad a la peña a vista de ellos; y ella dará su agua, y les sacarás aguas de la peña, y darás de beber a la congregación y a sus bestias.

9 Entonces Moisés tomó la vara de delante de Jehová, como él le mandó.

10 Y reunieron Moisés y Aarón a la congregación delante de la peña, y les dijo: ¡Oíd ahora, rebeldes! ¿Os hemos de hacer salir aguas de esta peña?

11 Entonces alzó Moisés su mano y golpeó la peña con su vara dos veces; y salieron muchas aguas, y bebió la congregación, y sus bestias.

12 Y Jehová dijo a Moisés y a Aarón: Por cuanto no creísteis en mí, para santificarme delante de los hijos de Israel, por tanto, no meteréis esta congregación en la tierra que les he dado.

Pro 15:1 La respuesta amable calma la ira, pero la agresiva provoca el enojo.

Neh 9:17 Pero tú eres Dios perdonador, misericordioso y compasivo, lento para la ira y grande en amor. Por eso no los abandonaste.

nos ofenden. Jesús modela el perdón en la cruz y nos llama a hacer lo mismo. Al aprender a perdonar, los adolescentes no solo sanan sus relaciones interpersonales, sino que también experimentan la gracia de Dios en su propia vida. El perdón se convierte en una oportunidad para experimentar la sanación emocional y la paz interior que provienen de vivir conforme a la voluntad de Dios.

B. Diferencia entre Perdonar y Excusar (Salmos 85:10)

El perdón y la excusa son dos cosas muy diferentes, aunque a veces las confundimos. Ambos tienen que ver con cómo tratamos a las personas que nos hacen daño, pero la forma en que lo hacemos marca una gran diferencia, tanto en lo espiritual como en nuestra salud emocional. Perdonar no significa ignorar el pecado o la injusticia (Salmos 85:10). Dios nos llama a perdonar, pero no a justificar el mal. El perdón es cuando decidimos dejar ir el enojo o el resentimiento hacia alguien que nos ha lastimado, sin importar si esa persona lo merece o no. Cuando excusamos, no enfrentamos el daño real que nos hicieron y, a veces, hacemos que la otra persona piense que está bien hacerte daño. Excusar no ayuda a sanar ni a resolver el problema, porque no se reconoce lo que estuvo mal. Es vital diferenciar esto para que los adolescentes no piensen que perdonar es permitir ser maltratados.

3. Aplicaciones Prácticas para Controlar la Ira y Practicar el Perdón

A. Estrategias para Manejar la Ira (Proverbios 15:1)

En Proverbios 15:1, encontramos una poderosa estrategia para manejar la ira que tiene profundas implicaciones. Nos revela dos aspectos clave sobre la ira: la respuesta adecuada y el poder de las palabras. La ira no es un pecado en sí misma, no obstante, cómo

reaccionamos ante ella es lo que determina si la ira se convierte en un problema destructivo o en una oportunidad de crecimiento. La “respuesta suave” refleja el carácter de Dios mismo, quien a menudo responde con misericordia y paciencia en lugar de con retribución inmediata. Manejar la ira con estrategias bíblicas y psicológicas puede marcar una gran diferencia en tu bienestar emocional y en tus relaciones. El practicar la calma y la oración son herramientas bíblicas para frenar una reacción impulsiva. Además, el respirar y pausar, mantener un tono calmado, reconocer la ira sin reprimirla, buscar la paz y la reconciliación, y buscar resolución y no la venganza, son estrategias prácticas para manejar el enojo.

B. Ejercicios de Perdón y Reconciliación (Colosenses 3:13)

El perdón y la reconciliación son esenciales tanto para la paz interior como para la salud emocional y espiritual. El perdón es la decisión interna de liberar al otro de la deuda que

Conclusión

La ira y el perdón son dos fuerzas que pueden construir o destruir nuestras relaciones y nuestra paz interior. La Biblia nos demuestra que, manejados correctamente, la ira nos alerta y el perdón nos sana. El dominio sobre la ira y la práctica del perdón reflejan la obra de Dios en nuestro corazón. Oremos por esas personas que nos han ofendido o lastimado y cultivemos una actitud de amor y perdón. Practicar el perdón y la reconciliación es un mandato bíblico que trae consigo grandes bendiciones, tanto espirituales como emocionales.

nos debe; la reconciliación, por otro lado, implica restaurar la relación. El perdón puede ocurrir sin reconciliación, especialmente si la otra persona no muestra arrepentimiento o no está dispuesta a cambiar, pero la reconciliación busca restaurar el vínculo. El perdón es un acto intencional y constante. Un ejercicio esencial es reflexionar sobre el perdón que han recibido de Dios. Así como Dios nos ha perdonado a pesar de nuestros errores, también debemos estar dispuestos a perdonar a los demás. Por otro lado, se puede abrir la puerta a la reconciliación cuando tenemos empatía y entendimiento, logrando ponernos en los zapatos del otro y entendiendo el punto de vista del otro. Aplicar estas prácticas sana nuestras relaciones y los adolescentes pueden experimentar paz interior acercándonos más a Dios y su propósito en nuestras vidas.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cuándo fue la última vez que sentí ira? ¿Cómo reaccioné?
2. ¿Por qué crees que Dios permite que experimentemos ira?
3. ¿Cómo puedes aplicar el perdón en una situación difícil que estás enfrentando ahora?
4. ¿Qué consecuencias has notado cuando no gestionas bien tu ira?
5. ¿Cómo afecta el perdonar a tus relaciones y a tu paz interior?

Lecturas diarias

★ Lunes- Efesios 4:26-27

★ Martes- Colosenses 3:13

★ Miércoles- Mateo 6:14-15

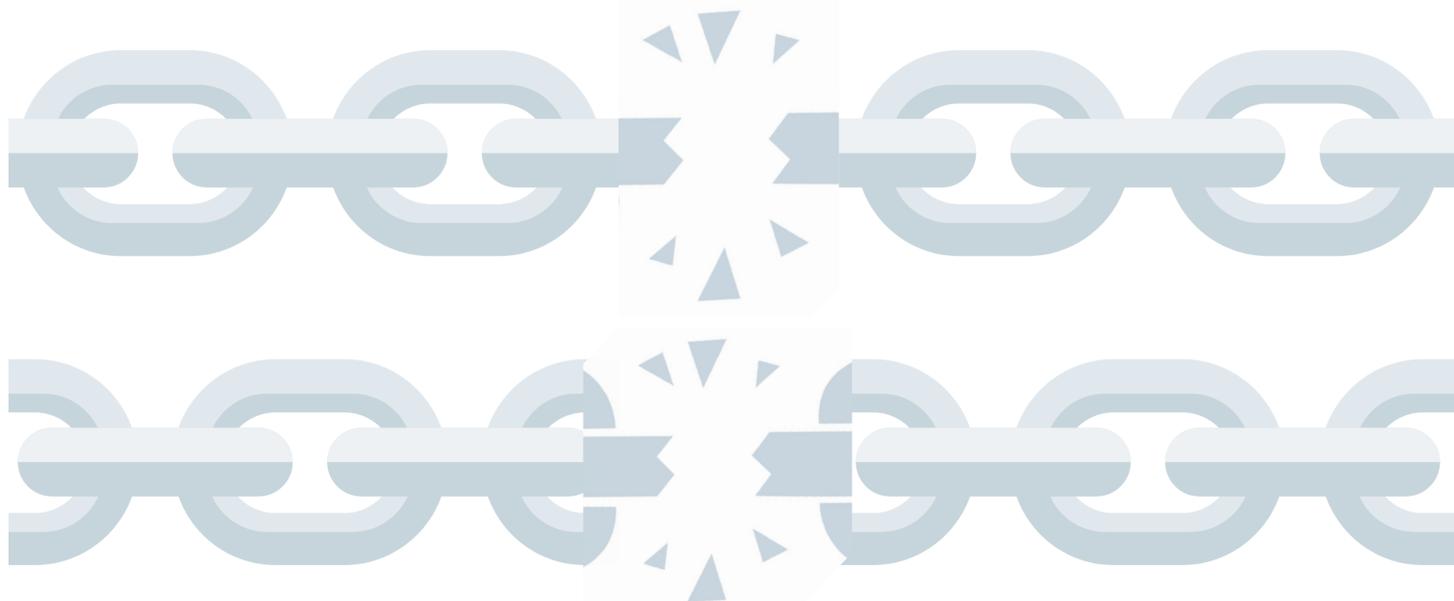
★ Jueves- Salmos 85:10

★ Viernes- Proverbios 15:1

★ Sábado- Romanos 12:19

ROMPIENDO EL CICLO DE LA IRA

Reflexiona sobre cómo el perdón puede liberar emocionalmente y cortar el ciclo de la ira. Escribe en cada eslabón una situación donde hayan experimentado ira o no hayan perdonado a alguien. Cada eslabón se ata emocionalmente cuando no perdonamos, convirtiéndose en una cadena. Entre cada situación de enojo escribe un versículo sobre el perdón, este será el que nos libere del ciclo de la ira (Mateo 6:14-15, Colosenses 3:13 o Efesios 4:32). Al romper las cadenas simboliza el fin del ciclo de ira.



La ansiedad y la Paz

Filipenses 4: 6-7; Mateo 6: 25-34



Verdad Central

La ansiedad es una respuesta natural a la incertidumbre, pero puede ser gestionada desarrollando una confianza plena en Dios y su plan soberano, como también en la práctica de autorregulación emocional.

Versículo para Meditar

“No estén afanosos por nada, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.” Filipenses 4: 6-7

Estudio de la Lección

1. La Ansiedad: Comprendiendo sus Causas y Efectos

A. Causas Psicológicas de la Ansiedad en la Adolescencia

La ansiedad es una respuesta humana natural a la incertidumbre y las dificultades de la vida. Su emoción principal es el miedo y se caracteriza por sentimientos de inquietud, preocupación o temor ante una situación futura o desconocida. A nivel físico, puede desencadenar síntomas como un ritmo cardíaco acelerado, sudoración, dificultad para respirar, tensión muscular, mareos, o incluso ataques de pánico. A nivel cognitivo y emocional, puede presentarse la preocupación constante por eventos futuros, pensamientos negativos sobre el futuro, dificultad para concentrarse, entre otros. Dios nos invita a confiar en Él y a buscar su paz en medio de la ansiedad (Flp 4:6-7, 1 P 5:7). Desde esta mirada, la ansiedad es una oportunidad para depender y confiar enteramente en Dios, quien ofrece descanso y consuelo en tiempos de preocupación.

B. La Ansiedad en la Biblia: Un Problema Espiritual y Emocional (Mateo 6: 25-34)

¿Por qué ocurre la ansiedad? Muchas veces ocurre al querer controlar las variables externas de nuestra vida o como respuesta a las presiones recibidas de la familia, la escuela, amistades, identidad y futuro. En Mateo 6: 25- 34, Jesús habla directamente sobre la preocupación excesiva por el futuro identificándola como una distracción espiritual, y nos da las instrucciones directas de abandonarlas confiando en la provisión de Dios. Jesús nos desafía a un nivel mayor de fe, mirando más allá de las preocupaciones cotidianas y enfocándonos en buscar el reino de Dios como la prioridad principal en nuestras vidas. Al poner nuestras prioridades espirituales en alineación con el plan de Dios, nuestras preocupaciones materiales y terrenales se colocan en una perspectiva correcta.

2. La Paz de Dios: El Regalo Divino para Superar la Ansiedad

A. Definiendo la Paz de Dios (Jn 14: 27)

La ansiedad a menudo se convierte en un ciclo. La mente del adolescente puede quedar atrapada en pensamientos negativos como “No soy suficiente”, “No voy a lograrlo”, o “Mis amigos no me aceptan”. Estos pensamientos generan emociones de temor o tristeza, lo que a su vez refuerza los

Lectura Bíblica: Mateo 6:25-34

- 25 »Por eso les digo: No se preocupen por su vida, qué comerán o beberán; ni por su cuerpo, cómo se vestirán. ¿No tiene la vida más valor que la comida y el cuerpo más que la ropa?
- 26 **Fíjense en 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?**
- 27 ¿Quién de ustedes, por mucho que se preocupe, puede añadir una sola hora al curso de su vida?
- 28 **»¿Y por qué se preocupan por la ropa? Observen cómo crecen los lirios del campo. No trabajan ni hilan;**
- 29 sin embargo, les digo que ni siquiera Salomón, con todo su esplendor, se vestía como uno de ellos.
- 30 **Si así viste Dios a la hierba que hoy está en el campo y mañana es arrojada al horno, ¿no hará mucho más por ustedes, gente de poca fe?**
- 31 Así que no se preocupen diciendo: “¿Qué comeremos?”, o “¿Qué beberemos?” o “¿Con qué nos vestiremos?”.
- 32 **Los paganos andan tras todas estas cosas, pero su Padre celestial sabe que ustedes las necesitan.**
- 33 Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, entonces todas estas cosas les serán añadidas.
- 34 **Por lo tanto, no se preocupen por el mañana, el cual tendrá sus propios afanes. Cada día tiene ya sus problemas.**

pensamientos negativos, creando un ciclo vicioso. La paz que ofrece de Dios es una paz profunda y duradera que no depende de las circunstancias externas (Jn 14:27). En Filipenses 4:6-7, se nos invita a presentar nuestras preocupaciones a Dios con oración y acción de gracias, y se nos promete que su paz guardará nuestros corazones y mentes. Esta paz nos permite experimentar una serenidad interior, incluso en medio de las dificultades.

B. El papel de la fe, la oración y la gratitud en la búsqueda de paz

Desde el punto de vista psicológico, la paz interior está asociada con la capacidad de regular tus emociones, manejar el estrés y la aceptación de las circunstancias. Aunque las herramientas psicológicas como la respiración profunda, la terapia cognitivo-conductual, o la gestión del estrés son útiles para tratar la ansiedad, la paz que ofrece Dios tiene un impacto transformador que actúa en el corazón y la mente desde una perspectiva espiritual y trascendental. La fe en el plan soberano de Dios ofrece a los adolescentes una base sólida para enfrentar la incertidumbre, sabiendo que no están solos en sus luchas. Pablo hace hincapié en la oración como la clave para experimentar la paz de Dios, este acto de rendición, dependencia de Dios y confianza donde el joven lleva sus preocupaciones a Dios, en lugar de dejar que la ansiedad le gobierne.

3. Estrategias Prácticas para Confiar en el Plan de Dios y Experimentar Su Paz A. Acción de Gracias (Flp 4: 6-7)

Filipenses 4:6 nos instruye a que no estemos afanosos, sino que presentemos nuestras peticiones a Dios en oración, con gratitud. La acción de gracias nos ayuda a cambiar nuestro

enfoque, moviéndonos de la ansiedad hacia una perspectiva de agradecimiento por lo que ya hemos recibido. Dar gracias por Su soberanía y Su amor para con nosotros. La gratitud cambia el enfoque: en lugar de centrarse en lo que falta o en lo que está mal, se enfoca en lo que ya se tiene, lo cual genera un sentido de paz y contentamiento.

B. Meditación en las Promesas de Dios (Jeremías 29:11; Isaías 41:10)

Una de las estrategias más efectivas para reducir la ansiedad

Conclusión

La ansiedad es una realidad que muchos adolescentes enfrentan, pero la Biblia nos ofrece un camino claro hacia la paz. Confiar en el plan de Dios, entregar nuestras preocupaciones a Él y experimentar su paz, son pasos clave para superar la ansiedad. A través de la oración, la gratitud y la meditación en las Escrituras, los adolescentes pueden aprender a vivir con paz interior, sabiendo que Dios tiene el control de sus vidas y que siempre cuidará de ellos. La paz de Dios es un regalo divino que sobrepasa cualquier circunstancia externa, y está disponible para todos los que ponen su confianza en Él.

es meditar en las promesas de Dios. La meditación bíblica va más allá de una simple lectura rápida de la Escritura; es un proceso de reflexión profunda en lo que Dios ha dicho y de permitir que esa verdad impregne nuestro ser interior. Es una herramienta poderosa para cultivar paz, porque les permite centrar su mente en la fidelidad de Dios, en lugar de las presiones externas. La Biblia está llena de versículos que nos aseguran que Dios es fiel, que Él guía nuestros pasos y que podemos confiar en su plan perfecto (Jer 29:11).

Preguntas para reflexionar:

1. ¿**Cuáles** son las preocupaciones que más te generan ansiedad en tu vida diaria? ¿Cómo crees que Dios puede ayudarte con estas preocupaciones?
2. ¿**Cómo** entiendes la paz de Dios en contraste con la paz que el mundo ofrece?
3. ¿**Cómo** te ayuda el recordar las promesas de Dios a reducir tu ansiedad?
4. ¿**En qué** situaciones te resulta más difícil confiar en el plan de Dios para tu vida? ¿Por qué?
5. ¿**Qué** prácticas o hábitos podrías incorporar en tu rutina diaria para experimentar más de la paz de Dios?

Lecturas diarias

★ Lunes- Filipenses 4:6-7

★ Miércoles- Mateo 6:34

★ Viernes- Juan 14:27

★ Martes- Isaías 26:3

★ Jueves- 1 Pedro 5:7

★ Sábado- Salmos 55:22

ÁRBOL DE LA GRATITUD

Dibuja un árbol grande. El tronco del árbol representa el fundamento de la paz de Dios (escribe "Paz de Dios" en el tronco). Las "ramas" del árbol representarán diferentes áreas por las que puedes agradecer a Dios. Escribe algo que te cause ansiedad en una de las ramas, luego escribe al lado algo por lo cual estás agradecidos. Dibuja hojas alrededor del árbol, donde escribirán breves oraciones de agradecimiento. Ejemplo: "Gracias, Dios, por mi familia", "Gracias por mi salud", "Gracias por mis amigos". Colorea las hojas y las ramas para dar un toque visual. La gratitud nos ayuda a cambiar el enfoque de lo que nos causa ansiedad a lo que ya tenemos, lo cual les trae paz. Hagamos una oración de agradecimiento para seguir encontrando paz en Él.



Tristeza y Consuelo: El papel de la Esperanza

Romanos 15:13; 2 Corintios 1: 3-7



Verdad Central

La ira y el perdón son emociones que, manejadas correctamente, reflejan el carácter de Dios y promueven la paz interna y relacional.

Versículo para Meditar

“Y el Dios de esperanza os llene de todo gozo y paz en el creer, para que abundéis en esperanza por el poder del Espíritu Santo.” Romanos 15:13

Estudio de la Lección

1. La Tristeza: Una Respuesta Humana Legítima

A. La naturaleza de la tristeza (Salmo 34:18; Mateo 26:38)

La tristeza no es vista como un pecado, sino como una respuesta natural y humana legítima a las dificultades de la vida. Responde a situaciones de pérdida, decepción, fracaso, frustración o dolor y puede ser desencadenada por eventos como la muerte de un ser querido, una ruptura emocional, fracasos personales o incluso cambios importantes en la vida. En la Biblia, encontramos personajes como David, Elías y Jesús que experimentaron tristeza profunda (Salmo 34:18; Mateo 26:38; Juan 11:35). La tristeza es una señal de que estamos conectados con la realidad del sufrimiento humano. Jesús al experimentar tristeza en el evangelio de Juan 11:35, refleja la empatía y la humanidad plena. En el contexto, Jesús estaba profundamente conmovido por la muerte de Lázaro y por el dolor de aquellos que lo rodeaban. Esto nos muestra que la tristeza es una experiencia humana legítima, incluso para el Hijo de Dios. Jesús se entristeció, y en su tristeza, no solo experimentó nuestra fragilidad humana, sino que también mostró el valor de expresar nuestras emociones ante Dios.

B. La función de la tristeza (2 Corintios 1:3-4, 7:10)

La tristeza también tiene una función adaptativa, ya que nos motiva a resolver problemas o buscar apoyo. A través del proceso de enfrentar nuestras emociones tristes, podemos aprender a manejar el dolor, desarrollar resiliencia y encontrar consuelo en Dios y la comunidad de fe.

En 2 Corintios 1:3-4, vemos que el sufrimiento y la tristeza tienen un propósito divino: nos permiten ser consolados por Dios, para luego compartir ese consuelo con otros. La tristeza, bien gestionada, puede hacernos más compasivos y empáticos. Igualmente, la tristeza puede tener un propósito redentor, ya que produce arrepentimiento y lleva a la salvación (2 Corintios 7:10), siendo un medio de transformación espiritual. Es un recordatorio de que nuestras emociones no son solo algo que “sentimos”, sino algo que puede dirigirnos a Dios y llevarnos a un mayor crecimiento en la fe.

2. El Consuelo Divino: La Respuesta de Dios a Nuestra Tristeza

A. La consolación de Dios en medio del sufrimiento (2 Corintios 1:3, Hebreos 4:15)

Dios es descrito como el “Padre de misericordias y Dios de toda consolación” (2 Corintios 1:3). Él no solo nos permite

Lectura Bíblica: 2 Corintios 1: 3-7

2 Cor 1:3 “Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre misericordioso y Dios de toda consolación,
4 quien nos consuela en todas nuestras tribulaciones para que, con el mismo consuelo que de Dios hemos recibido, también nosotros podamos consolar a todos los que sufren.

5 Pues, así como participamos abundantemente en los sufrimientos de Cristo, así también por medio de él tenemos abundante consuelo.

6 Si sufrimos, es para que ustedes tengan consuelo y salvación; y si somos consolados, es para que ustedes tengan el consuelo que los ayude a soportar con paciencia los mismos sufrimientos que nosotros padecemos.

7 Firme es la esperanza que tenemos en cuanto a ustedes, porque sabemos que, así como participan de nuestros sufrimientos, así también participan de nuestro consuelo.”

sentir tristeza, sino que está cerca de nosotros cuando lo sentimos, ofreciéndonos consuelo. A través de Su Espíritu, de Su Palabra y de Su presencia, Dios ofrece un consuelo real y transformador en medio de las pruebas. Jesús mismo, en su humanidad, experimentó dolor y tristeza, lo que le permite ser un “sumo sacerdote compasivo” (Hebreos 4:15).

B. El consuelo a través de la comunidad cristiana (2 Corintios 1:4)

No estamos llamados a enfrentar la tristeza en solitario. La iglesia y la comunidad de fe tienen un papel vital en el consuelo mutuo y el apoyo espiritual. El consuelo que brindan los hermanos de la Iglesia, los amigos, la familia es fundamental para sanar el dolor emocional. En 2 Corintios 1:4, Pablo habla de consolar a los demás con el consuelo que hemos recibido de Dios. Dios consuela a los creyentes en sus dificultades, no solo para aliviar el dolor, sino también para capacitarnos a consolar a otros. Es un ciclo de consuelo que se transmite, donde la experiencia de ser consolados por Dios nos permite ser consuelo para los demás.

3. La Esperanza: El Motor de la Sanación y la Fortaleza

A. La esperanza como fuente de consuelo (1 Pedro 1:3-4)

La esperanza en Dios no es solo un deseo de que las cosas mejoren, sino una certeza de que Dios está en control y que Él usará incluso el sufrimiento para nuestro bien. Jesucristo es nuestra esperanza viva, y a través de Él, podemos enfrentar la tristeza con la certeza de que Él nos acompaña y nos da fuerzas para seguir adelante. La esperanza es un ancla segura en medio de la tormenta. 1 Pedro 1:3-4 nos recuerda que, a pesar de las dificultades presentes, tenemos una esperanza viva en Cristo, que trasciende las circunstancias temporales. Nuestra esperanza no se basa en lo que podemos ver o controlar, sino en las promesas eternas de Dios, la gloria futura que nos espera (Romanos 8:18)

B. La esperanza como motor de resiliencia (Romanos 5:3-5)

La esperanza nos da la fuerza para seguir adelante, incluso cuando no entendemos el sufrimiento. Romanos 5:3-5 nos enseña que el sufrimiento produce paciencia, y la paciencia,

esperanza. La esperanza es una respuesta activa que nos impulsa a seguir confiando en Dios, incluso cuando las circunstancias son dolorosas.

