

Curso Gratuito

EMPODÉRATE CON INTEGRIDAD

Estrategias Bíblicas para las Pruebas de la Vida



SESIÓN 6

MANEJO DE EMOCIONES Y
DESARROLLO DE LA
RESILIENCIA



MÓDULO 2

**Buenas
nuevas**
de salvación

OBJETIVO:

“Desarrollar habilidades para identificar, entender y manejar las emociones de manera saludable, cultivando así la resiliencia y el bienestar emocional”.

1. ¿Qué son las emociones?

- Definición: Exploraremos el concepto de emoción como una respuesta natural a estímulos internos