La resiliencia, la capacidad de recuperarse de la adversidad, está fuertemente ligada a la esperanza. Los adolescentes

que aprenden a cultivar la esperanza no solo sobrellevan las dificultades, sino que las superan y se fortalecen a través de ellas. Es a través de ella que mantienen la motivación y el enfoque al enfrentarse al rechazo social, los fracasos académicos o los conflictos familiares sin rendirse.

Conclusión

La tristeza es una emoción humana legítima y, aunque dolorosa, puede ser un medio para experimentar el consuelo de Dios y desarrollar una esperanza profunda. Como adolescentes cristianos, al aprender a manejar nuestras emociones de tristeza, podemos descubrir que la esperanza en Cristo no solo nos consuela, sino que nos transforma, dándonos la fuerza para superar las dificultades y ayudándonos a crecer en nuestra relación con Dios. El consuelo de Dios, acompañado de la esperanza en sus promesas, es la clave para enfrentar cualquier adversidad.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿**Cómo** manejas tú la tristeza cuando la experimentas? ¿Te permites sentirla y procesarla, o tratas de ignorarla?
2. ¿**Qué** significa para ti saber que Dios te consuela en tu tristeza? ¿Cómo lo has experimentado en tu vida?
3. ¿**Quiénes** en tu vida te han sido de consuelo cuando has atravesado momentos difíciles? ¿Cómo puedes ser un consuelo para los demás?
4. ¿**Qué** significa tener esperanza en Cristo, incluso cuando las circunstancias son dolorosas? ¿Cómo cambia esto tu perspectiva?
5. ¿**Cómo** puedes aplicar la esperanza en tu vida diaria, especialmente cuando enfrentas situaciones difíciles o dolorosas?

Lecturas diarias

★ Lunes- 2 Corintios 1:3-4
★ Martes- Isaías 40:31

★ Miércoles- Romanos 5:3-5
★ Jueves- 1 Pedro 1:3-4

★ Viernes- Salmo 34:18
★ Sábado- Mateo 5:4

LA MONTAÑA DE LA ESPERANZA

Dibuja una montaña con una cima en el centro del papel. En la base de la montaña, escribe momentos de tristeza o las dificultades que puedes enfrentar, como fracasos personales, rechazo social, incertidumbre sobre el futuro, dudas sobre uno mismo, entre otros. Escribe o dibuja versículos de esperanza que te ayudan a superar esas dificultades (Ej. Romanos 5:3-5). En la cima de la montaña, escribe 1 Pedro 1:3-4. Colorea la montaña y dibuja cómo te sientes al imaginar que la esperanza en Cristo les da fuerzas para llegar a la cima.



Gratitud como práctica emocional y espiritual

1 Tesalonicenses 5:16-18; Filipenses 4:6-7; Salmo 103:1-5



Verdad Central

La gratitud no solo es una respuesta a las bendiciones de Dios, sino una práctica diaria que transforma nuestro corazón, nuestra mente y nuestras relaciones, tanto desde el punto de vista emocional como espiritual.

Versículo para Meditar

Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús.”

1 Tesalonicenses 5:18

Estudio de la Lección

1. La Gratitud como Respuesta Espiritual y Emocional

A. Gratitud en la Biblia: Una respuesta al amor y la provisión de Dios (Levítico 7:12-13, 1 Tesalonicenses 5:18)

La gratitud es un tema central en la Palabra. Desde el Antiguo Testamento, donde se establecían prácticas como los sacrificios de agradecimiento (Levítico 7:12-13), hasta el Nuevo Testamento, donde Pablo instruye a los creyentes a dar gracias “en todo” (1 Tesalonicenses 5:18). La gratitud como sentimiento tiene su origen en el entendimiento de que todo lo que tenemos es un regalo de Dios. Cuando realmente internalizamos la idea de que nada es nuestro por mérito propio, sino que todo es gracia (Efesios 2:8-9), se genera en nuestro interior un profundo sentimiento de agradecimiento hacia Él.

El pueblo de Israel presentaba una ofrenda voluntaria como señal de agradecimiento a Dios por su bondad y provisión. La ofrenda de gratitud es un acto de reconocimiento del amor y la misericordia de Dios. No se trataba simplemente de dar algo a Dios, sino de un acto simbólico de devolver a Él una pequeña porción de lo que Él nos ha dado, reconociendo Su generosidad.

B. La gratitud como una práctica continua: La disciplina espiritual de la gratitud (1 Tesalonicenses 5:18)

La exhortación de Pablo en 1 Tesalonicenses 5:18 a “dar gracias en todo” implica que la gratitud debe ser una actitud constante, no un acto ocasional. Reflejando un estilo de vida enfocado en reconocer la mano de Dios en cada circunstancia. La gratitud es una práctica que debemos cultivar constantemente porque es la voluntad de Dios para nosotros. Es una disciplina que forma parte integral de nuestra vida cristiana; ese esfuerzo deliberado y constante por reconocer lo que Dios ha hecho en nuestra vida y por expresar ese reconocimiento. A medida que cultivamos la gratitud, comenzamos a ver el mundo y nuestras experiencias a través de un lente diferente, donde la acción de gracias se convierte en una respuesta natural ante todas las circunstancias. Es necesario recordar que la gratitud se modela y también se expresa a través del servicio a los demás, permitiendo valorar lo que tienen.

2. Beneficios de la Gratitud: Sanación Emocional y Crecimiento Espiritual

A. La gratitud como sanación emocional (Salmo 103:2)

La gratitud, como parte de nuestra adoración y respuesta a

Lectura Bíblica:

1 Tesalonicenses 5:16-18 Filipenses 4:6-7; Salmo 103:1-5

1 Ts 5:16 Estén siempre alegres,

17 oren sin cesar,

18 den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús.

Flp 4:6 No se inquieten por nada, sino que en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios, y denle gracias.

7 Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará sus corazones y sus mentes en Cristo Jesús.

Sal 103: 1 Alaba, alma mía, al Señor; alabe todo mi ser su santo nombre.

2 Alaba, alma mía, al Señor, y no olvides ninguno de sus beneficios.

3Él perdona todos tus pecados y sana todas tus dolencias,

4 él redime tu vida del sepulcro y te corona de amor y compasión,

5 él colma de bienes tus años, y tu juventud se renueva como el águila.

Dios, tiene el poder de sanar. En el Salmo 103:2, David exhorta a su alma a bendecir a Dios y no olvidar todos sus beneficios. Cuando agradecemos, cambiamos nuestra perspectiva, dejando de enfocarnos en lo negativo y comenzando a reconocer las bendiciones y la fidelidad de Dios. Nos permite ver lo bueno en las personas y las situaciones.

B. La gratitud como motor de crecimiento espiritual (Filipenses 4:6-7)

En Filipenses 4:6-7, Pablo nos anima a presentar nuestras peticiones a Dios con oración y acción de gracias, y nos promete la paz de Dios que “sobrepasa todo entendimiento”. La gratitud no solo honra a Dios, sino que abre nuestro corazón a recibir más de su presencia y paz. Es una vía para profundizar nuestra relación con Él, reconociendo que Él es la fuente de todas nuestras bendiciones. Esta actitud de agradecimiento nos acerca a Él, y nos hace más conscientes de Su presencia activa en nuestras vidas (Salmos 100:4), reconociendo su gracia en todas las áreas de nuestra vida

La gratitud tiene un poder transformador para los adolescentes, ya que puede cambiar la forma en que ven su vida, sus relaciones y fortalecer su fe porque vemos el propósito divino detrás de las pruebas, lo que nos da confianza de que Dios está en control y que Él trabaja para nuestro bien (Romanos 8:28). Este tipo de fe sólida nos permite caminar en paz, sabiendo que no estamos solos en nuestras luchas.

3. Cómo Cultivar la Gratitud: Estrategias Espirituales

A. La gratitud como parte de la vida diaria y la adoración (Colosenses 3:15-17; Efesios 5:20)

Cultivar la gratitud es un proceso que involucra intencionalidad y disciplina, especialmente en la vida cristiana. La gratitud es una actitud que se desarrolla y crece con el tiempo y se cultiva a través de la acción. En Colosenses 3:15-17, Pablo nos exhorta a que “la paz de Cristo gobierne en nuestros corazones” y a “dar gracias a Dios el Padre por medio de él”. La gratitud es una decisión activa que involucra

tanto la mente como el corazón.

En Efesios 5:20, Pablo nos anima a “dar siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo”. La gratitud se debe reflejar en nuestras palabras, pensamientos y acciones, convirtiéndose en una forma de

vida. Incorporar la gratitud en nuestra rutina diaria fortalece nuestra resiliencia emocional y espiritual. Entre las estrategias es necesario practicar la oración de gratitud por lo que tienes (salud, familia, amigos, provisión, calma).

Conclusión

La gratitud no es solo una respuesta ocasional a lo bueno, sino una práctica que transforma nuestra mente y nuestro espíritu. Como adolescentes cristianos, al cultivar una actitud constante de gratitud, no solo mejoramos nuestro bienestar emocional y mental, sino que también profundizamos nuestra relación con Dios. Practicar la gratitud nos ayuda a ver la mano de Dios en todos los aspectos de nuestra vida, fortaleciendo nuestra fe y nuestra capacidad para enfrentar cualquier desafío con esperanza y paz.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cómo manejas tú las dificultades en tu vida? ¿Te enfocas en lo que te falta o en lo que ya tienes?
2. ¿Qué significa para ti dar gracias “en todo”, como nos instruye la Biblia? ¿Es fácil o difícil para ti hacerlo?
3. ¿Cuáles son las bendiciones que a veces das por sentadas y que puedes empezar a agradecer más conscientemente?
4. ¿Cómo puedes incorporar la práctica de la gratitud en tu vida diaria, especialmente cuando las cosas no van bien?
5. ¿Qué impacto crees que tendría la gratitud en tus relaciones con amigos, familiares y en tu comunidad de fe?

Lecturas diarias

★ Lunes- Proverbios 16:32
★ Martes- 1 Corintios 9:27

★ Miércoles- Santiago 1:19
★ Jueves- 2 Timoteo 1:7

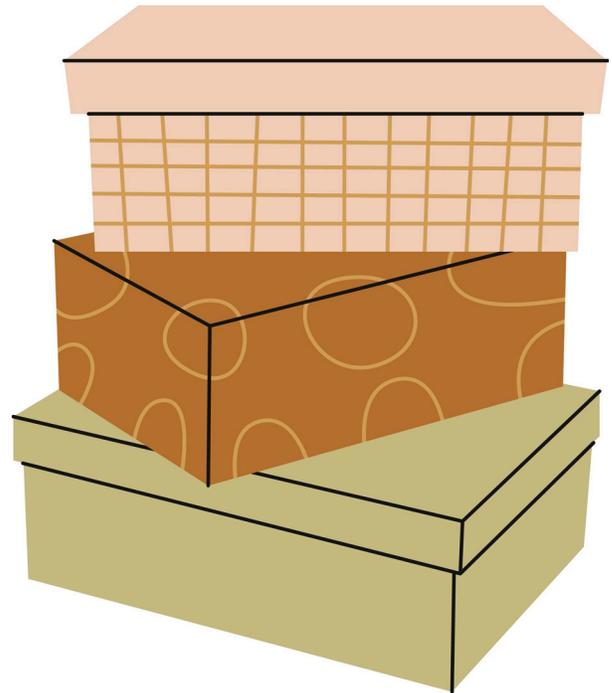
★ Viernes- Filipenses 4:7
★ Sábado- Gálatas 5:22-23

LA CAJA DE GRATITUD: UN DIARIO CREATIVO

Materiales: Papel, revistas, periodicos, cajas de zapatos o sobres, lápices de colores, marcadores. Recuerda puedes decorar tu caja con palabras de gratitud como “Amor”, “Familia”, “Fe”, “Paz”. También puedes dibujar o pegar imágenes que les recuerde la bondad de Dios (un sol, un corazón, entre otros) o de lo que están agradecidos todos los días.

Instrucciones:

- Paso 1: Diseñen su propia “Caja de Gratitud”. Pueden usar una caja pequeña, una caja de zapatos o un sobre grande. La idea es que decoren la caja o el sobre con imágenes o palabras que representen lo que agradecen.
- Paso 2: Dentro de la caja, deberán escribir notas diarias de gratitud. Pueden ser oraciones, versículos bíblicos o simples pensamientos de agradecimiento. Es importante que lo hagan todos los días durante una semana. Escriban por lo menos tres cosas por las cuales estén agradecidos cada día.
- Paso 3: Cada vez que alguien agregue una nota a su caja de gratitud, deberá leerla y reflexionar sobre ella en un tiempo de oración. Háganlo al final de cada día, o durante algún momento de calma durante el día.
- Paso 4: En la siguiente clase, comparte lo que has puesto en tu caja de gratitud con tus compañeros, o si se sienten cómodos, una o dos notas. Esto va a reforzar el hábito de la gratitud constante.



El Valor del Autocontrol: Dominando Nuestras Emociones

Proverbios 25:28; 2 Timoteo 1:7; Gálatas 5:22-23; Proverbios 16:32



Verdad Central

El autocontrol es la capacidad dada por Dios para gobernar nuestras emociones, pensamientos y acciones, de modo que reflejemos Su carácter y vivamos en paz con nosotros mismos y con los demás.

Versículo para Meditar

“Como ciudad sin defensa y sin murallas es quien no sabe dominarse” Proverbios 25:28

Estudio de la Lección

1. ¿Qué es el Autocontrol?

A. Definición Bíblica y Psicológica del Autocontrol (Gálatas 5:23, Mateo 26:63-64)

El autocontrol, o “templanza” como se menciona en Gálatas 5:23, es una virtud que se desarrolla cuando dejamos que el Espíritu Santo transforme nuestra vida. No es simplemente una cuestión de “mantenerse tranquilo” o “no reaccionar”, sino de permitir que el carácter de Cristo se refleje en nuestras respuestas emocionales y conductuales. Jesús mostró un modelo perfecto de autocontrol en su vida: cuando fue injustamente tratado, Él permaneció manso y paciente (Mateo 26:63-64).

En la psicología, el autocontrol se refiere a la capacidad de resistir las tentaciones, los impulsos o la gratificación inmediata y manejar nuestras emociones, pensamientos y comportamientos. Se conecta directamente con la regulación emocional, que es la habilidad de influir en nuestras emociones y reacciones ante situaciones estresantes o provocativas. El autocontrol también involucra la toma de decisiones conscientes y responsables.

B. El Autocontrol como Fruto del Espíritu Santo (2 Timoteo 1:7)

El autocontrol es un fruto del Espíritu Santo. Esto significa que no podemos lograrlo por nuestra propia fuerza, sino que solo a través de la obra del Espíritu Santo en nosotros podemos empezar a dominar nuestras emociones. En 2 Timoteo 1:7, Pablo nos recuerda que Dios no nos ha dado un espíritu de cobardía, sino de poder, amor y dominio propio.

El autocontrol en la vida cristiana no debe ser entendido únicamente como una capacidad humana de restringir conductas, sino como una virtud que se desarrolla y se fortalece mediante la obra del Espíritu Santo en el creyente. El autocontrol no depende de nuestra fuerza de voluntad humana, sino de la fortaleza que el Espíritu Santo nos da para tomar decisiones que honren a Dios. En nuestra debilidad, el Espíritu nos capacita para vivir de acuerdo a los valores y principios cristianos. El autocontrol es el resultado de la presencia activa de Dios en nuestra vida.

2. La Relación entre el Autocontrol y las Emociones

A. El Autocontrol como Herramienta para la Regulación Emocional (Proverbios 16:32)

Dios nos llama a vivir con dominio propio en nuestras

Lectura Bíblica:

2 Timoteo 1:7; Gálatas 5:22-23; Proverbios 16:32

2 Ti 1:7 Pues Dios no nos ha dado un espíritu de timidez, sino de poder, de amor y de dominio propio.

Gálatas 5:22 En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, 23 humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas.

Proverbios 16:32 Más vale ser paciente que valiente; más vale el dominio propio que conquistar ciudades.

emociones porque nuestras reacciones emocionales pueden afectarnos negativamente si no las manejamos adecuadamente. En Proverbios 16:32 se nos enseña que “mejor es el que tarda en airarse que el fuerte”. El autocontrol es esencial para evitar que las emociones como la ira, el miedo o la ansiedad gobiernen nuestras decisiones y relaciones.

B. El Autocontrol como Paz Interior (Filipenses 4:7-8)

El autocontrol nos permite experimentar la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento (Filipenses 4:7). La falta de autocontrol genera caos interior, pero cuando vivimos bajo el control del Espíritu, nuestras emociones son gobernadas por la paz de Dios, lo que nos da serenidad ante las dificultades.

La capacidad de controlar los impulsos, de tomar decisiones conscientes y de no dejarse llevar por la ansiedad o la desesperación, lleva a una paz interior que proviene de confiar en el plan soberano de Dios. El autocontrol de nuestros pensamientos nos permite encontrar calma y estabilidad emocional. Esto ocurre cuando rendimos nuestras emociones y deseos a Cristo. Cuando un adolescente decide no ceder a pensamientos negativos o destructivos (como el enojo o la preocupación), y elige centrarse en la verdad de las Escrituras, experimenta la paz que sobrepasa todo entendimiento.

3. Estrategias Prácticas para Desarrollar el Autocontrol

A. Respira y Reflexiona Antes de Actuar (Santiago 1:19)

La Biblia enseña que se debe ser lento para la ira (Santiago 1:19), lo que implica la importancia de pensar y escuchar antes de hablar o actuar. Tomarse un momento para respirar y reflexionar nos ayuda a evitar reacciones impulsivas que podrían ser destructivas. Implica que debemos estar dispuestos a escuchar atentamente a Dios, a los demás y a la situación en su totalidad antes de emitir juicios o reaccionar. En la vida cristiana, escuchar no solo se refiere a oír palabras, sino también a tener la disposición a aprender, a discernir lo que es sabio y verdadero. En términos prácticos, esto involucra prestar atención a los pensamientos de Dios, meditar en Su palabra, y buscar Su dirección a través de la oración.

B. Establecer Límites y Desarrollar la Disciplina (1 Corintios 9:27)

Dios nos llama a vivir con disciplina. En 1 Corintios 9:27, Pablo se describe a sí mismo como alguien que “golpea su cuerpo y lo somete”, mostrando cómo la disciplina personal es clave para vivir una vida que honra a Dios.

El autocontrol puede desarrollarse al establecer metas claras y límites personales que nos ayuden a resistir las tentaciones y manejar nuestras emociones. Las estrategias

como el establecimiento de límites, la planificación y la autoobservación son fundamentales para fortalecer el autocontrol.

Conclusión

El autocontrol es una habilidad esencial que permite a los adolescentes gobernar sus emociones de manera saludable y vivir de acuerdo con la voluntad de Dios. Aunque la adolescencia está llena de desafíos emocionales, el autocontrol nos da la capacidad de resistir las tentaciones y tomar decisiones que honren a Dios y promuevan la paz. Con la ayuda del Espíritu Santo, los adolescentes pueden aprender a dominar sus emociones, practicar la paciencia y la mansedumbre, y vivir en armonía con Dios y con los demás.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿**Cómo** manejas generalmente tus emociones cuando te sientes frustrado o enojado?
2. ¿**Por qué** es importante que el autocontrol sea un fruto del Espíritu y no solo una habilidad personal?
3. ¿**Qué** emociones son más difíciles de controlar para ti, y cómo puedes manejar esas situaciones mejor?
4. ¿**Cómo** crees que el autocontrol puede mejorar tus relaciones con tus amigos y familiares?
5. ¿**Qué** estrategias prácticas vas a implementar para desarrollar más autocontrol en tu vida diaria?

Lecturas diarias

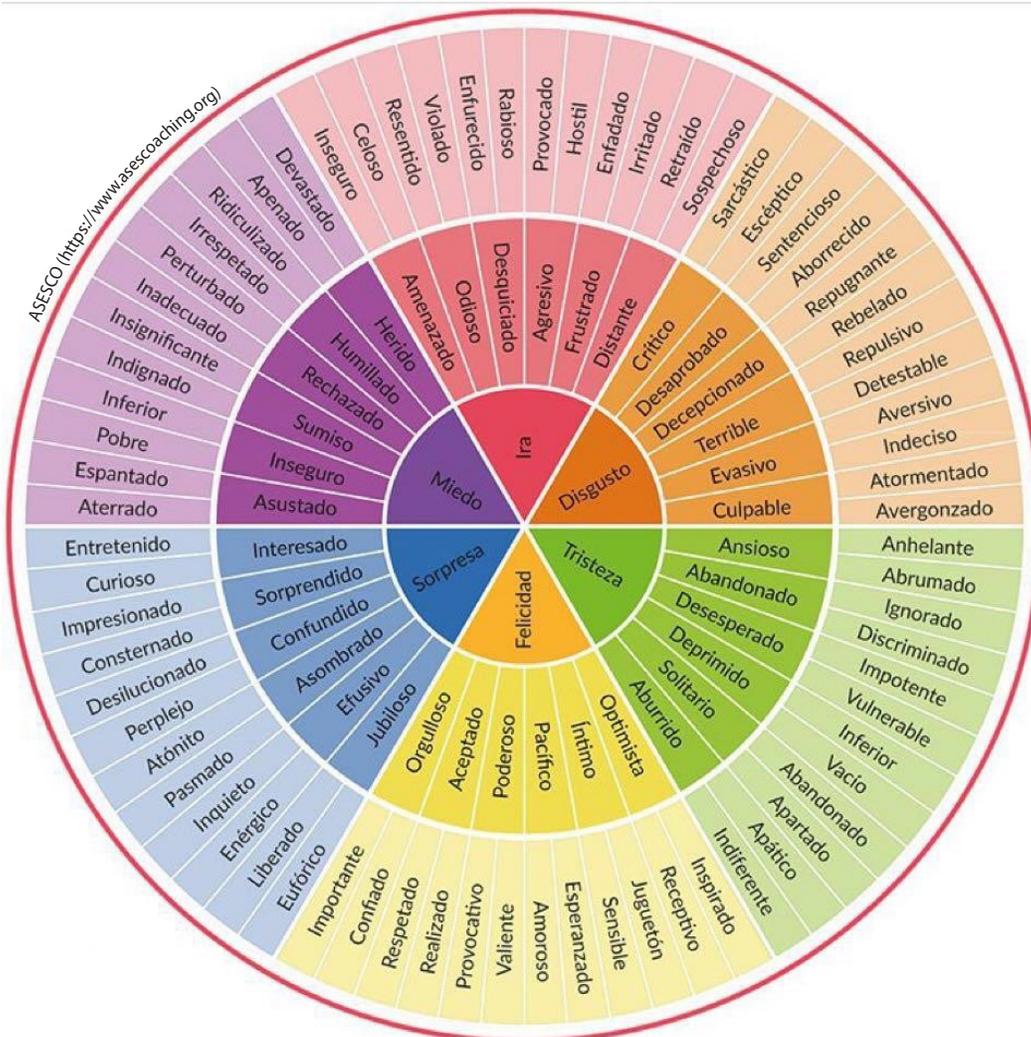
- ★ Lunes- Filipenses 4:6-7
- ★ Martes- Isaías 26:3

- ★ Miércoles- Mateo 6:34
- ★ Jueves- 1 Pedro 5:7

- ★ Viernes- Juan 14:27
- ★ Sábado- Salmos 55:22

LA RUEDA DE EMOCIONES: RECONOCIENDO Y REGULANDO

Te presento la rueda de emociones, lee todas las emociones que se pueden desarrollar originando con las emociones principales del centro de la rueda. Escoge 3 emociones y en la parte inferior escribe un versículo bíblico relacionado con el autocontrol de esta emoción (Ejemplos: Proverbios 16:32; Santiago 1:19; 1 Corintios 9:27:)



aman a Dios”. Confiar en que incluso nuestras pruebas tienen un propósito nos da la fuerza para afrontarlas con una actitud positiva. Esto nos enseña a aceptar la imperfección y ser flexibles ante los errores. En Cristo, encontramos redención y vida eterna, y nuestras dificultades terrenales son temporales en comparación con la gloria venidera (Romanos 8:18). Esta perspectiva nos da fortaleza para seguir adelante.

B. Manejar nuestras emociones y afrontar el sufrimiento con paciencia (Filipenses 4:6-7; Juan 16:33; Romanos 5:3-5)

La Biblia ofrece una guía profunda para manejar las emociones, especialmente en tiempos de sufrimiento. El apóstol Pablo nos exhorta a no vivir en ansiedad, sino a llevar nuestras preocupaciones a Dios en oración, con acción

Conclusión

La resiliencia espiritual y emocional es crucial para los adolescentes, ya que les permite enfrentar los desafíos de la vida con esperanza y fortaleza. Aunque las dificultades son inevitables, podemos confiar en que Dios nos da la capacidad de resistir y crecer a través de ellas. Desarrollar resiliencia no significa eliminar el sufrimiento, sino aprender a vivir a través de él con fe, esperanza y paz. A medida que los adolescentes desarrollan una relación más profunda con Dios y aprenden a aplicar estrategias emocionales saludables, podrán navegar las pruebas de la vida con un corazón fortalecido y confiado en Su fidelidad.

de gracias (Filipenses 4:6). Aunque Jesús no promete una vida sin pruebas, nos asegura que la aflicción es parte de la experiencia humana (Juan 16:33), pero también nos ofrece paz al confiar en Su victoria sobre el pecado y la muerte, dándonos esperanza y un fundamento sólido para nuestras emociones. Las dificultades no son para temer, sino para ser usadas por Dios para nuestro crecimiento. Además, la presencia del Espíritu Santo es esencial para manejar nuestras emociones, proporcionándonos consuelo, guía y fortaleza. Sabernos amados por Dios nos permite enfrentar frustración, tristeza y dolor con confianza tranquila.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿**Cuáles** son las preocupaciones que más te generan ansiedad en tu vida diaria? ¿Cómo crees que Dios puede ayudarte con estas preocupaciones?
2. ¿**Cómo** entiendes la paz de Dios en contraste con la paz que el mundo ofrece?
3. ¿**Cómo** te ayuda el recordar las promesas de Dios a reducir tu ansiedad?
4. ¿**En qué** situaciones te resulta más difícil confiar en el plan de Dios para tu vida? ¿Por qué?
5. ¿**Qué** prácticas o hábitos podrías incorporar en tu rutina diaria para experimentar más de la paz de Dios?

Lecturas diarias

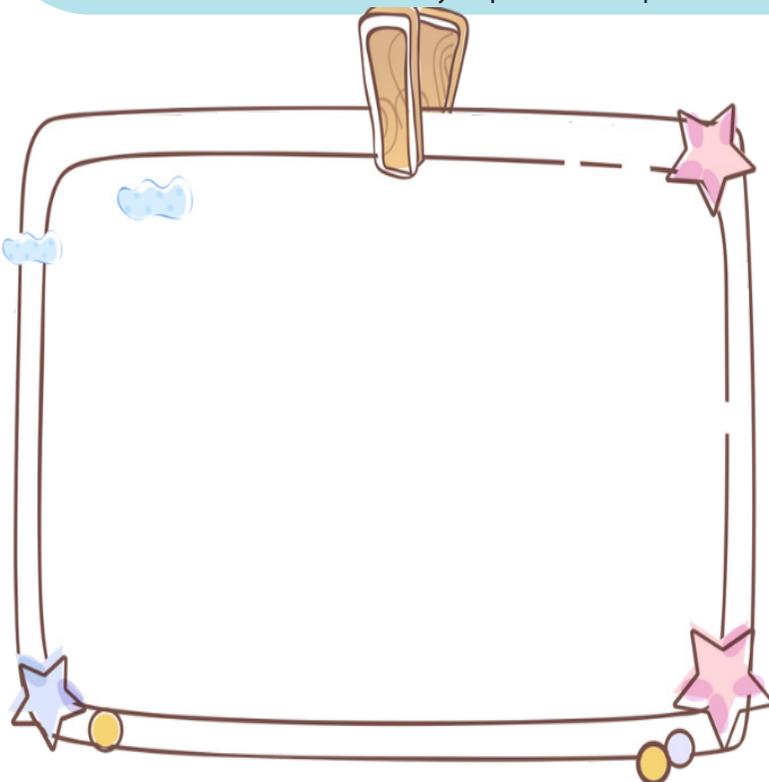
- ★ Lunes- Filipenses 4:6-7
- ★ Martes- Romanos 5:3-4

- ★ Miércoles- 2 Corintios 4:8-9
- ★ Jueves- Salmo 34:17-18

- ★ Viernes- Isaías 41:10
- ★ Sábado- Hebreos 10:24-25

DIARIO DE RESILIENCIA

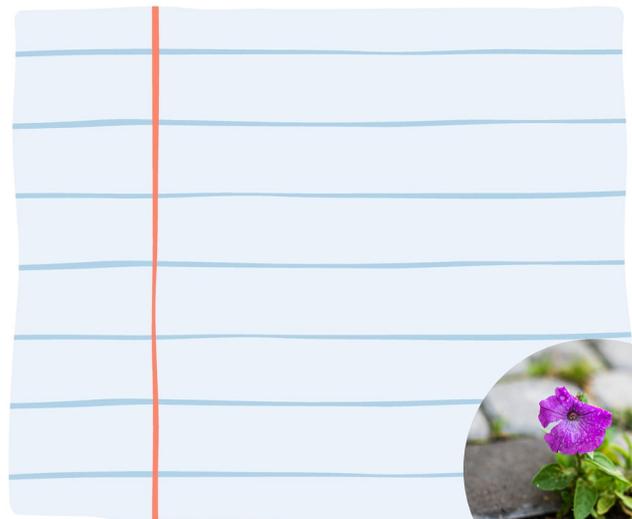
Reflexiona sobre tus dificultades pasadas (por ejemplo, una situación difícil en la escuela, problemas familiares, o una pérdida importante) y cómo las has superado con la ayuda de Dios, desarrollando resiliencia. Escribe sobre este desafío y los sentimientos en ese momento. Lee el versículo y escribe cómo se aplica a tu vida, cómo esa experiencia les ayudó a fortalecer su carácter y fe. ¡Gracias Dios por habernos dado la fuerza para superar esa prueba.



Conexión Bíblica

Romanos 5: 3-4-

“Y no solo en esto, sino también en nuestros sufrimientos, porque sabemos que el sufrimiento produce perseverancia; la perseverancia, entereza de carácter; la entereza de carácter, esperanza.”



Vergüenza vs. Autoconfianza: Superando el miedo al rechazo

Romanos 8:1; Lucas 15: 11-24; 2 Corintios 4:8-9



Verdad Central

Nuestra identidad y valor no dependen de la opinión de los demás, sino de nuestra relación con Cristo.

Versículo para Meditar

“Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús, los que no andan conforme a la carne, sino conforme al Espíritu.”

Romanos 8:1

Estudio de la Lección

1. Entendiendo la Vergüenza y el Miedo al Rechazo

A. ¿Qué es la vergüenza? Empecemos por Adán y Eva (Génesis 2:25)

La vergüenza es una emoción primaria que surge cuando una persona siente que ha fallado en cumplir con las expectativas propias o de los demás, especialmente en normas sociales, morales o familiares. A diferencia de la culpa, que se refiere a una acción específica, la vergüenza afecta la identidad del individuo, llevándolo a sentirse “defectuoso” o “no digno”. Es decir, la vergüenza está relacionada con el sentimiento de que uno es el problema, mientras que la culpa se centra en el acto.

La vergüenza tiene una función adaptativa al ayudarnos a conectarnos con nuestro entorno y comunidad, señalándonos lo que está mal o censurado. Sin embargo, si no se maneja adecuadamente, puede ser muy dolorosa, afectando la autoestima y la autoimagen.

B. El miedo al rechazo: Aprendiendo de la Experiencia de David (1 Samuel 16:6-13)

El rechazo, se refiere a la experiencia de ser excluido, desestimado o ignorado por otras personas, especialmente por aquellos a quienes se les asigna un valor importante, como amigos, familiares o compañeros. Puede manifestarse de diferentes maneras: verbal, social o incluso emocional; en formas más graves, puede involucrar la exclusión total de un grupo social. El miedo al rechazo está vinculado al temor de no ser aceptados o de ser excluidos. En la adolescencia, este miedo puede llevar a conductas de conformidad excesiva o de evitación, buscando agradar a los demás a toda costa.

David, hombre conforme al corazón de Dios (1 Samuel 13:14), pasó por momentos de vergüenza y rechazo. El rechazo de David por parte de su familia pudo haber tenido un impacto profundo en su autoestima, sentimientos de inseguridad y miedo. Sin embargo, no definió su valor, David se apoyó en Dios y mantuvo su fe firme.

2. ¿Visión distorsionada de ti mismo?

A. Identidad en Cristo: La Base de la Confianza (Juan 15: 18-19)

David creía en su identidad sólida en Cristo (Salmo 23:1-3), mantuvo su confianza en Dios y en su propósito divino. Nuestra verdadera identidad no se encuentra en lo que la familia o el mundo opine de nosotros, sino en lo que Dios dice que somos. En Cristo, somos aceptados, amados y renovados. Esto es un testimonio de cómo el amor y el propósito de Dios nos pueden

Lectura Bíblica: Lucas 15: 11-14, 16-20; 1 Samuel 16: 11-12

11 «Un hombre tenía dos hijos —continuó Jesús—.

12 El menor de ellos dijo a su padre: “Papá, dame lo que me toca de la herencia”. Así que el padre repartió sus bienes entre los dos.

13 Poco después el hijo menor juntó todo lo que tenía y se fue a un país lejano; allí vivió desenfrenadamente y derrochó su herencia.

14 «Cuando ya lo había gastado todo, sobrevino una gran escasez en la región y él comenzó a pasar necesidad.

16 Tanta hambre tenía que hubiera querido llenarse el estómago con la comida que daban a los cerdos, pero aun así nadie le daba nada.

17 Por fin recapacitó y se dijo: “¡Cuántos jornaleros de mi padre tienen comida de sobra y yo aquí me muero de hambre!

18 Me levantaré e iré a mi padre y le diré: Papá, he pecado contra el cielo y contra ti.

19 Ya no merezco que se me llame tu hijo; trátame como si fuera uno de tus jornaleros”.

20 Así que emprendió el viaje y se fue a su padre. «Todavía estaba lejos cuando su padre lo vio y se compadeció de él; salió corriendo a su encuentro, lo abrazó y lo besó.

1 Sam. 16: 11 ¿Son estos todos tus hijos? —Queda el más pequeño —respondió Isaí—, pero está cuidando el rebaño. —Manda a buscarlo —insistió Samuel—, que no podemos continuar hasta que él llegue.

12 Isaí mandó a buscarlo y se lo trajeron. Era buen mozo, pelirrojo y de buena presencia. El Señor dijo a Samuel: —Este es; levántate y úngelo.

levantar en medio de las dificultades emocionales. David es ungido, Dios lo escogió, mostrándonos que Su valoración no depende de lo que los demás piensen de nosotros, sino de lo que Él ve en nuestro corazón. Es esencial mirarnos como Dios nos ve para sanar el daño emocional del rechazo.

B. La vergüenza nos lleva a Cristo (Isaías 53:3-5)

Es crucial que los adolescentes comprendan que la vergüenza no debe alejarlos de Dios, sino que debe llevarlos hacia Él. Jesús, en su sacrificio, llevó nuestra vergüenza sobre sí mismo (Isaías 53:3-5), lo que significa que podemos acercarnos a Él con confianza, sabiendo que nuestra vergüenza ha sido cubierta por su gracia. En la iglesia y en el hogar, es fundamental crear un espacio donde los adolescentes puedan compartir sus luchas sin temor al rechazo. La vergüenza puede ser debilitante, pero cuando se encuentra un entorno de aceptación y comprensión, se puede experimentar sanación.

3. La vergüenza puede ser superada y hay propósito divino en medio del rechazo

A. Arrepentimiento y Restauración (Lucas 15:11-32)

En la parábola del hijo pródigo (Lucas 15:11-32) podemos encontrar enseñanzas valiosas para enfrentar y superar la vergüenza y el miedo al rechazo. La vergüenza puede ser superada a través del arrepentimiento y la aceptación del amor del padre. El hijo fue perdonado no por su mérito, sino por el amor del padre, que representa el amor de Dios. Cuando el hijo pródigo se da cuenta de su fracaso y su vergüenza, no la niega ni la minimiza. “Volvió en sí” (Lucas 15:17) y se dio cuenta de que había pecado contra su padre y contra Dios. Este momento de conciencia y arrepentimiento es crucial. Aceptar la vergüenza, reconocer el error y no evadir el dolor

es el primer paso para sanar. Dios no solo perdona, sino que también restaura nuestra dignidad.

B. Superando el miedo al rechazo mediante la fe (2 Timoteo 1:7)

El hijo pródigo podría haber sentido tanto miedo al rechazo por parte de su padre que nunca hubiera regresado. De hecho, se preparó un discurso de disculpa, diciendo: “Padre, he pecado contra el cielo y contra ti; ya no soy digno de ser llamado tu hijo” (Lucas 15:18-19). Sin embargo, lo que encontró fue un padre lleno de amor y misericordia. El padre lo vio de lejos

Conclusión

La vergüenza y el miedo al rechazo son emociones poderosas, especialmente durante la adolescencia. Sin embargo, como cristianos, tenemos la seguridad de que nuestra identidad y valor no dependen de lo que los demás piensan de nosotros, sino de lo que Cristo ha hecho por nosotros. Al comprender y aplicar las verdades bíblicas sobre nuestra identidad en Cristo, podemos identificar y manejar estas emociones sin que nos destruyan. A través de la fe, la oración y la renovación de nuestra mente, podemos vivir con la confianza de que nada ni nadie puede separarnos del amor de Dios (Romanos 8:39).

y corrió a abrazarlo, sin reproches, sin cuestionarlo, solo con aceptación y perdón. El miedo al rechazo por parte de Dios o los demás puede ser paralizante, pero el amor incondicional de Dios nunca está condicionado a nuestro rendimiento. De aquí aprendemos que, aunque el pecado puede causarnos vergüenza, no debemos huir de Dios, sino acercarnos a Él, porque Su amor es mucho más grande que nuestra vergüenza. Dios siempre está dispuesto a perdonar y restaurar.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿**Qué** crees que te causa más vergüenza, ¿tus fallos, tu apariencia o la opinión de los demás? ¿Cómo te afecta eso emocionalmente?
2. ¿**Cómo** puedes recordar diariamente que tu identidad en Cristo es más importante que lo que los demás piensan de ti?
3. ¿**Qué** diferencias encuentras entre la forma en que David respondió al rechazo y la forma en que tú respondes a las situaciones difíciles o al rechazo?
4. ¿**Qué** estrategias puedes usar para enfrentar el miedo al rechazo en tu vida social o escolar?
5. **Reflexiona** sobre el hijo pródigo en Lucas 15: ¿Cómo te identifica el padre amoroso de la parábola? ¿Cómo eso cambia tu perspectiva sobre la vergüenza y el rechazo?

Lecturas diarias

★ Lunes-1 Samuel 16:7

★ Miércoles- Isaías 41:10

★ Viernes- Juan 15:18-19

★ Martes- 1 Pedro 2:9

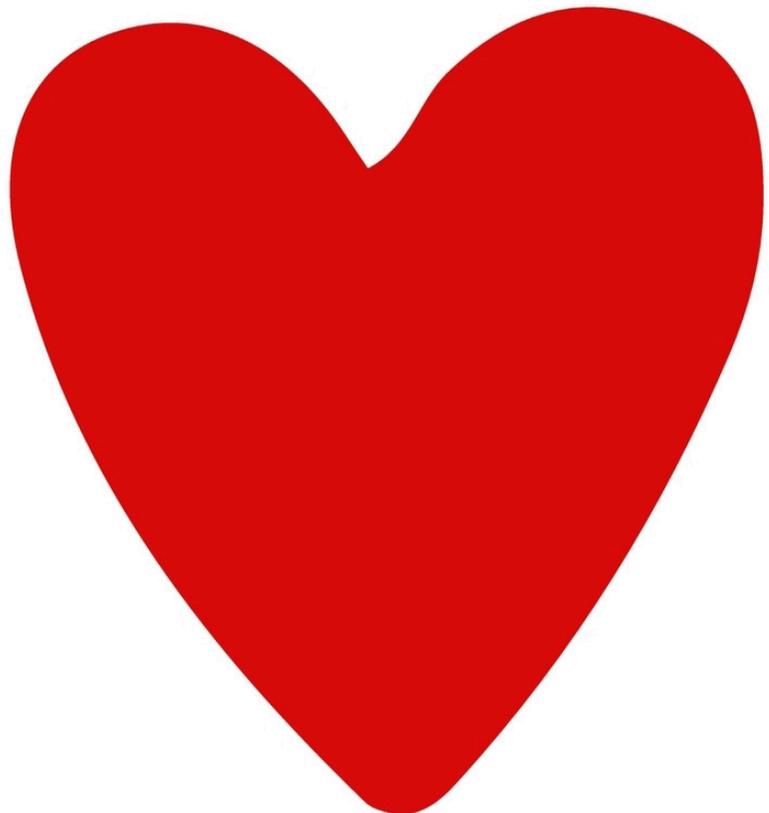
★ Jueves- Filipenses 4:13

★ Sábado- 2 Timoteo 1:7

EL CORAZÓN RESTITUIDO: CURANDO LAS HERIDAS DEL RECHAZO

Materiales: Papel en forma de corazón, Marcadores, bolígrafos, o lápices.

Reflexiona sobre algún momento en que hayan experimentado rechazo (en la familia, escuela, amistades). Escribe esos momentos en el interior del corazón de papel y reconoce que Dios está cerca sanando las heridas del rechazo escribiendo en todo el borde del corazón el versículo Salmo 34:18. Pueden compartir lo que escribieron con sus compañeros.



Cómo construir relaciones saludables

Efesios 4:23; 1 Juan 4: 7-12



Verdad Central

Las relaciones saludables, basadas en principios bíblicos, son clave para el bienestar emocional y espiritual de los adolescentes, promoviendo el amor, respeto y la armonía en la comunidad de fe.

Versículo para Meditar

“Con toda humildad y mansedumbre, soportándoos con paciencia los unos a los otros en amor, procurando mantener la unidad del Espíritu en el vínculo de la paz.” Efesios 4:23

Estudio de la Lección

1. El Fundamento Bíblico para las Relaciones Saludables

A. El amor como base de toda relación

El amor es el mandato central de la vida cristiana (Mateo 22:37-39). En la Biblia, el amor no es solo un sentimiento, sino una decisión activa que se demuestra en acciones concretas. Jesús nos dio el modelo perfecto de amor sacrificial, amor incondicional y desinteresado. Cuando estamos conectados a su amor inagotable a través del corazón, alma y mente podemos brindar amor como acción desinteresada, buscando el bienestar del otro por encima del propio.

Este amor genuino fomenta la seguridad emocional y la autoestima, especialmente en los adolescentes, que están formando su concepto de sí mismos y necesitan experiencias de amor genuino para desarrollar una autoestima saludable. El amor sano implica establecer límites claros, respetar al otro y expresar las emociones de manera saludable.

En la adolescencia, aprender a amar de manera bíblica significa elegir el bien del otro, aun cuando no siempre se sientan atraídos por esa persona. Involucra cultivar el respeto, la empatía y la honestidad.

B. La dignidad humana y el respeto (Efesios 5:21)

Todos somos creados a imagen de Dios (Génesis 1:27), lo que nos otorga un valor inherente y una dignidad que debe ser respetada en todas las relaciones. La Biblia enfatiza el respeto mutuo, como se ve en Efesios 5:21, cuando dice “someteos unos a otros en el temor de Cristo”. La sumisión aquí no significa inferioridad, sino una actitud de servicio, en la que cada individuo, reconociendo la dignidad de los demás, se compromete a anteponer el bienestar del otro. Una expresión de amor y humildad que refleja el respeto mutuo, siguiendo el modelo de Cristo, quien se humilló por amor a la humanidad reconociendo la dignidad del otro y sirviendo con amor y humildad (Filipenses 2:5-8). Así, en las relaciones, el respeto no es una opción, sino una responsabilidad cristiana: reconocer y valorar la imagen de Dios en el otro, siendo fundamental para la salud mental de los adolescentes. **2. Tu escoges quiénes son tus amigos**

A. La amistad como reflejo de relaciones saludables

Jesús enseñó que la verdadera amistad se basa en la lealtad y el sacrificio (Juan 15:13). La amistad no debe ser egoísta ni superficial, sino un compromiso de edificar al otro. En

Lectura Bíblica: 1 Juan 4: 7-12

7 Queridos hermanos, amémonos los unos a los otros, porque el amor viene de Dios y todo el que ama ha nacido de él y lo conoce.

8 El que no ama no conoce a Dios, porque Dios es amor.

9 Así manifestó Dios su amor entre nosotros: en que envió a su Hijo único al mundo para que vivamos por medio de él.

10 En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y envió a su Hijo para que fuera ofrecido como sacrificio por el perdón de nuestros pecados.

11 Queridos hermanos, ya que Dios nos ha amado así, también nosotros debemos amarnos los unos a los otros.

12 Nadie ha visto jamás a Dios, pero si nos amamos los unos a los otros, Dios permanece entre nosotros y entre nosotros su amor se ha manifestado plenamente.

la adolescencia, los amigos tienen una enorme influencia en la formación de la identidad. Las relaciones de amistad son esenciales para el desarrollo emocional, ya que permiten la exploración de uno mismo y el apoyo en momentos de dificultad. Sin embargo, las malas amistades pueden llevar a comportamientos destructivos. Así que necesitamos discernir correctamente sobre quiénes son influencias positivas y edifican nuestra vida y quienes no lo son.

Es importante aprender a ser amigos fieles, es decir, ser transparentes, solidarios y compasivos, sin buscar manipular o controlar a otros. Ya que, la verdadera amistad se basa en compartir intereses y en cuidar al otro.

B. Discernimiento al escoger a nuestros amigos (Pro 13:20; 1 Co 15:33)

La elección de nuestros amigos es una de las decisiones más importantes en la vida cristiana, pues las relaciones que cultivamos tienen un impacto profundo en nuestro carácter, nuestras creencias y nuestras acciones. La Biblia enseña que debemos ser sabios y discernir correctamente las influencias que permitimos en nuestra vida. Este discernimiento no solo es una cuestión de gustos personales, sino una responsabilidad moral y espiritual. Aunque Jesús tenía muchas interacciones con personas de diferentes trasfondos, escogió cuidadosamente a sus discípulos y pasó tiempo con aquellos que tenían un corazón dispuesto a seguirle (Mateo 4:18-19). Jesús, al mismo tiempo, también mostró prudencia con aquellos que no estaban dispuestos a escuchar o que vivían de manera hipócrita (Mateo 23:13-36).

3. Las relaciones con mi familia y la comunidad cristiana

A. Somos hijos (Efesios 6: 1-3)

La relación con los padres refleja nuestra relación con Dios (Efesios 6:1-3). El mandato bíblico de honrar a los padres (Éxodo 20:12) se basa en la idea de que la familia es un reflejo del orden divino, y la obediencia y el respeto hacia los padres traen bendición. Por lo tanto, es necesario como hijos reconocer la autoridad y el rol de los padres, entendiendo que Dios ha establecido a la familia como la unidad básica para

el crecimiento humano, tanto espiritual como emocional. La familia sigue siendo el primer lugar de seguridad emocional. Aunque los conflictos son normales, un diálogo respetuoso y abierto es fundamental para un ambiente saludable. Honramos a nuestros padres cuando los escuchamos atentamente, seguimos sus consejos y respetamos sus normas (Éxodo 20:12; Efesios 6:1).

B. Crecer en la Comunidad de Fe (1 Corintios 12:12-27)

La iglesia es el cuerpo de Cristo, donde cada miembro contribuye al crecimiento espiritual y emocional (1 Corintios 12:12-27). Cuando los adolescentes se involucran activamente

Conclusión

Construir relaciones saludables no es solo una habilidad social, sino una práctica cristiana que refleja el amor de Dios en nuestras vidas. A través de las Escrituras, aprendemos que el fundamento de todas nuestras relaciones debe ser el amor sacrificial, el respeto mutuo y la reconciliación. A medida que apliquen estos principios en sus relaciones con amigos, familiares y la comunidad de fe, experimentarán un crecimiento en su bienestar emocional y espiritual. Ser un amigo fiel, un hijo obediente y un miembro activo de la comunidad cristiana son pasos fundamentales para construir relaciones que reflejan el amor de Dios en el mundo.

experimentan un sentido de pertenencia y propósito. Es importante rodearse de personas que les ayuden a crecer en la fe y que fomenten un amor genuino, como Cristo hizo.

Participar en actividades de la iglesia fortalece la relación con Dios y con los demás. Los conflictos son inevitables, pero deben resolverse con humildad, paciencia y perdón, siguiendo el ejemplo de Jesús (Mateo 18:15-17).

Preguntas para reflexionar:

1. **¿Qué** significa para mí amar a los demás como Jesús nos amó? ¿Qué acciones concretas demuestran amor hacia los demás? ¿Cómo se pueden amar a las personas incluso cuando no se sienten atraídos por ellas?
2. **¿Cómo** puedo cultivar el respeto mutuo en mis relaciones con amigos, familiares y miembros de la comunidad cristiana?
3. **¿Cómo** puedo aprender a discernir qué amistades son edificantes para mi vida espiritual y cuáles pueden llevarme a alejarme de mis principios?
4. **¿Qué** pasos puedo dar para mejorar mi relación con mis padres y honrarlos según lo que enseña la Biblia?
5. **¿Cómo** puedo contribuir a la unidad y el crecimiento espiritual dentro de mi comunidad de fe?

Lecturas diarias

★ Lunes- Juan 15:12

★ Martes- Efesios 4:2

★ Miércoles- Romanos 12:10

★ Jueves- Proverbios 27:17

★ Viernes- Colosenses 3:13

★ Sábado- 1 Corintios 13:47

LA TORRE DE AMOR

Material: Bloques de construcción (pueden ser de juguete o hechos de cartulina), Marcadores, Tarjetas con versículos de la Biblia (por ejemplo, 1 Corintios 13:4-7 y Efesios 5:21). Al igual que una torre de bloques, las relaciones necesitan una base sólida para mantenerse firmes y resistir las dificultades. Esa base es el amor y el respeto.

Instrucciones:

- Construye la torre: En cada bloque escribe las características de un amor y respeto saludables (por ejemplo: "escucha activa", "humildad", "paciencia", "honestidad") y los versículos que los respaldan. Luego, construye la torre usando estos bloques.
- Compartan sus pensamientos sobre qué tan fuerte es su torre y por qué esas características son importantes.
- Discute cómo estas características representan relaciones basadas en el amor y respeto mutuos.



Empatía y Servicio: Amar como Cristo

Romanos 5:3-4; 2 Corintios 1: 3-7; Efesios 4:26-27



Verdad Central

El amor cristiano se demuestra no solo con palabras, sino con acciones de servicio. La empatía es clave para vivir el mandamiento de amar al prójimo, reflejando el amor incondicional de Cristo.

Versículo para Meditar

“Cada uno debe velar no solo por sus propios intereses, sino también por los intereses de los demás.” Filipenses 2:4

Estudio de la Lección

1. Entendiendo la Empatía

A. La empatía como reflejo del amor de Cristo (Hebreos 4:15)

Jesús mostró empatía perfecta a lo largo de su ministerio. Él no solo predicaba el amor, sino que se involucraba profundamente en las realidades emocionales, físicas y espirituales de las personas. Cuando vemos a Jesús llorar por la muerte de Lázaro (Juan 11:35), o cuando tocó y sanó a los leprosos, se mostró compasivo. La empatía es una expresión del amor de Cristo, quien, al tomar forma humana, se acercó a nuestras debilidades para entenderlas plenamente (Hebreos 4:15). Jesús se acomodó en los zapatos del hombre para entender nuestra condición humana.

La empatía no solo implica comprender los sentimientos del otro, sino también la capacidad de conectar emocionalmente con ellos. Cuando intentamos comprender las emociones y las situaciones de nuestros compañeros, amigos y familiares somos empáticos.

B. La empatía como un camino para el servicio (Lucas 10:30-37)

En Lucas 10:30-36, Jesús expresa la parábola del buen samaritano para ilustrar el concepto de amor al prójimo. Jesús cierra la parábola diciendo: “Ve y haz tú lo mismo” (Lucas 10:37). Esta parábola revela que la empatía no se trata solo de sentimientos, sino de acción concreta. El samaritano no solo sintió compasión, sino que se involucró activamente en el sufrimiento del otro. La empatía, por lo tanto, no es solo un acto pasivo de comprensión, sino el amor de Cristo que se hace presente en nuestras vidas a través de las acciones. Jesús, al ser el buen samaritano por excelencia, mostró la forma más profunda de empatía: compadecerse del ser humano en su sufrimiento y actuar para aliviarlo. El servicio es la forma en que vivimos nuestra empatía, ayudando y apoyando a aquellos que lo necesitan.

2. El Amor y el Servicio en las Relaciones Interpersonales

A. El servicio en el hogar y la familia

El hogar es uno de los principales lugares donde podemos practicar el servicio. La Biblia enseña que los esposos y esposas deben amarse y servirse mutuamente (Efesios 5:25-33), y lo mismo aplica para padres e hijos. En 1 Juan 3:18, se nos exhorta a no amar solo de palabra, sino con hechos y en verdad. En las familias, el servicio mutuo y la empatía crean un ambiente de amor y apoyo. Puede ser desafiante para los adolescentes el servicio dentro del hogar, pero esto enseña el trabajo en equipo, el poder responder con generosidad en lugar de egoísmo y mayor práctica a la hora de gestionar

Lectura Bíblica: Juan 13: 34-35

34 Este mandamiento nuevo les doy: que se amen los unos a los otros. Así como yo los he amado, también ustedes deben amarse los unos a los otros.

35 De este modo todos sabrán que son mis discípulos, si se aman los unos a los otros.

sus emociones. Cimentando valores como el respeto y la cooperación.

B. El servicio en la comunidad y la iglesia (1 Pedro 4:10; Marcos 10:45)

La iglesia es el cuerpo de Cristo, y todos los miembros tienen el llamado a servir (1 Pedro 4:10). El servicio no debe limitarse a la familia, sino que debe extenderse a nuestra comunidad y a la iglesia. Jesús nos mostró que no vino para ser servido, sino para servir (Marcos 10:45). Esta mentalidad de servicio desarrolla un sentido de pertenencia y propósito, y les permite sentirse parte de algo más grande que ellos mismos. La empatía y el servicio en la comunidad y en la iglesia les permite fortalecer sus relaciones interpersonales y vivir su fe de manera activa, reflejando el amor sacrificial de Cristo en todas las áreas de su vida. Estas experiencias también les brindan la oportunidad de crecer en madurez emocional, espiritualidad y compromiso social, lo que es fundamental para su desarrollo integral.

3. Desarrollando la Empatía y el Servicio en la Vida Diaria

A. Practicar la escucha activa y la compasión

La escucha activa y la compasión son dos virtudes profundamente conectadas con los principios cristianos de amor y cuidado. En Proverbios 18:13 se resalta la importancia de escuchar con atención y sin prejuicios, algo esencial para establecer relaciones auténticas y saludables. La empatía comienza con una escucha atenta. La Biblia nos llama a ser “prontos para oír” (Santiago 1:19). Jesús pasó tiempo escuchando a aquellos que lo rodeaban, entendiendo sus dolores y ofreciendo compasión. La habilidad de escuchar y conectar genuinamente con el otro, nos hace ser empáticos. Implica no solo oír las palabras de los demás, sino también identificar y entender sus emociones y pensamientos. Desarrollamos empatía al estar presentes para nuestros amigos y familiares.

B. Actuar con generosidad y servicio desinteresado (Filipenses 2:3-4)

Jesús nos enseñó que debemos dar sin esperar nada a cambio (Lucas 6:38). El servicio no se trata de lo que podemos recibir, sino de dar con un corazón generoso. En Hechos 20:35, Pablo recuerda que es más bendito dar que recibir. En Filipenses 2:3-4, Pablo exhorta: “Nada hagáis por egoísmo o vanagloria, sino que con humildad cada uno considere a los demás como más significativos que a sí mismo”. Esta actitud de generosidad y servicio se basa en humildad y en un corazón dispuesto a dar sin buscar recompensas. Practicarlo refuerza la autoestima y enseña gratitud porque aprenden a valorar lo que tienen. Actuar con generosidad, fortalece el sentido de comunidad y pertenencia, ya que las personas se sienten apoyadas y valoradas.

Conclusión

La empatía y el servicio son los fundamentos del amor cristiano. Jesús nos modeló cómo debemos relacionarnos con los demás, no solo con palabras, sino con acciones concretas de amor y compasión. Como adolescentes cristianos, tienen la oportunidad de reflejar el amor de Cristo en sus relaciones diarias, desarrollando empatía y sirviendo a los demás sin esperar nada a cambio. A través de la empatía y el servicio, podemos construir una comunidad cristiana unida y reflejar el carácter de Cristo en todo lo que hacemos.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿**Cómo** te hace sentir pensar en la empatía como una forma de reflejar el amor de Cristo?
2. ¿**Hay** alguien en tu vida que esté pasando por una situación difícil?
3. ¿**De qué** maneras puedes aplicar la escucha activa y la compasión en tus relaciones diarias? Piensa en tu hogar, escuela y amigos.
4. ¿**Por qué** crees que Jesús se centró en el servicio desinteresado y la humildad al modelar el amor cristiano?
5. ¿**Cómo** puedes vivir el amor de Cristo de manera más intencional en tu comunidad y en la iglesia?

Lecturas diarias

★ Lunes- Gálatas 6:2

★ Martes- Hechos 20:35

★ Miércoles- Romanos 15:1-2

★ Jueves- Mateo 25:40

★ Viernes- Juan 15:13

★ Sábado- 2 Corintios 1:3-4

SERVICIO EN ACCIÓN: PROYECTO EL BUEN SAMARITANO

Jesús no solo enseñó sobre la empatía, sino también sobre actuar con compasión para ayudar a los demás, sin importar quiénes sean. Cada grupo debe crear un "proyecto de servicio" basado en el buen samaritano. Esto podría ser algo práctico, como ayudar a un vecino, organizar una colecta de alimentos o ropa, o visitar a un miembro de la iglesia que esté enfermo. Detallalo aquí abajo y escojan una propuesta para esta proximas semanas.

PROYECTO DE SERVICIO

LUGAR:

A QUIÉN AYUDAREMOS:

HORA DE ENCUENTRO:

CUÁNTOS SE COMPROMETEN:

PREPARACIÓN Y LOGÍSTICA

MATERIALES QUE NECESITAMOS:

PLAN O PROGRAMA:

*IMPORTANTE INFORMARLE CON ANTELACIÓN Y BRINDARLE LA ORACIÓN AL FINALIZAR EL SERVICIO.

DESPUÉS DEL SERVICIO: CONTINUIDAD

NÚMERO DE TELÉFONO PARA LLAMARLE EN DOS SEMANAS:

LUCAS 10:37

COMO SEGUIDORES DE CRISTO, SOMOS LLAMADOS A SERVIR A LOS DEMÁS CON GENEROSIDAD Y AMOR, TAL COMO JESÚS LO HIZO CON NOSOTROS.

Resolviendo Conflictos desde la Comunicación Asertiva y el Perdón

Mateo 6: 9-15; Efesios 4:32



Verdad Central

La comunicación asertiva y el perdón son herramientas cristianas esenciales para resolver conflictos de manera sana y restauradora, reflejando el amor y la gracia de Cristo en nuestras relaciones interpersonales.

Versículo para Meditar

“Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo. Efesios 4:32

Estudio de la Lección

1. El Fundamento Bíblico de la Comunicación Asertiva

A. La importancia de la “sabiduría” en la comunicación

La Biblia nos llama a ser sabios en nuestras palabras, buscando siempre la paz (Ro 12:18). Cuando buscamos la paz con todos, nos damos cuenta de que huir o escondernos de los conflictos no es una opción viable para nosotros como creyentes. En nuestro caminar, debemos evitar respuestas impulsivas o agresivas y esto se logra cuando sanamos nuestros resentimientos o incomodidades con los demás. Al hacerlo nuestras palabras y conversaciones pueden ser “suaves” (Pro 15:1). La fuente de sabiduría viene de Dios (Stg 3:17). Mientras más cerca de Él, mejor podremos desarrollar nuestra comunicación. Es por esto por lo que hay que tener en cuenta nuestro tono, el momento que elegimos para expresar, el nivel de confianza que tengamos con la persona y siempre hablar verdad con gracia, así como lo hizo Jesús.

Una respuesta suave requiere desarrollar nuestra destreza de comunicarnos asertivamente; expresando nuestras necesidades y emociones de manera clara, respetuosa y sin agresividad.

B. La sabiduría de hablar en el momento adecuado (Pro 15:23; Ef 4:29)

Cuando hablamos en el momento adecuado es una forma de aplicar la sabiduría divina en nuestras relaciones. Proverbios 15:23 nos muestra que la sabiduría no solo se refiere a las palabras que decimos, sino también al momento en que las decimos. También, Efesios 4:29 nos enseña que nuestras palabras deben ser cuidadosamente elegidas, no solo en contenido sino también en el tiempo y contexto. Cuando lo hacemos reflejamos obediencia a Dios y modelamos a Jesús al leer cuando respondía a preguntas de forma oportuna y sin apresurarse a emitir juicios antes de que fuera el tiempo adecuado (Jn 8:6-8). Si, las respuestas impulsivas y reactivas son comunes. El autocontrol y la regulación emocional son habilidades que aún se están afinando. No obstante, lograr hablar en el momento adecuado ayuda a evitar conflictos innecesarios y malentendidos.

2. El Perdón como Herramienta para Resolver Conflictos

A. La enseñanza de Jesús sobre el perdón (Mt 6:14-15)

Los resentimientos no procesados son como un fuego latente, que si no se apaga arde con mayor intensidad. Esto ocurre cuando acumulamos frustraciones, incomodidades, heridas o necesidades no cubiertas. Cuando abrimos paso a sanar nuestros resentimientos, incomodidades o malentendidos con los demás debemos recordar que estamos para ayudar a

Lectura Bíblica: Mateo 6: 9-15

9 Ustedes deben orar así: “Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre.

10 Venga tu reino. Hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo.

11 Danos hoy nuestro pan cotidiano.

12 Perdónanos nuestras ofensas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros ofensores.

13 Y no nos dejes caer en tentación, sino líbranos del maligno”.

14 Porque si perdonan a otros sus ofensas, también los perdonará a ustedes su Padre celestial.

15 Pero si no perdonan a otros sus ofensas, tampoco su Padre perdonará a ustedes las suyas.

nuestro hermano y amarnos los unos a los otros, es mutuo y recíproco (Gl 6:1; 1 P 4:8). Segundo, necesitamos perdonar, e inclusive, perdonarnos, para lograr resolver conflictos externos e internos. Jesús es claro en Mateo 6:14-15 sobre la necesidad de perdonar, diciendo que “si no perdonáis a los hombres, tampoco vuestro Padre os perdonará”. El perdón es una condición esencial para experimentar la gracia de Dios y restaurar nuestras relaciones con los demás.

B. El perdón como proceso de sanación (Colosenses 3:13)

Si tu comunión con la otra persona está rota y el problema ahora es una barrera entre ustedes, es necesario que inicies una conversación con la otra parte, en amor, y con una actitud de oración y humildad busques la paz y la reconciliación. El perdón es un acto de obediencia a Dios, pero también es un proceso personal que implica superar el dolor y el enojo. Se logra cuando practicamos, de forma cotidiana, una actitud humilde que nos permite confesar nuestra parte del conflicto. Nos da la oportunidad de mirarnos (confrontarnos) primero, antes de mirar (confrontar) al otro; muchas veces necesitamos la ayuda de un amigo de confianza o de un pastor que nos hable con verdad y franqueza, identificándonos eso que debemos mejorar o cambiar (Mt 7:1-5).

3. Escucha Activa: El Primer Paso en la Resolución de Conflictos

A. La importancia de escuchar antes de hablar (Santiago 1:19)

Debemos estar claros con qué propósito queremos confrontar para que la conversación sea provechosa y no se hieran las partes. El fin no es impresionar con lo mucho que te hirió su ofensa o pecado; no es que desees que el otro sienta tanto dolor como tú; no es hacer pública tu historia ni conseguir que los demás sean hostiles hacia esa hermana o hermano; no es lograr que la expulsen de la iglesia. ¿Cuál es el propósito? Darle la oportunidad de arrepentirse y ser liberado de su culpa, querer restaurar la relación, y restaurar la paz y la justicia en la iglesia. Al resolver conflictos, debemos escuchar con amor la perspectiva del otro. Santiago 1:19 nos enseña a ser “prontos para oír, tardo para hablar”. Jesús siempre prestaba atención a los sentimientos de las personas antes de responder, una escucha activa y empática (Mt 11:28-30).

B. Escuchar con empatía y sin juicio (Mateo 9:36)

Mateo 9:36 refleja la profunda empatía de Jesús al ver el sufrimiento y la desesperación de las personas a su alrededor. La empatía de Cristo no se limitaba a un simple acto de compadecerse, sino que lo movía a actuar con comprensión y compasión. Jesús no las juzgó, sino que se inclinó hacia

Conclusión

La resolución de conflictos a través de la comunicación asertiva y el perdón no solo es un principio psicológico y social, sino también un mandato bíblico fundamental. Al aprender a hablar con sabiduría, perdonar y escuchar con empatía, los adolescentes pueden restaurar sus relaciones y reflejar el amor de Cristo en sus interacciones cotidianas. El perdón libera, y la comunicación asertiva construye puentes, no barreras. Siguiendo el ejemplo de Jesús, podemos resolver los conflictos de manera que honren a Dios y fomenten la paz en nuestras vidas.

Lecturas diarias

★ Lunes- Efesios 4:29

★ Miércoles- Mateo 6:14-15

★ Viernes- Santiago 1:19

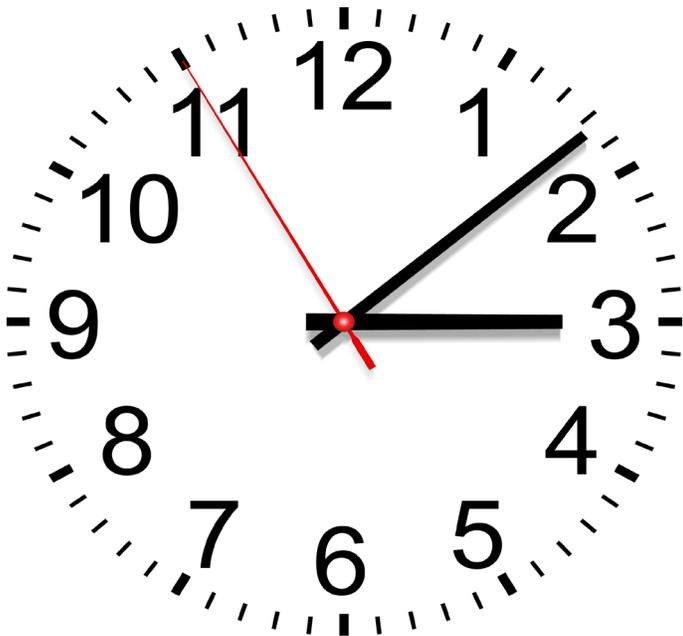
★ Martes- Proverbios 12:18

★ Jueves- Efesios 4:26

★ Sábado- Colosenses 3:13

EL RELOJ DE LA SABIDURÍA: ¿CUÁL ES EL MEJOR MOMENTO PARA HABLAR?

La sabiduría en la comunicación no solo depende de las palabras que usamos, sino también del momento adecuado para expresarlas (Efesios 4:29, Proverbios 15:23). Con este reloj, cada número representará un momento específico en que alguien puede hablar, como por ejemplo: "en la mañana después de un conflicto", "cuando ya estás calmado", "después de reflexionar", entre otros. Te comparto 5 situaciones de conflicto. Escribe en que momento sería adecuado hablar y qué palabras usarías, de acuerdo a lo que aprendimos en clase.



Situaciones de Conflicto

1 7:11am-Malinterpretas un comentario en una publicación de redes sociales, pensando que otro amigo te está atacando o burlándose de ti. Te sientes herido/a

2 10:23am-Un grupo de amigos planea una actividad, pero sientes que tus opiniones no están siendo escuchadas y no te gusta la idea final que se ha decidido.

3 2:08pm-Sientes celos porque su mejor amigo comienza a pasar más tiempo con otro grupo de amigos, dejándolo de lado.

4 4:49pm-Discutes con tus padres o compañeros sobre las reglas de casa o normas dentro de un grupo, como las horas de llegada, las responsabilidades o el uso del teléfono móvil.

5 7:30pm-Descubres que tu mejor amiga te ha mentado sobre algo importante, como cambiar planes sin decir la verdad.

Las amistades y el noviazgo en la fe

1 Juan 4:7; Proverbios 27:17



Verdad Central

Las relaciones interpersonales, ya sean amistades o noviazgos, deben reflejar el amor, la pureza y los principios de Dios, ayudándonos a crecer espiritual, emocional y socialmente.

Versículo para Meditar

“Amados, amémonos unos a otros, porque el amor es de Dios; todo aquel que ama es nacido de Dios y conoce a Dios.”

1 Juan 4:7

Estudio de la Lección

1. Amigos que Edifican y No que Destrozan

A. La influencia de las amistades en nuestro caminar espiritual

La influencia de nuestros amigos tiene un impacto directo en nuestra relación con Dios. Las amistades que edifican nos ayudan a acercarnos más a Él, mientras que las relaciones perjudiciales pueden distraernos y alejarnos de nuestro propósito espiritual. La Palabra de Dios nos llama a rodearnos de amigos que nos desafíen a crecer, que nos apoyen en los momentos difíciles y que nos ayuden a mantenernos en el camino correcto (Pro 13:20).

La adolescencia es un período de desarrollo emocional y social, y las amistades juegan un papel crucial en este proceso. Las relaciones saludables proporcionan un sentido de apoyo emocional, mientras que las relaciones tóxicas pueden generar ansiedad, baja autoestima y dificultades en la toma de decisiones. El aprendizaje mientras crecen es lograr la capacidad de identificar amistades que no solo son agradables, sino que los ayudan a fortalecer su carácter y sus convicciones cristianas. También es vital que comprendan la importancia de establecer límites saludables en sus relaciones.

B. Cómo reconocer las cualidades de un amigo fiel

Eclesiastés 6:14 nos muestra que un amigo fiel es un tesoro, un regalo de Dios. Jesús mismo nos mostró ser un amigo fiel cuando entregó su vida por nosotros (Jn 15:13). La verdadera amistad es un reflejo del amor incondicional de Cristo, una amistad que no se basa en lo que podemos obtener, sino en el amor desinteresado y sacrificial. Un amigo fiel nos alienta, nos corrige con amor y se mantiene a nuestro lado en los momentos difíciles. Las amistades verdaderas y leales proporcionan un refugio emocional en momentos de estrés, dificultad o confusión. En la adolescencia, tener amigos que ofrezcan apoyo constante y fiel es crucial para la salud emocional y el bienestar psicológico.

2. El Amor Verdadero: Más Allá de las Emociones

A. Nuestros guías y árbitros, mamá y papá

Mientras crecemos tenemos con nosotros unos guías y árbitros, de ellos aprendemos a relacionarnos con los demás. Mamá y Papá tienen un rol fundamental cuando se trata de tus relaciones. En todo momento debemos honrar a nuestros padres (Ex 20:12), y eso incluye escuchar su sabiduría cuando se trata de conocer a alguien que te gusta. Ellos no solo son figuras de autoridad, sino guías que van a ayudarte a ver si esa persona es adecuada para ti, y te apoyarán a tomar decisiones

Lectura Bíblica: Proverbios 27:17

Pro 27:17 El hierro con hierro se aguza; y así el hombre aguza el rostro de su amigo.

sabias. La meta es establecer límites saludables para protegerte emocional y espiritualmente (como saber cuánto tiempo pasar con esa persona, cómo interactuar, y cuál es el nivel de contacto físico apropiado). A veces puede que no entiendas todos los límites, pero sus consejos son para nuestro bien. Así que es necesario involucrar a tus padres en el proceso, ellos te hablarán sobre las cualidades importantes a la hora de considerar a alguien para un noviazgo; y estarás construyendo una base sólida para relaciones que honren a Dios.

B. La naturaleza del amor ágape en el noviazgo

El noviazgo es un paso serio y trascendental, donde nos damos el tiempo y espacio para conocer a alguien un poco más (Qué valores tiene, Cómo es con su familia, Cómo va en el desarrollo de la independencia y autonomía, cuán arraigado está a su vida espiritual, cuáles son sus metas a corto y largo plazo y si conoce su propósito o llamado de parte de Dios para su vida). De esta manera, reconozcamos que el amor es una decisión, que involucra mucho más que solo las emociones o la atracción física. El amor ágape, el amor incondicional y sacrificial, debe ser la base de cualquier relación de noviazgo cristiano. Este amor es paciente, bondadoso, no guarda rencor y busca el bienestar del otro por encima del propio (1 Co 13:4-7).

C. La importancia de la pureza en el noviazgo

La pureza en el noviazgo es crucial para que la relación sea saludable y honre a Dios. El noviazgo cristiano debe centrarse en el respeto mutuo y en mantener la santidad, evitando caer en tentaciones que pueden dañar tanto la relación como el testimonio ante Dios (1 Tesalonicenses 4:3-4). Los adolescentes deben entender que la pureza no solo se refiere a la abstinencia física, sino a mantener una actitud pura y respetuosa, un compromiso de mantener nuestros pensamientos, actitudes y acciones alineados con los principios de Dios. Dios nos llama a vivir vidas santas (1 Pedro 1:16), y eso incluye nuestra manera de relacionarnos con los demás. El noviazgo no debe ser visto solo como una relación de placer personal, sino como un camino para glorificar a Dios y honrar a la otra persona como creación divina. La cultura actual a menudo distorsiona lo que significa el amor puro y verdadero, por lo que es importante enseñarles a establecer límites claros en sus relaciones. La pureza en las relaciones es una manera de proteger la dignidad de ambos y de esperar con paciencia el tiempo adecuado para un compromiso más profundo, como el matrimonio.

3. El Propósito de un Noviazgo Cristiano: Construir una Relación que Honre a Dios

A. El noviazgo como preparación para el matrimonio (Génesis 2:24)

El propósito del noviazgo no es solo disfrutar de la compañía de otra persona, sino prepararse para un matrimonio que honre a Dios (Gn 2:24). Este tiempo debe ser utilizado para

fortalecer la relación, para conocerse profundamente y para aprender a vivir en amor y respeto mutuo. Los adolescentes deben entender que el noviazgo tiene un propósito que va más allá de las emociones o la diversión. Un noviazgo es una etapa de preparación para una vida en común que honra a Dios, y es esencial que se enfoquen en construir una relación sólida, basada en valores cristianos.

B. La importancia de tener metas y valores comunes en el noviazgo (2 Corintios 6:14)

El noviazgo cristiano debe basarse en compartir los mismos valores espirituales y objetivos de vida (2 Co 6:14). Una pareja que comparte la fe y los mismos valores será más sólida y estará mejor preparada para enfrentar los desafíos de la vida

Conclusión

Las amistades y el noviazgo son áreas importantes en la vida de los adolescentes, y es esencial que estas relaciones estén fundamentadas en los principios cristianos. Al rodearse de amigos que edifiquen, practicar el amor verdadero en el noviazgo y entender el propósito de estas relaciones, los adolescentes pueden construir vínculos que los acerquen más a Dios y los preparen para una vida plena y saludable en Cristo.

juntos. La compatibilidad de valores es esencial para la salud a largo plazo de una relación. Los adolescentes deben aprender la importancia de establecer metas comunes y evaluar si su pareja comparte los mismos principios de vida, especialmente en lo que respecta a la fe. Si los jóvenes se encuentran en un espacio donde no saben identificar qué valores guían sus vidas, o cuáles son sus talentos, sus dones, sus metas, ministerio o propósito, o por otro lado, los pueden identificar y reconocen que están formando estos, es necesario enseñarles que la etapa de espera es importante para su formación individual, personal y espiritual, estando en una soltería con propósito.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cómo puedes identificar a un amigo que realmente te edifique en tu caminar con Dios?
2. ¿De qué manera el amor ágape puede transformar la forma en que ves el noviazgo?
3. ¿Por qué es importante que el noviazgo cristiano se base en principios de pureza?
4. ¿Qué significa para ti que el propósito del noviazgo sea honrar a Dios?
5. ¿Qué desafíos enfrentas al tratar de aplicar los principios cristianos en tus relaciones de amistad y noviazgo?

Lecturas diarias

★ Lunes- 1 Juan 4:7

★ Martes- 1 Tesalonicenses 4:3-4

★ Miércoles- Proverbios 13:20

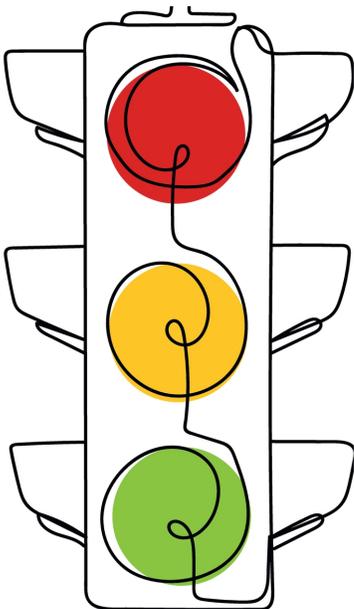
★ Jueves- Génesis 2:24

★ Viernes- 1 Corintios 13:4-7

★ Sábado- 2 Corintios 6:14

EL SEMÁFORO DEL NOVIAZGO

INSTRUCCIONES: En este semáforo, Rojo (alto), Amarillo (precaución) y Verde (adelante), escribe en cada color qué comportamientos o actitudes son apropiadas o inapropiadas en una relación de noviazgo, según la pureza que Dios nos llama a mantener (Ejemplos: Rojo: Comportamientos que deben evitarse a toda costa, como "besos inapropiados", "estar a solas en lugares privados", "hablar de forma íntima antes del matrimonio"; Amarillo: Comportamientos que requieren precaución, como "demasiada cercanía emocional", "hablar de manera coqueta"; Verde: Comportamientos saludables y puros, como "mantener una conversación respetuosa", "orar juntos", "respetar los límites establecidos"). Analiza qué señales debes identificar en sus relaciones para saber cuándo deben detenerse (rojo), ser cautelosos (amarillo), o si están caminando en el camino correcto (verde).



El ministerio de la Reconciliación y la unidad

Efesios 4:3; Mateo 5:23-24; 2 Corintios 5:18



Verdad Central

La reconciliación es un acto de amor y obediencia que refleja el corazón de Dios. Es esencial para la unidad en la comunidad de fe y la edificación del cuerpo de Cristo, restaurando relaciones y fortaleciendo la paz interna y comunitaria.

Versículo para Meditar

“Solícitos en guardar la unidad del Espíritu en el vínculo de la paz.” Efesios 4:3

Estudio de la Lección

1. La reconciliación como mandamiento cristiano

A. La reconciliación con Dios como primer paso.

La reconciliación comienza con Dios, ya que Él es quien primero nos ha reconciliado a través de Jesucristo. El sacrificio de Cristo en la cruz restauró nuestra relación con el Padre, y de este amor recibido, debemos aprender a restaurar nuestras relaciones con los demás. La reconciliación es trae libertad. El rencor y el resentimiento crean un peso emocional que afecta tanto al bienestar individual como a las relaciones interpersonales y al reconciliarnos recibimos paz interna, minimiza nuestro estrés y nos da mejor salud emocional.

B. La reconciliación con otros como reflejo de nuestra relación con Dios.

Jesús enseñó que el perdón entre hermanos es esencial para mantener una relación correcta con Dios (Mt 6:14-15). La reconciliación no es opcional; es una evidencia de nuestra obediencia y amor hacia el Señor. La falta de reconciliación puede crear barreras emocionales que a menudo se dan cuando se sienten heridos por una conversación sobre ellos, cuando hay resentimiento acumulado o desconfianza, ya que puede sentir que no se valoran sus emociones o que no hay disposición a escuchar y entender su perspectiva, o cuando deciden evitar la confrontación a toda costa. En el camino se erosiona la seguridad emocional en la relación y no ven la reconciliación como una opción. Reconciliarnos por medio del perdón nos ayuda a comprender la libertad de una consciencia limpia y nos capacita para restablecer relaciones significativas, aumentando la empatía, la autoestima y el sentido de pertenencia.

2. La unidad en la comunidad cristiana

A. La unidad como testimonio del amor de Cristo.

La unidad es un reflejo de la naturaleza de Dios y un testimonio del poder transformador del evangelio (Jn 13:35). El amor cristiano es el pegamento que une a la iglesia. Esta unidad muestra al mundo la presencia de Cristo en medio de ellos porque nos brinda un grado de estabilidad emocional y un sentido de pertenencia que promueve la resiliencia, el apoyo emocional y la seguridad.

Para los adolescentes, significa encontrar apoyo en tiempos de prueba, contar con amigos y líderes que lo apoyen, oren por él y le den consejos sabios basados en la Biblia. Esta red de apoyo refleja el amor de Cristo al estar juntos en los momentos difíciles (Gl 6:2).

Lectura Bíblica: Mateo 5:23-24; 2 Corintios 5:18

Mt 5:23: Por tanto, si traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti,

24 deja allí tu ofrenda delante del altar, y anda, reconcíliate primero con tu hermano, y luego ven y presenta tu ofrenda.

2 Cor 5:18: Y todo esto proviene de Dios, quien nos reconcilió consigo mismo por Cristo, y nos dio el ministerio de la reconciliación.

B. Superando las divisiones y el juicio dentro de la comunidad.

Pablo instruyó a los cristianos a no permitir que el pecado y las diferencias dividan la iglesia (1 Co 1:10). La reconciliación y la unidad requieren humildad y disposición para dejar a un lado el orgullo y las disputas. Las divisiones crean un ambiente tóxico que puede afectar gravemente la salud emocional. El juicio y la exclusión son factores que fomentan la ansiedad y la depresión y crean sentimientos de inseguridad o de desconexión, esa sensación de estar apartado de los demás, ya sea en términos emocionales, sociales o incluso espirituales. Es importante enseñarles superar el juicio a través de la empatía (Gl 6:1), el reflexionar antes de juzgar (Mt 7:1-2), comprendiendo que solo Dios es el juez (Stg 4:12), enseñar la importancia de las palabras (Pro 15:4), fomentar la aceptación incondicional (Ro 15:7) y desarrollando un corazón humilde (Mt 5:3). De esta manera, se siembra la unidad para crear un ambiente de apoyo en su grupo de amigos en la iglesia.

3. La reconciliación práctica en las relaciones interpersonales

A. Cómo pedir perdón de manera efectiva.

La Biblia nos enseña a pedir perdón con sinceridad y humildad (1 Jn 1:9). Jesús muestra que el arrepentimiento genuino es clave para restaurar una relación. Para esta habilidad se requiere vulnerabilidad. Cuando una persona es capaz de pedir perdón sinceramente, crea un ambiente emocional de reparación que mejora la salud mental tanto del ofensor como del ofendido. ¿Cómo un adolescente puede pedir perdón de manera efectiva? Reconociendo su error con humildad (1 Jn 1:10), Explicando cómo se siente y por qué lo hizo (Proverbios 16:23), pedir perdón sin condiciones (Mt 6:12), comprometerse a cambiar y evitar repetir el error (Pro 28:13), escuchar y permitir que la otra persona exprese sus sentimientos, mostrar el arrepentimiento con acciones (Mt 7:20) y ser paciente con el proceso de restauración (1 Co 16:14).

B. Cómo restaurar la confianza después de un conflicto.

Restaurar la confianza es un proceso que requiere tiempo y consistencia (1 Co 16:14). Dios nos da el ejemplo al ser fiel a sus promesas y siempre estar disponible para perdonarnos. La restauración de la confianza es vital para cualquier relación. Esto implica crear acciones consistentes que muestran arrepentimiento genuino y la disposición a cambiar. Esto puede incluir ser más respetuoso, confiable y cuidadoso en sus relaciones. Si hubo comportamientos impulsivos, trabajar en tener mayor

autocontrol, o si se faltó el respeto, mejorar la forma en que comunica sus emociones. Esto ocurre cuando reconocen y asumen la responsabilidad del conflicto, entendiendo cómo sus palabras o comportamientos afectaron la relación (Pro 28:13). Cuando nuestros jóvenes se sienten traicionados, luchan con la restauración de la confianza. Hay que comprender que la persona a la que se le pidió perdón puede necesitar tiempo para sanar o procesar sus sentimientos, y eso debe ser respetado desarrollando paciencia. De esta manera, aprenden a manejar la frustración y a cultivar una actitud de humildad y respeto por los tiempos de los demás.

4. El ministerio de reconciliación: Ser embajadores de Cristo

A. Ser agentes activos en la restauración de relaciones

El ministerio de reconciliación se refiere a la responsabilidad

Conclusión

La reconciliación y la unidad son fundamentales para que la comunidad cristiana funcione como un cuerpo unido, reflejando el amor y la gracia de Dios. Los adolescentes deben entender que la reconciliación no es solo una opción, sino un mandamiento de Dios que debe guiar todas sus relaciones. Cuando buscan la paz, el perdón y la restauración, no solo están obedeciendo a Dios, sino también sanando y fortaleciendo sus relaciones interpersonales.

que los cristianos tienen de ser agentes activos en la restauración de relaciones, primero entre Dios y la humanidad, y luego entre los seres humanos. Este ministerio es algo dado por Dios y nos invita a ser sus representantes, llamados a promover la paz y el perdón (2 Co 5:20). Dios, al reconciliarnos con Él a través de Jesucristo, nos ha dado la tarea de reconciliar a otros.

B. Vivir como embajadores de reconciliación en la comunidad cristiana

Jesús fue el primer embajador de la reconciliación entre Dios y el hombre, y nos invita a seguir su ejemplo (Jn 17:21). La unidad en la iglesia da testimonio de reconciliación, y la iglesia debe ser el lugar donde se practique primero. La unidad dentro de la iglesia de ofrecer un entorno seguro donde los jóvenes pueden crecer emocionalmente, aprender a perdonar y a trabajar juntos hacia objetivos comunes, sin temor al juicio o al rechazo.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cómo manejas tú las dificultades en tu vida? ¿Te enfocas en lo que te falta o en lo que ya tienes?
2. ¿Qué significa para ti dar gracias "en todo", como nos instruye la Biblia? ¿Es fácil o difícil para ti hacerlo?
3. ¿Cuáles son las bendiciones que a veces das por sentadas y que puedes empezar a agradecer más conscientemente?
4. ¿Cómo puedes incorporar la práctica de la gratitud en tu vida diaria, especialmente cuando las cosas no van bien?
5. ¿Qué impacto crees que tendría la gratitud en tus relaciones con amigos, familiares y en tu comunidad de fe?

Lecturas diarias

★ Lunes- Mateo 5:23-24

★ Martes- Efesios 4:3

★ Miércoles- 2 Corintios 5:18

★ Jueves- Juan 13:35

★ Viernes- 1 Juan 1:9

★ Sábado- Colosenses 3:13

PUENTES DE UNIDAD

Dibuja un puente entre las dos islas. Cada isla representa un grupo (amigos, iglesia, familia). El puente de unidad que crees debe tener en las orillas los valores cristianos que ayudan a mantener la unidad (por ejemplo: "respeto", "empoderamiento", "oración", "compromiso con la fe", "aceptación incondicional"). Luego, dentro del puente, agrega acciones prácticas que puedes realizar para fomentar la unidad en tu iglesia o grupo, por ejemplos: trabajar juntos en proyectos comunitarios, apoyarse en momentos difíciles, o animar a los demás a perdonar y restaurar relaciones.



Relaciones destructivas: identificarlas y saber alejarnos

1 Corintios 15:33-34; Jueces 16:4-21



Verdad Central

Las relaciones destructivas pueden socavar nuestra fe y bienestar emocional. Debemos aprender a identificar estas relaciones y alejarnos de ellas para proteger nuestra vida espiritual, emocional y psicológica.

Versículo para Meditar

“No os dejéis engañar: Las malas conversaciones corrompen las buenas costumbres.” 1 Corintios 15:33

Estudio de la Lección

1. Características de las Relaciones Destructivas

A. Las influencias negativas y manipuladoras

En la historia de Sansón y Dalila, Dalila usó su amor aparente para manipular a Sansón, buscando su debilidad para entregarlo al enemigo (Jc 16:5). La manipulación es una táctica común en las relaciones destructivas, donde la persona utiliza las emociones del otro para su propio beneficio, llevándolos a tomar decisiones que van en contra de los principios de Dios. Tienden a controlar la percepción de la otra persona, llevándola a dudar de sí misma y a tomar decisiones que no son saludables. Esto tiene un gran impacto en la autoestima y el bienestar emocional. Los adolescentes a menudo enfrentan presiones de sus amigos o parejas para hacer cosas que no coinciden con sus valores. Debemos reconocer las señales de manipulación en una relación para protegernos de caer en este tipo de dinámicas.

B. La falta de respeto y la traición de la confianza

Dalila traicionó la confianza de Sansón al revelarle su secreto más grande. El respeto mutuo es fundamental en cualquier relación (Flp 2:3-4). En relaciones destructivas, la confianza es quebrantada, y las personas son utilizadas en lugar de ser valoradas. Las relaciones basadas en la falta de respeto y la traición pueden generar ansiedad, estrés y daños a la salud mental. El violar la confianza y el respeto provoca heridas profundas que pueden afectar el sentido de identidad y el bienestar emocional. Es necesario valorar y respetar a los demás, así como reconocer cuando están siendo tratados con desprecio o manipulación. Para esto es vital aprender a poner límites saludables para evitar caer en relaciones tóxicas o destructivas.

2. El Impacto de las Relaciones Destructivas en Nuestra Vida Espiritual y Emocional

A. La debilitación espiritual

Las malas relaciones pueden afectar profundamente nuestra vida espiritual. En el caso de Sansón, su relación con Dalila lo llevó a perder su fuerza espiritual y su relación con Dios (Jueces 16:20). Al igual que Sansón, nosotros podemos perder nuestra capacidad de servir a Dios si nos rodeamos de personas que nos apartan de Él. Las relaciones destructivas afectan nuestra capacidad para mantenernos centrados y enfocados. El estrés emocional derivado de estas relaciones puede interferir con nuestra capacidad de oración, concentración y crecimiento personal.

Lectura Bíblica: Jueces 16:4-6; 15-18

4 Pasado algún tiempo, Sansón se enamoró de una mujer del valle de Sorec, que se llamaba Dalila.

5 Los gobernantes de los filisteos fueron a verla y le dijeron: «Sedúcelo, para que te revele el secreto de su tremenda fuerza y cómo podemos vencerlo, de modo que lo atemos y lo tengamos sometido. Cada uno de nosotros te dará mil cien siclos[a] de plata».

6 Dalila dijo a Sansón: —Dime el secreto de tu tremenda fuerza, y cómo se te puede atar y dominar.

15 Entonces ella dijo: «¿Cómo puedes decir que me amas, si no confías en mí? Ya van tres veces que te burlas de mí y aún no me has dicho el secreto de tu tremenda fuerza».

16 Como todos los días lo presionaba con sus palabras y lo acosaba hasta hacerlo sentirse harto de la vida,

17 al fin se lo dijo todo. «Nunca ha pasado navaja sobre mi cabeza —le explicó—, porque soy nazareo, consagrado a Dios desde antes de nacer. Si se me afeitara la cabeza, perdería mi fuerza y llegaría a ser tan débil como cualquier otro hombre».

18 Cuando Dalila se dio cuenta de que esta vez le había confiado todo, mandó llamar a los gobernantes de los filisteos

B. La dependencia emocional y la pérdida de identidad

Sansón llegó a depender completamente de Dalila, lo que lo llevó a tomar decisiones que destruyeron su propósito y su identidad en Dios. Las relaciones destructivas tienden a crear dependencia emocional, alejándonos de nuestra identidad en Cristo (2 Co 5:17). Quien único nos da identidad y propósito es Dios, no nuestros amigos, ni la persona que te gusta. Así que hay que ser cautelosos, ya que ciertas relaciones pueden llevarnos a perder nuestra autonomía emocional, buscando aprobación externa y basando nuestra autoestima en el juicio de los demás. Esto puede causar una pérdida de sentido personal y dificultad para tomar decisiones saludables.

3. Cómo Alejarnos de Relaciones Destructivas

A. Reconociendo la necesidad de distanciarse

La Biblia nos enseña a apartarnos de aquellos que nos alejan de Dios. Este proceso involucra tanto el desarrollo de la inteligencia emocional como el entendimiento de los principios bíblicos que fomentan relaciones saludables. En 2 Corintios 6:14-15, se nos exhorta a no unirmos en yugo desigual con los impíos. No obstante, es necesario reconocerlo, cuando hay constantes críticas, manipulación emocional, control excesivo o cualquier forma de abuso emocional, psicológico o físico; cuando están afectando su autoestima y su relación con Dios. Es importante que los jóvenes aprendan a identificar señales de manipulación, humillación o desvalorización de su persona. Igualmente, identificar patrones de influencia negativa donde nos alejen de nuestra fe, nos inviten al pecado o a la rebeldía para mantener su integridad y paz mental. La separación no siempre es fácil, pero es un acto de obediencia a Dios para preservar nuestra pureza espiritual.

B. Cómo dejar las amistades tóxicas

Las amistades que destruyen nos alejan de los valores

cristianos. La Palabra de Dios es clara en cuanto a la necesidad de alejarnos de aquellos que nos arrastran hacia el pecado y la inmoralidad. En 1 Corintios 15:33, Pablo nos advierte sobre los peligros de asociarnos con personas cuya vida y principios no están alineados con los de Cristo, ya que pueden alejarnos de nuestra fe y de nuestras convicciones cristianas. La Palabra no nos enseña a rechazar a los no creyentes, sino discernir quiénes tienen una influencia positiva en nuestra vida espiritual y quiénes podrían arrastrarnos a vivir de manera contraria a los principios cristianos (2 Co 6:14). Las relaciones que nos empujan a hacer lo incorrecto no solo afectan nuestra relación con Dios, sino también nuestro desarrollo emocional y social.

Conclusión

Las relaciones destructivas pueden desviar nuestra atención de Dios, afectar nuestra vida emocional y espiritual, y llevarnos a tomar decisiones que no reflejan nuestro propósito en Cristo. A través del ejemplo de Sansón y Dalila, aprendemos la importancia de identificar estas relaciones, alejarnos de ellas, y buscar amistades que nos fortalezcan en la fe y nos acerquen más a Dios.

C. Buscar relaciones que edifiquen y nos acerquen a Dios

Jesús nos llama a estar en relaciones que nos ayuden a crecer espiritualmente. En Proverbios 27:17, se nos dice que “el hierro con hierro se aguza”, lo que significa que debemos buscar relaciones que nos ayuden a ser más como Cristo. Estas tienen un impacto positivo en nuestra autoestima, nuestro bienestar emocional y nuestra capacidad para mantenernos firmes en la fe. Para los adolescentes, buscar relaciones que edifiquen y los acerquen a Dios no es solo un desafío social, sino también espiritual. Implica rodearse de personas que los apoyen en su fe, que los desafíen a crecer en Cristo y que reflejen los principios de amor, compasión y honestidad enseñados por Jesús.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué señales de manipulación o control has observado en tus relaciones personales?
2. ¿Cómo crees que las malas relaciones pueden afectar tu vida espiritual y emocional?
3. ¿Cómo puedes poner límites saludables con personas que no te edifican?
4. ¿Qué cambios puedes hacer en tus relaciones actuales para acercarte más a Dios?
5. ¿Qué cualidades buscas en una relación cristiana que te ayuden a crecer espiritualmente?

Lecturas diarias

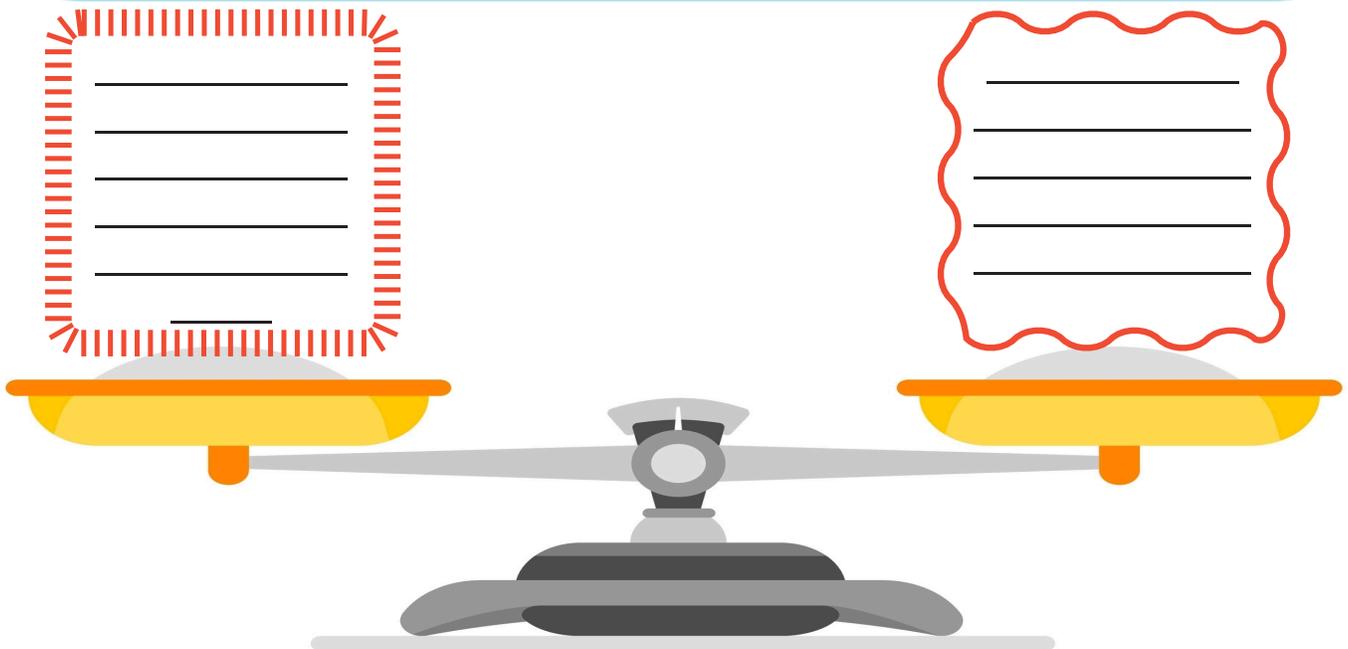
- ★ Lunes- 1 Corintios 15:33
- ★ Martes- Jueces 16:4-21

- ★ Miércoles- 2 Corintios 6:14-15
- ★ Jueves- Proverbios 12:26

- ★ Viernes- Proverbios 27:17
- ★ Sábado- Filipenses 2:3-4

LA BALANZA DE LAS RELACIONES

La balanza representa el equilibrio en nuestras relaciones y cómo estas pueden influir en nuestra vida espiritual y emocional. En una de las bandejas de la balanza, escribe las características de relaciones destructivas (como manipulación, falta de respeto, dependencia emocional). En la otra bandeja, escribe las características de relaciones saludables que edifican tu vida espiritual y emocional (por ejemplo, respeto mutuo, honestidad, apoyo emocional, ayuda en la fe). Reflexiona sobre qué tan equilibradas están tus relaciones. ¿Pesan más las relaciones destructivas o las saludables? ¿Qué necesitan cambiar para mantener un equilibrio saludable?



La Formación del Carácter Cristiano: ¿Qué Valores Cultivamos?

Colosenses 3:12-17



Verdad Central

El carácter cristiano se forma cuando cultivamos los valores que reflejan el corazón de Dios, permitiendo que nuestra vida sea un testimonio de Su amor, gracia y santidad.

Versículo para Meditar

Por tanto, como escogidos de Dios, santos y amados, vístanse de tierna compasión, bondad, humildad, mansedumbre, paciencia; soportándose unos a otros y perdonándose unos a otros. Colosenses 3:12-13

Estudio de la Lección

1. La Humildad: La Base de un Carácter Cristiano

A. La Humildad como Actitud ante Dios

La humildad es un valor esencial para acercarnos a Dios. Jesús mismo mostró humildad al venir al mundo como un siervo (Flp 2:5-8). La humildad nos permite reconocer nuestra dependencia de Dios y nuestra necesidad de Su gracia. Durante la adolescencia, los jóvenes enfrentan un entorno social que valora la autoafirmación y el éxito, a menudo vinculados a la apariencia, el rendimiento académico y las relaciones sociales. Esto es reconocer que, aunque son capaces y valiosos, también tienen áreas de mejora. A través de la humildad, los jóvenes aprenden a aceptar sus limitaciones y fracasos sin caer en la arrogancia, que les haría pensar que son superiores a los demás. La arrogancia, además de ser dañina para las relaciones interpersonales, puede generar una falsa sensación de control o superioridad que, a largo plazo, conduce a la frustración y a la desconexión emocional. La humildad, en cambio, fomenta una actitud de aprendizaje constante, lo cual les permite crecer de manera más auténtica y enfocada en su relación con Dios y con los demás.

B. La Humildad en las Relaciones Interpersonales

En las relaciones cristianas, la humildad es clave. Jesús enseñó que debemos ser siervos los unos de los otros (Mc 9:35). Esta enseñanza de Jesús nos invita a reflexionar sobre cómo debe ser nuestra actitud hacia los demás. En un mundo que valora el poder, la competencia y la autopromoción, Jesús ofrece un contraste radical al enseñar que la verdadera grandeza se encuentra en servir a los demás y en poner sus necesidades antes que las nuestras. Servir a otros con humildad refleja el carácter de Cristo en nosotros. Implica una actitud de servicio hacia los demás. Para los adolescentes, esto significa que no deben centrarse exclusivamente en recibir, sino también en dar. Un amigo humilde no busca constantemente ser el centro de atención ni espera ser alabado por sus acciones; en cambio, se preocupa sinceramente por los demás, buscando el bienestar de su prójimo. La humildad permite que los adolescentes aprendan a escuchar con atención y empatía, sin interrumpir o imponer sus propias opiniones o deseos. La humildad en este sentido crea una atmósfera de respeto mutuo, donde todos se sienten valorados y escuchados.

Lectura Bíblica: Colosenses 3:12-17

12 Por lo tanto, como pueblo escogido de Dios, santo y amado, revístanse de afecto entrañable y de bondad, humildad, amabilidad y paciencia,

13 de modo que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes.

14 Por encima de todo, vístanse de amor, que es el vínculo perfecto.

15 Que gobierne en sus corazones la paz de Cristo, a la cual fueron llamados en un solo cuerpo. Y sean agradecidos.

16 Que habite en ustedes la palabra de Cristo con toda su riqueza: instrúyanse y aconséjense unos a otros con toda sabiduría; canten salmos, himnos y canciones espirituales a Dios, con gratitud de corazón.

17 Y todo lo que hagan, de palabra o de obra, háganlo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios el Padre por medio de él.

2. La Bondad: Reflejando el Corazón de Dios

A. La Bondad como Acción en la Vida Diaria

Dios es inherentemente bueno, y Su bondad se refleja en Su acción hacia la humanidad (Sa 145:9). Como cristianos, estamos llamados a imitar esa bondad en nuestras acciones diarias. La bondad no es solo una actitud, sino que se expresa a través de acciones concretas. Para los adolescentes, esto puede significar ayudar a un compañero, ser amables en situaciones de conflicto, defender a los débiles o vulnerables, ser generoso con el tiempo y los recursos (compartir) o servir a otros sin esperar algo a cambio. Enseñarles diferentes actos de bondad en sus relaciones cotidianas, como por ejemplo dar un cumplido genuino a alguien que parece estar pasando desapercibido, reflejan la bondad de Cristo. La bondad no siempre tiene que ser un gran acto; a menudo, son los detalles cotidianos los que marcan una gran diferencia fortaleciendo su sentido de comunidad y ayudándoles a crear una atmósfera positiva a su alrededor.

B. La Bondad en la Resolución de Conflictos

Jesús nos enseñó a ser pacificadores (Mt 5:9). La bondad en medio de los conflictos refleja la voluntad de Dios de restaurar la paz y la unidad. Cuando los adolescentes practican la bondad en medio de las diferencias, aprenden a resolver los conflictos de manera saludable, sin recurrir a la agresión o al resentimiento. Esto significa actuar con una actitud de comprensión, empatía y respeto, incluso cuando las emociones están a flor de piel. En lugar de responder con ira, frustración o venganza, ser bondadoso implica hacer el esfuerzo de buscar la paz, entender el punto de vista del otro y trabajar para restaurar la relación. La bondad no solo se expresa a través de palabras amables, sino también a través de acciones que promueven la reconciliación y el respeto mutuo, buscando siempre que ambas partes se sientan escuchadas y valoradas.

3. La Paciencia: Perseverancia en el Camino Cristiano

A. La Paciencia en los Desafíos Personales

La paciencia es una virtud que Dios nos enseña a través de las pruebas (Ro 5:3-5). Aprendemos a depender de Él en medio de las dificultades y a esperar con esperanza. En un mundo que premia la gratificación instantánea, la paciencia nos otorga un crecimiento personal y espiritual con el tiempo. Santiago 1:3-4 nos dice que la prueba de nuestra fe produce paciencia, y que “la paciencia debe tener su obra completa, para que seáis perfectos y cabales, sin que os falte cosa alguna”. Esto significa que cuando enfrentamos situaciones difíciles, como problemas familiares o académicos, debemos confiar en que Dios está obrando en nosotros para fortalecernos. La paciencia refleja el carácter de Dios, quien es lento para la ira y grande en misericordia (Ex 34:6).

Conclusión

La formación del carácter cristiano no ocurre de manera automática; requiere de intencionalidad y esfuerzo. Como cristianos, estamos llamados a reflejar los valores que Jesús modeló en Su vida: humildad, bondad, paciencia y muchas otras virtudes que nos acercan más a Dios y fortalecen nuestras relaciones con los demás. Estos valores no solo son fundamentales para nuestra vida espiritual, sino que también tienen un impacto profundo en nuestra vida emocional y social.

B. La paciencia en las relaciones

La paciencia es clave para mantener relaciones saludables. La Biblia nos llama a soportarnos unos a otros con paciencia (Ef 4:2). Este pasaje nos invita a practicar una paciencia activa que va más allá de simplemente tolerar a los demás; implica un amor profundo y un esfuerzo consciente por mantener la unidad en la comunidad de fe. La paciencia refleja la misericordia de Dios. La paciencia no surge solo de una disposición pasiva, sino de una actitud activa de humildad y mansedumbre. Humildad reconociendo nuestras propias limitaciones y defectos, lo que nos ayuda a ser pacientes con las imperfecciones de los demás. Mansedumbre, por otro lado, teniendo control sobre nuestra ira y reacciones impulsivas, lo que es crucial para las relaciones interpersonales.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿**Cómo** crees que la humildad afecta tus relaciones con los demás?
2. ¿**Qué** acciones concretas puedes tomar para ser más bondadoso en tu vida diaria?
3. ¿**Cómo** manejas los conflictos con tus amigos o familiares? ¿Qué papel juega la paciencia en esto?
4. ¿**Por qué** crees que es importante imitar las virtudes de Jesús en tu vida diaria?
5. ¿**Qué** valor cristiano sientes que más necesitas fortalecer en tu vida y cómo podrías empezar a cultivarlo?

Lecturas diarias

★ Lunes- Gálatas 5:22-23

★ Martes- Proverbios 12:1

★ Miércoles- Romanos 12:10

★ Jueves- Efesios 4:2

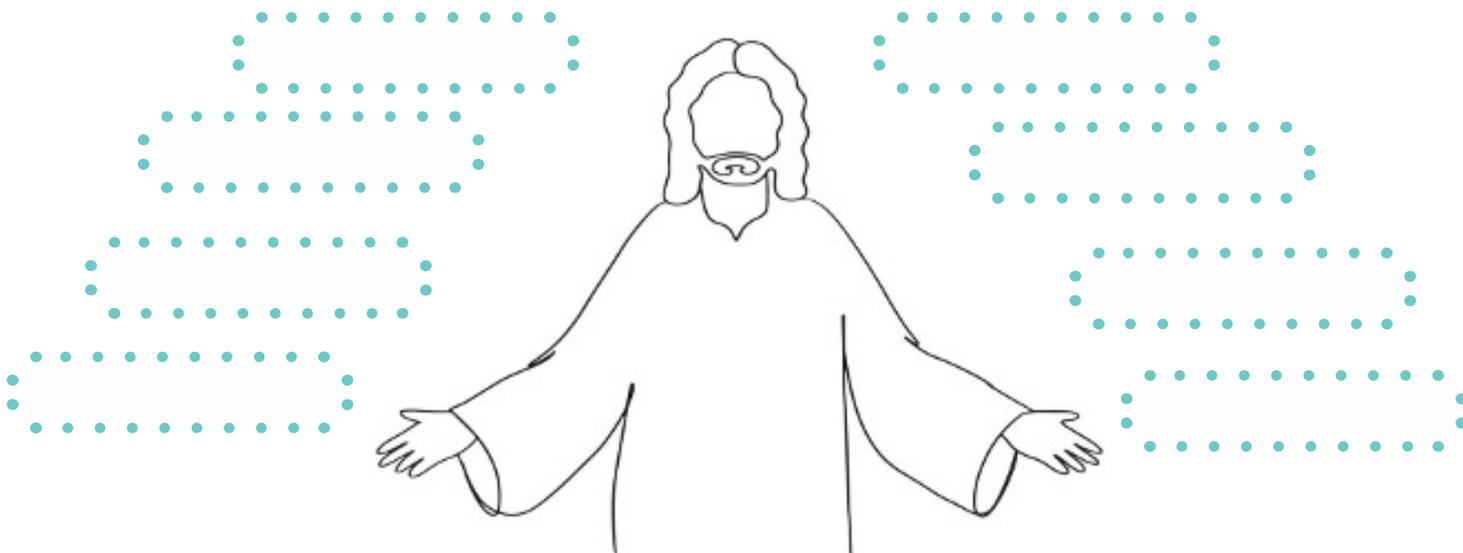
★ Viernes- Filipenses 2:3-4

★ Sábado- Mateo 5:5

¿CUALES SON LOS VALORES DE JESÚS?

Los valores de Jesús son fundamentales para construir un carácter cristiano. Jesús no solo enseñó principios morales, sino que los vivió en cada una de sus acciones. Sus valores no solo son algo que debemos conocer, sino algo que debemos poner en práctica en nuestra vida diaria. ¿Qué valores de Jesús están reflejados en estas citas (Mateo 5:3-12; Juan 13:34-35; Lucas 6:27-36; Filipenses 2:5-8)? Discútelos en grupo. Escribe las cualidades y virtudes de Jesús en el espacio en blanco.

Agradecido | Justo | Respondón | Avaro | Obediente | Sabio | Fiel | Mezquino | Humilde |
Paciente | Cariñoso | Cascarrabia | Altanero | Alegre | Desconfiado | Bondadoso



Honestidad: Construyendo Confianza en mí y en los demás

Efesios 4:25; Juan 8:32



Verdad Central

La honestidad es esencial para edificar relaciones de confianza, tanto con uno mismo como con los demás. La verdad, tal como se enseña en la Biblia, es el fundamento para la integridad personal y la vida en comunidad.

Versículo para Meditar

“Por tanto, desechando la mentira, hablad verdad cada uno con su prójimo, porque somos miembros los unos de los otros.” Efesios 4:25

Estudio de la Lección

1. La Honestidad: Un Pilar de la Confianza

A. La honestidad en las relaciones interpersonales

La honestidad es un principio fundamental en la vida cristiana, porque Dios mismo es la fuente de toda verdad. En Juan 14:6, Jesús declara: “Yo soy el camino, la verdad y la vida.” Esto nos enseña que Dios no solo nos da la verdad a través de su palabra, sino que Él mismo es la verdad personificada. Por lo tanto, ser honestos refleja el carácter de Dios en nuestras vidas. La honestidad en nuestras relaciones no solo es importante, sino esencial para vivir de acuerdo con la voluntad de Dios.

Efesios 4:25 nos habla de la necesidad de ser transparentes y sinceros con los demás para alcanzar vínculos sólidos y vivir de forma auténtica. A largo plazo, mentir puede llevar a la ansiedad, culpa y sentimientos de aislamiento. Ser transparente implica ser honesto y auténtico, sin esconder lo que somos, sentimos o pensamos. No significa compartir cada detalle de nuestra vida con todos, sino ser sinceros con nosotros mismos y con los demás. Implica actuar con integridad, mostrando lo que hay en nuestro interior de manera coherente con nuestras palabras y acciones.

B. La relación entre honestidad y autoestima

La honestidad tiene un impacto directo en la formación de una autoestima saludable, especialmente en la adolescencia. La Biblia enseña que ser sinceros con nosotros mismos y con Dios es un acto de humildad y autenticidad (Sal 51:6). Cuando somos honestos, reflejamos la verdad de Dios, lo que nos permite vivir de acuerdo con nuestras convicciones y fortalecer nuestra identidad en Cristo.

Para los adolescentes, ser honestos consigo mismos es crucial para su desarrollo emocional porque influye en la autoestim: nos ayuda a reconocer y aceptar nuestras limitaciones, y confrontar nuestras debilidades, errores y fortalezas sin la necesidad de esconderlas o crear una fachada falsa, promoviendo la autocompasión. Nos permite vivir de acuerdo con nuestras creencias y valores, lo que genera coherencia interna. Nos libera de la culpa, fomenta relaciones genuinas basadas en la confianza, y nos acerca a Dios, quien nos ve tal como somos y nos ofrece perdón y restauración (1 Jn 1:9).

Lectura Bíblica: Juan 8:32

32 Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres.”

2. La Honestidad Como Un Camino de Libertad

A. La verdad nos libera de la culpa y la vergüenza

Jesús nos enseña que la verdad nos hace libres (Jn 8:32). Cuando vivimos en la mentira, nuestra consciencia se ve afectada y la culpa nos consume. La verdad, por el contrario, nos libera de esta opresión. Dios no solo ve nuestras acciones, sino el corazón detrás de ellas, y al confesar, abrimos el espacio para su gracia y perdón. Confesar nuestros errores y vivir honestamente con Dios y con los demás nos trae perdón y paz interior. ¿A quién debemos confesar? A Dios, A nosotros mismos, A los demás (las personas afectadas) y A un líder o consejero espiritual. La confesión más importante es delante de Dios, porque Él es quien conoce el corazón humano y desea restaurar nuestra relación con Él. Antes de confesar a los demás, debe ser honesto consigo mismo. Cuando utilizamos la mentira generamos un círculo de culpa, miedo y vergüenza porque necesitamos seguir protegiendo nuestra mentira, lo cual crea estrés y tensión emocional. La honestidad nos libera de esta carga.

B. La relación entre honestidad y autoestima

La confesión de un error no solo se refiere a reconocer la falta delante de Dios, sino también a un proceso de restauración en sus relaciones interpersonales. La Biblia nos enseña que el arrepentimiento y la restauración comienzan cuando somos honestos con Dios sobre nuestros errores (1 Jn 1:9). La confesión y el arrepentimiento son pasos fundamentales en la restauración de nuestra relación con Dios. La honestidad abre el camino para el perdón y la restauración de nuestra vida espiritual. El arrepentimiento genuino requiere reconocer nuestras faltas, lo cual nos permite sanar emocionalmente y restaurar nuestra paz interna. Es necesario admitir sus errores y ser sinceros con Dios y con los demás para alcanzar el perdón. El arrepentimiento no es solo un “acto de disculpa”, sino un proceso que incluye una decisión activa de cambiar y vivir en alineación con los valores de Cristo.

3. Practicando la Honestidad en la Vida Diaria

A. Ser honestos en nuestros pensamientos y palabras

La Biblia nos exhorta a que nuestras palabras sean sinceras y edificantes (Ef 4:29). La honestidad no solo se expresa en acciones, sino también en la comunicación verbal. Dios nos llama a hablar la verdad en amor, siempre con la intención de edificar a los demás. Las palabras tienen un gran poder. La sinceridad y el amor en nuestras interacciones diarias fortalecen las relaciones y ayudan a mantener nuestra paz emocional. Ser honesto en lo que decimos, sin ser hirientes, es una habilidad valiosa que combina sinceridad, empatía y respeto, y permite que los demás nos conozcan verdaderamente y confíen en nosotros. La verdad se dice para edificar, no para lastimar. Así que no solo depende de lo que se dice, sino de cómo y cuándo se dice. A veces, lo que es

cierto puede ser perjudicial si no se comparte en el momento adecuado o con la actitud correcta. Recuerde que el hablar con integridad, incluso cuando es difícil, les permite evitar malentendidos y fortalecer las relaciones con sus amigos y familiares.

B. La honestidad en las decisiones cotidianas

La honestidad también se aplica en las decisiones diarias, grandes y pequeñas. Dios espera que actuemos con sinceridad en todas nuestras acciones (Col 3:17). Esta se construye mediante pequeñas decisiones cotidianas. Las decisiones aparentemente insignificantes, como admitir cuando se ha cometido un error en la escuela o decir la verdad sobre

lo que se siente, o si se olvidaron de entregar una tarea o llegaron tarde a un compromiso, admitir la verdad en estos momentos refuerza su integridad y tiene un gran impacto en el desarrollo del carácter (Pro 12:22). Las decisiones basadas en la honestidad nos liberan del estrés y la culpa. La honestidad en las decisiones no solo implica ser sinceros con los demás, sino también evaluar cómo nuestras decisiones afectan a los demás y a nuestra relación con Dios. Las malas decisiones, incluso las pequeñas mentiras o engaños, tienen consecuencias a largo plazo.

Conclusión

La honestidad es un valor esencial para vivir de acuerdo con los principios cristianos y para construir relaciones de confianza, tanto con Dios como con los demás. Vivir con integridad nos permite experimentar la verdadera libertad y paz en nuestras vidas. A través de la honestidad, nos acercamos más a Dios y nos fortalecemos emocional y espiritualmente.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿**Por qué** crees que la honestidad es clave para construir relaciones de confianza?
2. ¿**Cómo** puedes ser más honesto en tus conversaciones diarias, incluso cuando te resulta difícil?
3. ¿**Cómo** la honestidad con Dios puede transformar tu vida espiritual?
4. ¿**Qué** impacto tiene la mentira en tu vida emocional y espiritual?
5. ¿**Qué** pasos prácticos puedes tomar para ser más honesto contigo mismo y con los demás?

Lecturas diarias

★ Lunes- Efesios 4:25

★ Miércoles- Juan 8:3 2

★ Viernes- Colosenses 3:17

★ Martes- 1 Juan 1:9

★ Jueves- Proverbios 12:22

★ Sábado- Salmo 51:6

¿CUÁN HONESTOS SOMOS?

Discute estos seis dilemas con el grupo. Reflexiona sobre cómo la honestidad puede ayudarte a tomar una decisión adecuada y cómo la mentira podría perjudicarte a largo plazo. Igualmente, reflexiona sobre cómo las pequeñas decisiones diarias basadas en la honestidad nos ayudan a vivir en paz y nos alejan de la culpa y el estrés (Col 3:17; Pro 12:22).

“No entregaste una tarea y tu maestro pregunta si la terminaste. ¿Qué haces?”

“En clase, cometiste un error al responder una pregunta y el maestro te pregunta si entendiste la lección. ¿Le dices que sí o le dices que no para evitar parecer menos inteligente?”

“Tu amigo te pidió que guardes un secreto, pero no te sientes cómodo con lo que te pidió. ¿Qué haces?”

Es el cumpleaños de un amigo y tú olvidaste comprarle un regalo. Tu amigo te pregunta si lo compraste. ¿Le dices la verdad o inventas una excusa?

“¿Le dices la verdad a tus padres cuando llegas tarde?”

Tus padres te dicen que no uses el teléfono después de cierta hora, pero lo estás usando en secreto. ¿Les dices la verdad si te preguntan si lo usaste o niegas haberlo hecho?

Decidiendo Su voluntad todos los días:

Tomando decisiones sabias y estableciendo metas personales para crecer
Proverbios 3:5-6



Verdad Central

La honestidad es esencial para edificar relaciones de confianza, tanto con uno mismo como con los demás. La verdad, tal como se enseña en la Biblia, es el fundamento para la integridad personal y la vida en comunidad.

Versículo para Meditar

“Confía en el Señor de todo corazón y no te apoyes en tu propia inteligencia. Reconócelo en todos tus caminos y él enderezará tus sendas. Proverbios 3:5-6

Estudio de la Lección

1. La Sabiduría de Dios para Tomar Decisiones

A. La sabiduría bíblica y su relevancia en la adolescencia

La adolescencia es una etapa llena de decisiones. Desde qué estudiar hasta con quién relacionarse, cada elección tiene un impacto. Los adolescentes tienen la capacidad cognitiva para pensar en el futuro, pero a menudo carecen de experiencia para ver las consecuencias a largo plazo. Es fundamental que aprendan a tomar decisiones basadas en principios sólidos. La sabiduría de Dios es el principio para tomar decisiones correctas (Santiago 1:5). Necesitamos confiar en que Él nos dará discernimiento si pedimos con fe.

B. ¿Cómo discernir la voluntad de Dios?

El discernimiento es buscar la dirección de Dios a través de la oración y el estudio de la Palabra. El discernimiento no solo es intelectual; también involucra el corazón. Escuchar la voz de Dios no es solo oír una voz audible, sino más bien una sintonización espiritual y emocional con lo que Él está diciendo a nuestro corazón. A través del Espíritu Santo, Dios nos guía, nos da paz, nos corrige y nos alienta. Para los adolescentes, significa el ejercicio de reconocer cómo el Espíritu Santo habla en su interior. Muchas veces se comunica a través de pensamientos, deseos piadosos, convicciones profundas, la paz interior en una decisión, o incluso a través de la Escritura. La clave está en cultivar una relación íntima con Dios, permitiendo que Su Espíritu nos hable de maneras sutiles, pero claras.

2. Estableciendo Metas Personales con Propósito

A. El propósito de las metas personales

Las metas proporcionan dirección y enfoque. Ayudan a los adolescentes a centrarse en lo que realmente importa y evitar distracciones. Las metas no deben ser solo logros personales, sino que deben estar centradas en un propósito más grande: el llamado de Dios en su vida (Filipenses 3:13-14). Vivir con este enfoque les da a los adolescentes una motivación más profunda, ayudándoles a superar las presiones externas y los fracasos, ya que entienden que cada paso que dan en sus metas le acerca a algo trascendente. Al recordar este “premio” espiritual, las metas se convierten en una forma de crecer y madurar, no solo emocionalmente, sino también

Lectura Bíblica: Proverbios 3:5-6

Pro 3: 5 Confía en el Señor de todo corazón y no te apoyes en tu propia inteligencia.

6 Reconócelo en todos tus caminos y él enderezará tus sendas.

espiritualmente. Es importante tener este objetivo claro y no rendirnos en el camino. Establecer metas personales nos ayuda a cumplir el propósito de Dios en nuestra vida. .

B. Cómo alinear las metas con la voluntad de Dios

Los adolescentes a menudo enfrentan la presión de alcanzar metas que se alinean con estándares sociales o personales, pero es esencial que aprendan a filtrar sus deseos a través de la sabiduría divina. Practicar la oración, la meditación en la Palabra y la reflexión personal les ayudará a identificar metas que no solo promuevan su desarrollo personal, sino que también edifiquen a otros y honren a Dios. Cuando nuestras metas verdaderamente se alinean con la voluntad de Dios son fortalecidas por Su gracia (Filipenses 4:13). La voluntad de Dios debe ser el fundamento de nuestras metas. Establecer metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes

3. La Confianza en Dios en el Proceso de Decidir

A. Confiando en que Dios dirige nuestras decisiones

La confianza en Dios al tomar decisiones reduce la ansiedad y el estrés. Los adolescentes necesitan saber que Dios tiene el control y que Él está con ellos en cada paso. Una de Sus promesas está en Jeremías 29:11, donde enseña que Dios es soberano y tiene un plan perfecto para cada uno de nosotros. Este principio es clave para comenzar a confiar en que nuestras decisiones están siendo guiadas por el Señor, aunque no siempre podamos ver el panorama completo. Proverbios 3:5-6 nos recuerda que, si confiamos en Dios y no en nuestra propia sabiduría, Él enderezará nuestras veredas. La clave está en desarrollar una relación cercana con Dios, aprender a depender de Él para adquirir la paz y seguridad de que Dios dirige nuestras decisiones.

B. Aceptar que a veces no sabremos todo de inmediato

La incertidumbre puede generar ansiedad, pero aprender a aceptar la falta de respuestas inmediatas es un paso importante hacia la madurez emocional. Enseñarles a confiar en Dios, aun cuando no entienden todo, les ayuda a desarrollar paciencia, confianza y resiliencia. Les permite vivir con la paz de saber que Dios está en control, incluso cuando las respuestas no son inmediatas. El proceso de madurez cristiana es gradual, y la fe no siempre depende de entender todo de inmediato, sino de confiar en el carácter fiel de Dios (Proverbios 3:5-6). Es aprender a caminar por fe, confiando en que Dios revelará lo que necesitamos saber en Su tiempo. La fe en Dios requiere paciencia. Habrá momentos en que no veamos la respuesta de inmediato, pero debemos seguir confiando (Isaías 55:8-9).

Conclusión

Tomar decisiones sabias y establecer metas personales alineadas con la voluntad de Dios son pasos clave para vivir una vida cristiana madura y centrada. Los adolescentes tienen el desafío de tomar muchas decisiones, pero pueden estar tranquilos sabiendo que, al buscar la sabiduría de Dios, Él les guiará en cada paso. A través de la oración, el estudio de la Biblia y la reflexión sobre sus valores, los adolescentes pueden aprender a confiar en que sus decisiones y metas serán dirigidas por un Dios que desea lo mejor para ellos.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cómo puedo pedir sabiduría a Dios cuando tengo que tomar una decisión importante?
2. ¿Qué metas personales quiero establecer para mi vida en el próximo año? ¿Cómo puedo alinearlas con la voluntad de Dios?
3. ¿En qué áreas de mi vida necesito más confianza en la dirección de Dios?
4. ¿Qué pasos puedo dar hoy para comenzar a tomar decisiones sabias en mi vida diaria?
5. ¿Cómo puedo ayudar a otros a tomar decisiones sabias basadas en la fe?

Lecturas diarias

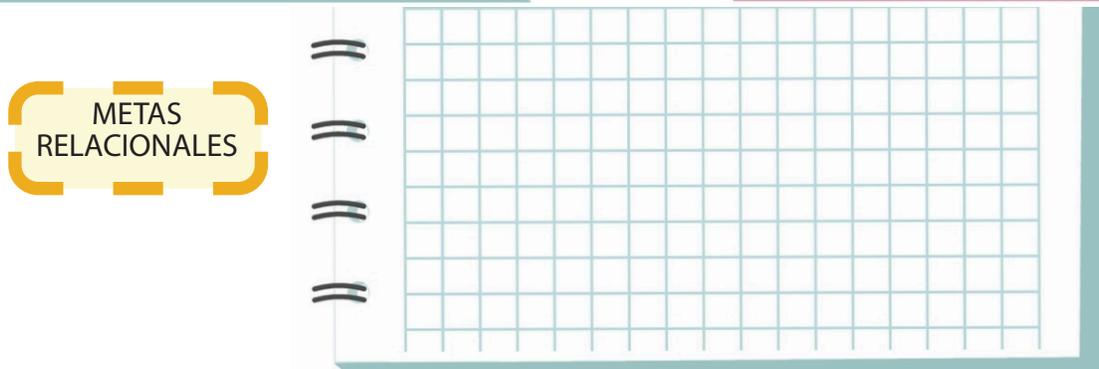
★ Lunes- Proverbios 3:5-6
★ Martes- Romanos 12:2

★ Miércoles- Santiago 1:5
★ Jueves- Proverbios 16:3

★ Viernes- Filipenses 3:13-14
★ Sábado- Isaías 55:8-9

METAS CON PROPÓSITO

Dios tiene un propósito para cada uno de nosotros y que nuestras metas deben estar alineadas con Su voluntad (Filipenses 3:13-14). Es importante tener metas claras que no solo nos ayuden a crecer, sino que también honren a Dios. Escribe 3 metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con tiempo determinado en cada categoría. Reflexiona cómo esas metas pueden alinearse con el propósito divino, no solo con tus deseos personales.



Disciplina y Perseverancia Espiritual: Cómo meditar y aplicar la Biblia en la vida diaria

Josué 1:8



Verdad Central

La disciplina espiritual es fundamental para crecer en Cristo. Meditar y aplicar la Biblia fortalece nuestra relación con Dios, nos da sabiduría y nos transforma, ayudándonos a vivir según Su voluntad.

Versículo para Meditar

“Este libro de la ley no se apartará de tu boca, sino que de día y de noche meditarás en él, para que guardes y hagas conforme a todo lo que en él está escrito” Josué 1:8

Estudio de la Lección

1. La Disciplina Espiritual: El Fundamento para el Crecimiento

A. ¿Qué es la disciplina espiritual y por qué es esencial?

La disciplina no es solo “hacer lo correcto” cuando alguien nos lo dice. Es más bien el control que tienes sobre ti mismo para hacer lo que sabes que tienes que hacer, incluso si no te apetece o si no hay nadie mirando. Es como cuando te dicen que debes estudiar para un examen, aunque prefieras ver un video o estar con amigos. La disciplina es poner en práctica la decisión de estudiar, porque sabes que eso te va a beneficiar a largo plazo.

La disciplina espiritual implica tomar decisiones intencionales para acercarnos a Dios y vivir según Su voluntad. La Biblia nos llama a “buscar a Dios con todo nuestro corazón” (Jer 29:13). La meditación es una de las formas en que podemos hacer esto. El desarrollar disciplina espiritual ayuda a establecer hábitos que fortalecen nuestro carácter y nos mantienen enfocados en Su propósito. Practicarlo implica formar pensamientos que reflejan la verdad de Dios, lo cual transforma nuestra forma de ver el mundo. Esto se hace con dos pilares fundamentales: la oración y la lectura de la Palabra.

B. El poder de la meditación bíblica diaria

El Salmo 1:2-3 dice que el justo es como un árbol plantado junto a aguas, que da su fruto a su tiempo porque “en la ley de Jehová está su delicia”. Reflexionar diariamente en la Palabra de Dios es clave para el crecimiento espiritual porque nos renueva, fortalece nuestra relación con Dios, nos da sabiduría para tomar decisiones, nos proporciona paz interior, nos capacita para resistir las tentaciones y nos da una perspectiva eterna. Además, fomenta la obediencia y santidad, lo que contribuye a una vida más equilibrada, satisfactoria y en paz. La Palabra de Dios no es solo para el alma, sino también para la mente y el corazón, dándonos un bienestar integral y una transformación profunda.

2. La Perseverancia: Manteniéndose Firme en la Práctica Espiritual

A. La importancia de perseverar (Santiago 1:4)

En la vida cristiana, como en cualquier otro área importante, la constancia es lo que produce frutos duraderos y nos garantiza fortalecer nuestra fe y mantener una mente sana. En Santiago 1:4, se nos llama a dejar que la perseverancia haga su obra completa en nosotros. La perseverancia espiritual al reflexionar en Su Palabra implica una práctica constante, aún cuando no

Lectura Bíblica: 1 Corintios 9:24-27

1 Co 9:24 ¿No saben que en una carrera todos los corredores compiten, pero solo uno obtiene el premio? Corran, pues, de tal modo que lo obtengan.

25 Todos los deportistas se entrenan con mucha disciplina. Ellos lo hacen para obtener una corona que se echa a perder; nosotros, en cambio, por una que dura para siempre.

26 Así que yo no corro como quien no tiene meta; no luchó como quien da golpes al aire.

27 Más bien, golpeo mi cuerpo y lo domino, no sea que después de haber predicado a otros, yo mismo quede descalificado.

veamos resultados inmediatos. Para los adolescentes, puede ser un desafío debido a la sobreestimulación del mundo moderno. Si alguna vez sienten que se está volviendo difícil o aburrido, deben recordar que la perseverancia en la meditación bíblica les permite experimentar un crecimiento espiritual que es mucho más grande que cualquier satisfacción temporal que puedan encontrar en otras actividades.

B. Cómo superar las dificultades para perseverar en la meditación bíblica (1 Corintios 9:24-27)

La motivación para seguir adelante puede decaer, especialmente cuando las distracciones o la falta de tiempo nos obstaculan. Además pueden enfrentar desafíos como la falta de motivación, o incluso momentos de dudas espirituales. Para estos casos, es útil enseñarles a cómo establecer metas pequeñas. Comenzar creando una rutina diaria de 5 minutos para orar, leer y reflexionar en Su Palabra les permite formar un hábito saludable; lejos del ocio que muchas veces es adictivo y nos aleja de Dios. En 1 Corintios 9:24-27, Pablo habla de la disciplina como un atleta que corre para obtener el premio. Debemos tener la misma dedicación y constancia en nuestra vida espiritual. Es importante recordar que el meditar en Su Palabra no es solo una tarea, sino una inversión en su vida espiritual.

3. Aplicando la Palabra de Dios a la Vida Diaria

A. El propósito de reflexionar: aplicación práctica

El ejercicio de meditar no es solo para conocimiento, sino para transformación. Romanos 12:2 nos exhorta a no conformarnos a este mundo, sino a ser transformados por la renovación de nuestra mente. Meditar y aplicar las Escrituras nos ayuda a vivir de acuerdo con la voluntad de Dios. Esto implica tomar decisiones sabias, más alineadas con los principios de Dios, dándonos la capacidad de manejar mejor nuestras emociones y relaciones. Además, uno de los propósitos centrales es profundizar nuestra relación con Él, crecer en nuestra comprensión de Su voluntad y ser transformados a la imagen de Cristo.

B. Meditar en la Palabra y vivir según ella (Mateo 7:24-27)

En Mateo 7:24-27, Jesús habla de construir nuestra vida sobre la roca, que es Su enseñanza. Meditar en la Palabra de

Dios y vivir conforme a ella nos da una base sólida que no se derrumba en tiempos de prueba. Vivir según la Palabra de Dios no significa ser perfecto, pero involucra crecer y aprender a hacer elecciones que reflejen el carácter de Cristo en todas las áreas de nuestra vida, siendo obedientes y humildes. Así,

Conclusión

La meditación y la perseverancia espiritual son esenciales para el crecimiento en la vida cristiana. Para los adolescentes, estas disciplinas no solo fortalecen su relación con Dios, sino que también les proporcionan herramientas para enfrentar los desafíos de la vida diaria con sabiduría y paz. Al meditar y aplicar la Biblia, los adolescentes aprenden a tomar decisiones sabias y a vivir según los principios de Dios, lo cual trae transformación y madurez espiritual.

desarrollamos un estilo de vida que honra a Dios. Cada vez que se enfrentan a decisiones o situaciones difíciles, pueden hacer la pregunta: ¿Qué dice la Biblia sobre esto?

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cómo puedes integrar la meditación bíblica en tu rutina diaria?
2. ¿Qué obstáculos enfrentas al intentar perseverar en la meditación bíblica, y cómo los puedes superar?
3. ¿De qué manera la meditación bíblica ha impactado tus decisiones diarias?
4. ¿Qué versículo de la Biblia te ha hablado más en tu vida reciente, y cómo lo has aplicado?
5. ¿Cómo puede la perseverancia en la meditación fortalecer tu fe durante los tiempos difíciles?

Lecturas diarias

★ Lunes- Josué 1:8

★ Miércoles- Salmo 1:2-3

★ Viernes- Santiago 1:4

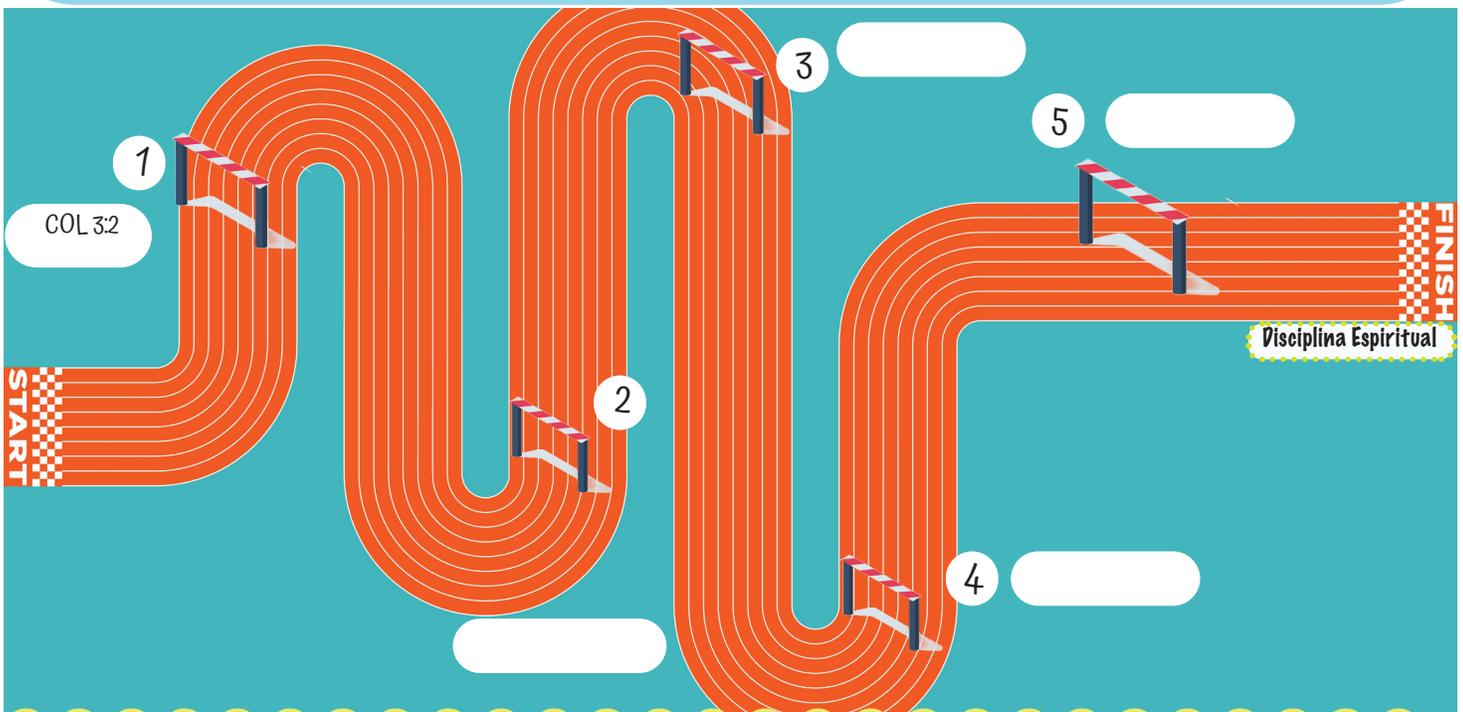
★ Martes- Romanos 12:2

★ Jueves- Mateo 7:24-27

★ Sábado- 1 Corintios 9:24-27

LA CARRERA ESPIRITUAL

Te presento un circuito de carrera. Este tiene 5 puntos claves que representan obstáculos o momentos difíciles que enfrentan en su vida espiritual (distracciones, falta de motivación, tentaciones, entre otros). Escribe un versículo para cada obstáculo. La meta será alcanzar premios espirituales, como la perseverancia en la práctica diaria de la meditación bíblica.



Obstáculo 1: Distracción (Redes Sociales): Cuando prefieres ver un video en lugar de leer la Biblia.

Obstáculo 2: Desánimo: Cuando no sientes que estás viendo resultados inmediatos.

Obstáculo 3: Falta de tiempo: El apuro de la vida diaria hace que no encuentres tiempo para orar o meditar.

Obstáculo 4: Tentación: La presión de amigos o el deseo de hacer algo que no refleja el carácter de Cristo.

Obstáculo 5: Falta de entendimiento: Cuando no entiendes bien lo que lees en la Biblia.



Paz



Sabiduría



Fortaleza



Paciencia



Perseverancia

La paciencia en el proceso de crecimiento: tiempos de espera y preparación

Gálatas 5:22; Romanos 5:3-4



Verdad Central

La paciencia es clave para el crecimiento espiritual y personal. Dios utiliza los tiempos de espera para formarnos a Su imagen, enseñarnos a confiar en Su soberanía y fortalecer nuestra fe.

Versículo para Meditar

“Pero el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia...”
Gálatas 5:22

Lectura Bíblica: Romanos 5:3-4

Ro 5:3 Y no solo en esto, sino también en nuestros sufrimientos, porque sabemos que el sufrimiento produce perseverancia;

4 la perseverancia, entereza de carácter; la entereza de carácter, esperanza.

Estudio de la Lección

1. La Paciencia como Fruto del Espíritu Santo

A. El papel del Espíritu Santo en el desarrollo de la paciencia (Gálatas 5:22)

La paciencia es parte del fruto del Espíritu Santo (Gl 5:22). Es una virtud que Dios produce en nosotros, no por esfuerzo humano, sino a través de Su obra interna. La paciencia refleja la naturaleza de Cristo, quien la mostró mientras estaba en la tierra. Para los adolescentes, puede ser difícil de cultivar debido al estilo de vida de gratificación instantánea, donde la accesibilidad a Internet (los anuncios, las redes sociales y los motores de búsqueda) están reduciendo la capacidad de ser pacientes y resolver las cosas por su propia cuenta. Sin embargo, la paciencia se desarrolla cuando entendemos que es el Espíritu Santo quien nos da la fuerza para perseverar, especialmente en momentos de dificultad o frustración. Esto significa que, al ser guiados por el Espíritu, comenzamos a manifestar estas cualidades en nuestra vida.

B. La paciencia como forma de crecimiento personal (Romanos 5:3-4)

La paciencia, es mucho más que simplemente esperar o tolerar situaciones difíciles. Es una virtud que refleja nuestra capacidad para enfrentar los desafíos sin perder el control ni la fe. Está conectada con la perseverancia y la esperanza en las promesas de Dios porque es probada en la tribulación. La esperanza surge de saber que Dios está con nosotros y que Él usa las pruebas para formarnos (Ro 5:3-4). Enfrentar la tribulación permite una transformación interior que nos hace más semejantes a Cristo y nos prepara para manejar futuras adversidades de manera más efectiva, desarrollando una mentalidad de crecimiento, siendo comprensivos, tolerantes y amorosos con las personas que nos rodean, incluso cuando nos desafían o nos hacen sufrir. De esta manera, podemos ver las dificultades no como obstáculos, sino como oportunidades para crecer. La paciencia es una habilidad para navegar estos momentos, y fortalecer nuestro carácter y fe, por eso está vinculada al autocontrol y la resiliencia.

2. La Paciencia en los Tiempos de Espera: Preparación para el Futuro

A. La espera como preparación (Isaías 40:31)

La espera, no es algo pasivo ni inútil, sino un proceso de preparación y fortalecimiento (Is 40:31). En la Biblia, vemos cómo Dios usa períodos de espera para preparar a sus siervos para lo que viene. Por ejemplo, Moisés pasó 40 años en el desierto antes de ser llamado a liberar a Israel. Además, David fue ungido como rey a una edad joven, pero tuvo que

esperar años antes de ascender al trono. Durante ese tiempo, Dios lo formó y lo preparó, no solo para ser rey, sino para ser el hombre conforme al corazón de Dios. La espera de David fue un proceso que lo preparó tanto espiritualmente como emocionalmente para su destino. Aunque muchas veces deseamos resultados rápidos, Dios usa la espera para preparar nuestros corazones, moldear nuestra mente y metas a Su voluntad y preparar nuestras vidas para recibir las bendiciones que Él tiene reservadas para nosotros.

B. La espera como un ejercicio de confianza en Dios (Proverbios 3:5-6)

La espera también es una prueba de fe. Proverbios 3:5-6 nos enseña a confiar en Dios con todo nuestro corazón, sin apoyarnos en nuestra propia comprensión. La paciencia en la espera nos ayuda a confiar en los planes de Dios. Para los adolescentes, la espera puede ser un tiempo frustrante, especialmente cuando no entienden por qué las cosas no suceden según sus deseos o expectativas. Sin embargo, es importante recordar que no estamos esperando sin propósito. La espera en Dios es una oportunidad para crecer en confianza y aprender a depender de Él. Cuando enfrentamos situaciones difíciles, como la espera para alcanzar una meta, o incluso el proceso de maduración personal, no significa que Dios esté ausente. Al contrario, es un proceso donde Dios está trabajando en ti, fortaleciéndote, y enseñándote a confiar en Su sabiduría. Al aprender a esperar, desarrollas una fe más profunda, que no depende de los resultados inmediatos, sino de la certeza de que Dios tiene un propósito perfecto en todo lo que hace.

3. La Paciencia en la Vida Cotidiana: Aplicando lo Aprendido

A. Paciencia en las relaciones interpersonales (Efesios 4:2)

Efesios 4:2 nos instruye a ser “sufridos, soportándoos con amor”, lo que implica paciencia y comprensión en nuestras relaciones. La paciencia es esencial para mantener la paz y la armonía en nuestras interacciones. La Biblia nos enseña que todos somos imperfectos, por lo tanto, nuestras relaciones estarán llenas de desafíos. Es a través del Espíritu Santo, que podemos con paciencia entender que el otro está en su propio proceso de crecimiento y maduración. Al seguir el ejemplo de Jesús, entendemos que no se trata solo de tolerar, sino de perdonar, comprender y apoyar a los demás con el amor de Cristo. Por medio de la escucha activa, la empatía, el respirar antes de reaccionar y el perdonar rápidamente son prácticas para aplicar la paciencia en sus vidas. Aprender a ser pacientes con los demás, incluso cuando no comprendemos sus acciones, mejora la calidad de las relaciones y minimiza el conflicto.

B. Paciencia en las decisiones y metas personales

Santiago 5:7-8 nos llama a ser pacientes hasta la venida del Señor, observando cómo el agricultor espera el fruto de su trabajo. El agricultor siembra, cuida y espera con esperanza la cosecha, confiando en el proceso natural que solo Dios puede hacer fructificar. De la misma manera, nuestras metas y decisiones deben ser un proceso de confianza, esfuerzo constante, diligente y paciencia, sabiendo que el fruto llegará

Conclusión

La paciencia es esencial en el proceso de crecimiento tanto espiritual como personal. A través de la meditación en la Palabra de Dios y la perseverancia en tiempos de espera, los adolescentes pueden aprender a confiar en que Dios está trabajando en ellos, incluso cuando no ven resultados inmediatos. La paciencia fortalece la fe, el carácter y las relaciones, y les ayuda a prepararse para el futuro que Dios tiene para ellos.

a su debido tiempo, según el plan de Dios. El agricultor no se queda quieto, sino que trabaja y sigue adelante en medio de la espera. De la misma forma, en nuestras decisiones y metas personales, Dios nos llama a ser diligentes, pero también a confiar en Su tiempo y en Su control. Las metas a largo plazo requieren de paciencia y un ejercicio de discernimiento y confianza en que Dios cumplirá Su voluntad en el tiempo adecuado.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿En qué áreas de tu vida te cuesta más ser paciente?
2. ¿Cómo puedes aprender a ver los tiempos de espera como una oportunidad para crecer?
3. ¿Cómo puedes aplicar la paciencia en tus relaciones con amigos y familiares?
4. ¿Qué promesas de la Biblia te ayudan a ser más paciente durante los momentos de espera?
5. ¿Qué cambios en tu vida te gustaría ver como resultado de ser más paciente?

Lecturas diarias

★ Lunes- Gálatas 5:22

★ Miércoles- Romanos 5:3-4

★ Viernes-Efesios 4:2

★ Martes- Santiago 5:7-8

★ Jueves- Proverbios 3:5-6 2

★ Sábado- Isaías 40:31

EL CAMINO DE LA TORTUGA: ¡VE DESPACIO Y CON PROPÓSITO!

La tortuga eres tú, es ejemplo de paciencia y perseverancia. Aunque las tortugas son lentas, logran llegar a su destino porque no se detienen, se enfocan en el proceso, y no se desesperan por llegar rápido. Tu meta es llegar al final del camino de la tortuga, que representa la perseverancia en alcanzar sus sueños y metas, enfrentando obstáculos con paciencia. Las curvas son: la frustración por no ver resultados rápidos o el momento de dudar y querer rendirse. Cuando lleguen a las curvas, escriban o compartan en voz alta algo que los frustra en su proceso hacia una meta y cómo pueden aplicar paciencia. Además repite afirmaciones en cada curva: "Dios tiene un propósito para mí" o "El camino es largo, pero vale la pena".



La decisión de empezar: ¿Cuál es una meta personal que tienes? _____



2da meta personal que deseas alcanzar

Posibles metas: "Graduarme de la escuela", "Ser un buen amigo", "Aprender a tocar un instrumento", "Mejorar mi paciencia".

Como aplico la paciencia: ser constantes, tomar pequeños pasos, no desanimarse por los contratiempos, orar, perseverar, estudiar, descansar en Su voluntad.

Superando las tentaciones: Estrategias bíblicas para la pureza y la autodisciplina

Romanos 12:2; 1 Corintios 10:13



Verdad Central

La tentación es inevitable, pero los adolescentes pueden superarla con la pureza, autodisciplina y la gracia de Dios, apoyados por el Espíritu Santo y la Palabra de Dios.

Versículo para Meditar

“No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.” Romanos 12:2

Estudio de la Lección

1. Reconociendo las Tentaciones Comunes en la Adolescencia

A. Tentaciones en las relaciones interpersonales (1 Corintios 10:13)

Las tentaciones en las relaciones interpersonales son una realidad que todos enfrentamos, especialmente los adolescentes. Ya sea con amigos, familiares o en relaciones románticas, la Biblia nos recuerda en 1 Corintios 10:13 que Dios no permitirá tentaciones más allá de lo que podemos resistir y siempre nos proveerá una salida. Pueden incluir mentiras, manipulación, enojo, venganza o chismes, especialmente cuando nos sentimos heridos o frustrados. Sin embargo, como cristianos, debemos buscar soluciones pacíficas y amorosas que reflejen el carácter de Cristo. Estas tentaciones están relacionadas con actitudes internas como el orgullo, el egoísmo y la falta de perdón, que pueden afectar nuestras interacciones. Dios nos promete que, con la ayuda del Espíritu Santo, podemos resistirlas y aprender a ser pacientes, perdonar y buscar la reconciliación, en lugar de actuar impulsivamente.

B. Tentaciones en el área del entretenimiento y la cultura (Filipenses 4:8)

Filipenses 4:8 nos invita a pensar en todo lo que es verdadero, honesto, puro y amable. En un mundo donde muchas veces lo que vemos y escuchamos no refleja estos valores, es importante que como iglesia, seamos un lugar donde los jóvenes encuentren fortaleza y sabiduría para tomar decisiones correctas.

Hoy, más que nunca, el acceso a internet y a las redes sociales está lleno de influencias que no siempre nos edifican. La presión por encajar, por ser aceptados y por obtener validación puede llevarnos a imitar comportamientos que no son lo mejor para nosotros ni lo que Dios quiere para nuestra vida. Aquí es donde entra la importancia de enseñarnos a tener discernimiento sobre lo que consumimos. Las redes, los videos, las canciones y todo lo que vemos pueden afectar nuestra mente y nuestro corazón, por eso necesitamos ser críticos y conscientes de lo que estamos eligiendo.

2. Estrategias Bíblicas para la Pureza y la Autodisciplina

A. La oración como herramienta para resistir la tentación (Mateo 26:41)

La oración es una de las mejores formas de fortalecernos cuando enfrentamos tentaciones. Jesús nos enseñó en Mateo 26:41 que debemos orar y estar alertas. Aunque nuestro deseo

Lectura Bíblica: Romanos 5:3-4

Ro 5:3 Y no solo en esto, sino también en nuestros sufrimientos, porque sabemos que el sufrimiento produce perseverancia;

4 la perseverancia, entereza de carácter; la entereza de carácter, esperanza.

de hacer lo correcto es fuerte, nuestra naturaleza humana a veces nos hace caer en lo fácil o lo malo. Al orar, le pedimos a Dios que nos dé la fuerza para resistir esas tentaciones y que nos ayude a seguir Su camino. Además, la oración nos recuerda que no estamos solos; el Espíritu Santo nos acompaña y nos da el poder para superarlo. No solo es un momento de pedir cosas, sino un tiempo para reflexionar, arrepentirse y fortalecer nuestra relación con Dios (Stg 4:8).

Desde un punto de vista psicológico, orar es una manera de detenernos y pensar antes de actuar. Nos da un espacio para reflexionar sobre lo que realmente queremos hacer. En momentos de tentación, la oración nos ayuda a recordar quiénes somos en Cristo y lo que Él ha hecho por nosotros, ya que es fácil olvidarnos de nuestra verdadera identidad como hijos de Dios. Al orar, le recordamos a nuestro corazón que somos amados por Él, que hemos sido perdonados y que tenemos un propósito en Su plan.

B. La renovación de la mente: Rompiendo patrones de pensamiento negativos

En Romanos 12:2, Dios nos invita a transformar nuestra mente. Para resistir la tentación, necesitamos cambiar la manera en que pensamos y no dejarnos llevar por los patrones de pensamiento del mundo. Esto no solo afecta cómo vemos las cosas, sino que también fortalece nuestra capacidad para decir “no” a lo que nos aleja de Dios. Cuando nuestra mente está renovada, podemos ver las situaciones desde la perspectiva de Dios, en lugar de caer en impulsos negativos o deseos destructivos. Así, cuando llega la tentación, podemos resistirla con la ayuda de Dios. En 2 Corintios 10:5, Pablo nos recuerda que tenemos el poder de “llevar cautivo todo pensamiento” y hacerlo obedecer a Cristo. Entonces, aunque los pensamientos negativos o las tentaciones surjan, podemos elegir qué hacer con ellos. Es como un entrenamiento mental: cuando llega un pensamiento que no es de Dios, podemos detenerlo, cuestionarlo y reemplazarlo con la verdad de Su Palabra. Para hacerlo, es importante practicar el autocontrol mental.

3. Practicando la Autodisciplina y Manteniendo la Pureza Diaria A. Establecer metas espirituales y personales (Proverbios 16:3)

Dios nos llama a establecer metas que estén alineadas con Su voluntad. En Proverbios 16:3, se nos enseña que cuando encomendamos nuestras metas a Dios, Él guiará nuestros pensamientos y acciones, ayudándonos a tomar decisiones sabias. Las metas espirituales, como crecer en la fe, profundizar en la oración y vivir de acuerdo a los principios bíblicos, deben

ser prioridad en nuestras vidas. Al hacerlo, no solo buscamos progreso personal, sino también vivir de manera que honre a Dios. Cuando nuestras metas están centradas en Él, nos ayuda a mantenernos enfocados y comprometidos con Su propósito para nuestras vidas.

B. Buscar responsabilidad y apoyo mutuo (Gálatas 6:2)

Dios nos llama a vivir en comunidad, ayudándonos mutuamente a mantenernos firmes en nuestra fe y en nuestro compromiso por vivir de acuerdo a Su voluntad. Gálatas 6:2 nos invita a “llevar las cargas los unos de los otros”, lo que significa que no estamos diseñados para enfrentar solos las luchas, como la tentación o los desafíos de vivir en pureza. El apoyo mutuo es fundamental para practicar la autodisciplina y

mantener la pureza. Las relaciones cristianas de responsabilidad y confianza son esenciales para el crecimiento espiritual. Los adolescentes, al enfrentarse a la tentación, pueden sentir la presión de ocultar sus luchas, pero la transparencia con alguien de confianza — un amigo cristiano, mentor o pastor — es clave para mantenerse en el camino correcto. La oración compartida y el apoyo mutuo fortalecen la resistencia contra el pecado.

Desde una perspectiva psicológica, el apoyo social es crucial para la autodisciplina y la pureza. Tener relaciones de responsabilidad, como en la rendición de cuentas, permite a los adolescentes compartir sus luchas sin miedo al juicio.

Conclusión

Las tentaciones son inevitables, pero la Biblia nos ha dado estrategias claras para vivir en pureza y autodisciplina. A través de la oración, la renovación de la mente y el establecimiento de metas, los adolescentes pueden superar las tentaciones y vivir una vida conforme a la voluntad de Dios. Al buscar la ayuda del Espíritu Santo y vivir en comunidad con otros creyentes, podemos mantenernos firmes y experimentar la victoria sobre la tentación.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿**Qué** áreas de tu vida experimentas más tentación y por qué?
2. ¿**Cómo** puedes aplicar la oración diaria en tus momentos de tentación?
3. ¿**Qué** versículos te ayudan a renovar tu mente cuando enfrentas pensamientos negativos?
4. ¿**Por qué** crees que la comunidad cristiana es importante en la lucha contra la tentación?
5. ¿**Cuáles** son algunas metas espirituales que podrías establecer para fortalecer tu autodisciplina?

Lecturas diarias

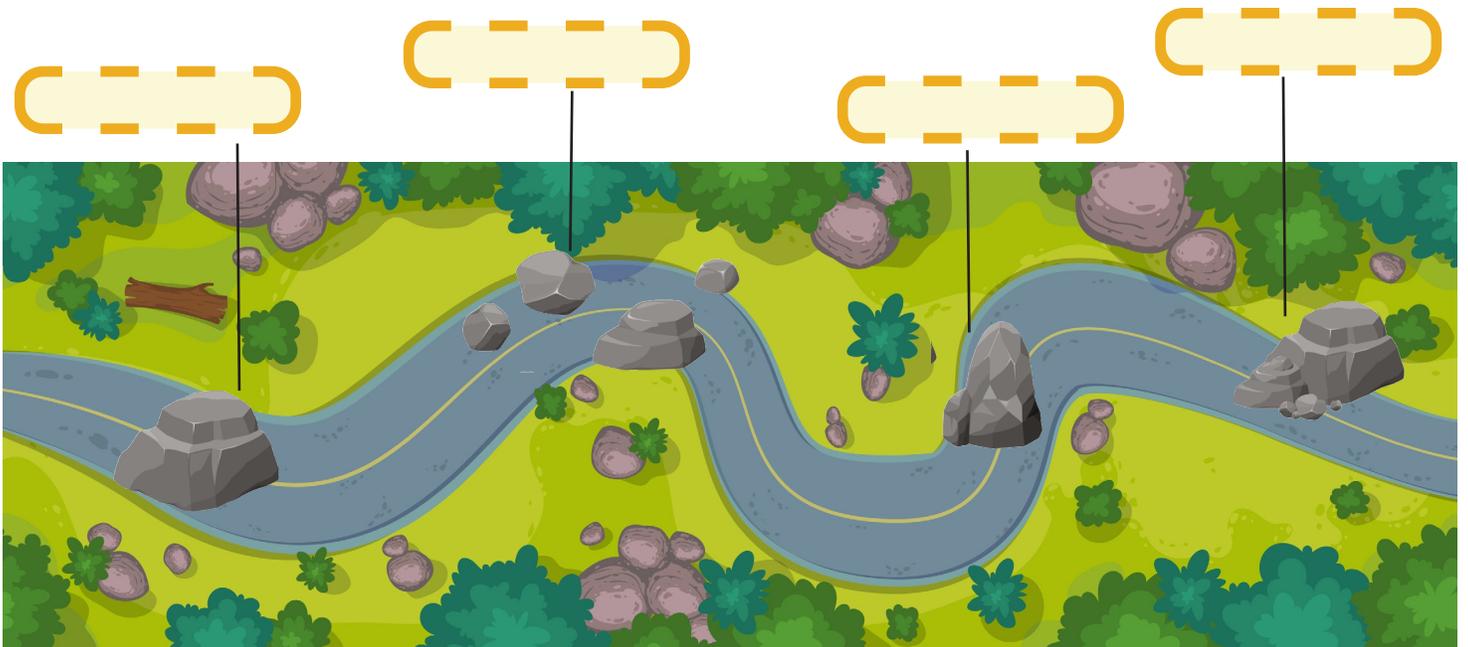
- ★ Lunes-1 Corintios 10:13
- ★ Martes- Romanos 12:2

- ★ Miércoles-Mateo 26:41
- ★ Jueves- Proverbios 16:3

- ★ Viernes- Filipenses 4:8
- ★ Sábado- Gálatas 6:2

LAS TENTACIONES EN EL CAMINO: RELACIONES INTERPERSONALES - 1 CO 10:13

Este camino representa el “camino de la vida”, donde caminarán enfrentando diferentes tentaciones (rocas) en las relaciones interpersonales. Escribe cuatro tentaciones en el llena blanco (Ejemplos: Mentiras o engaños, Chismes, Orgullo o egoísmo, Falta de perdón o Manipulación). Luego coloca “Post-it’s” encima de estas con versículos bíblicos o estrategias para resistir estas tentaciones en el camino. Reflexionen en grupo sobre cómo resistir en las relaciones y cómo confiar en que Dios provee una salida (1 Corintios 10:13). Oremos por ayuda en nuestras relaciones y para ser más conscientes de estas tentaciones.



meditación cada día reforzando la paz que recibimos en medio de la incertidumbre. La reflexión diaria les ayuda a reducir la ansiedad y a ver las situaciones desde la perspectiva de Dios.

B. Establecer un sistema de apoyo

La Biblia enfatiza la importancia de los vínculos fraternales en la fe, como en Eclesiastés 4:9-10: “Mejores son dos que uno... si uno cae, el otro lo levanta”. Para un adolescente, la construcción de una red de apoyo, que incluya tanto a familiares, como amigos y miembros de la iglesia, refleja el amor y cuidado que Dios desea para cada uno. Estos grupos proporcionan contención emocional, consejo sabio y ayuda en momentos de dificultad. El cuerpo

de Cristo es una fuente de aliento y fortaleza, especialmente en tiempos de miedo y desafío, ofreciendo un espacio seguro donde pueden compartir y orar juntos. El miedo al rechazo y la inseguridad emocional pueden ser abrumadores, por lo que contar con un grupo de apoyo que ofrezca seguridad y validación puede ayudar a mitigar estos temores. Anímelos a buscar la ayuda de sus amigos, líderes juveniles o consejeros cuando enfrenten miedo o ansiedad como medio para sentirse respaldados y menos solos.

Conclusión

El miedo al cambio y al fracaso es una parte natural de la vida, pero no debe gobernar la vida de un creyente. A través de la confianza en Dios, la perseverancia y la práctica de la oración y el apoyo mutuo, los adolescentes pueden superar estos miedos y aprender a ver cada desafío como una oportunidad para crecer más en Cristo. El proceso de crecimiento no siempre es fácil, pero con Dios a nuestro lado, podemos enfrentar el miedo con valentía.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿**Cuáles** son los miedos que más te afectan cuando enfrentas un cambio importante?
2. ¿**Cómo** puedes ver el fracaso de manera positiva y aprender de él?
3. ¿**De qué** manera la presencia de Dios te da seguridad al enfrentar nuevos desafíos?
4. ¿**Cómo** puedes apoyarte en tus amigos o en la iglesia para superar el miedo al cambio?
5. ¿**Qué** versículos de la Biblia te ayudan a enfrentar el miedo y la ansiedad?

Lecturas diarias

★ Lunes- 2 Timoteo 1:7

★ Miércoles- Isaías 41:10

★ Viernes- Filipenses 4:6-7

★ Martes- Santiago 1:2-4

★ Jueves- Romanos 8:28

★ Sábado- Gálatas 6:2

EL FRACASO NO ME DEFINE- PROVERBIOS 24:16

Las personas que han alcanzado grandes logros han fracasado en su camino. Por ejemplo, Michael Jordan fue rechazado en su equipo de baloncesto en la escuela secundaria. En estas hojas escribe tus miedos al fracaso o alguna experiencia pasada en la que terminó en fracaso (“No pude pasar un examen importante” o “No hice bien en una prueba de habilidades sociales”). Además, escribe cómo ese fracaso no define tu identidad y cómo Dios da la oportunidad de empezar de nuevo (Proverbios 24:16). Ejemplo: “El fracaso me enseña lecciones que me ayudan a mejorar”, o “En Cristo no soy un fracasado, soy alguien que aprende y crece”. Al lado, pega una imagen inspiradora (una imagen de un atleta o una figura que se sobrepuso al fracaso). ¿Cómo piensas que este fracaso puede convertirse en un peldaño hacia el éxito? ¡Compártelo!

¿Cuál miedo a fracasar experimentaste?
¿Cómo fue la experiencia?

¿Cómo esto no define tu identidad?
Proverbios 24:16

¿Quién te inspira?

Ejemplo de Miedos al Fracaso que pudieras experimentar:

- 1 Fracaso académico: Miedo a no pasar un examen o materia importante, Miedo a no ser lo suficientemente inteligentes o capaces. Miedo a no alcanzar los estándares de sus padres o maestros.
- 2 Miedos sociales y emocionales: Miedo a no encajar en un grupo social, Miedo al rechazo en una relación romántica, Miedo a no ser “suficientemente bueno” para los demás.
- 3 Miedos relacionados con el futuro: Miedo a no saber qué hacer con su vida, Miedo a no alcanzar las metas profesionales o personales,
4. Miedos relacionados con el desempeño personal: Miedo a no ser lo suficientemente buenos en deportes o habilidades extracurriculares, Miedo a no cumplir con las expectativas familiares, Miedo a no ser aceptados por su talento o habilidades.
5. Miedos espirituales: Miedo a no ser digno del amor de Dios, Miedo a no vivir a la altura de los principios cristianos.
6. Miedos al fracaso personal o familiar: Miedo a no poder manejar las responsabilidades de la vida adulta, Miedo a que las expectativas familiares sean demasiado altas.

NOTAS



NOTAS

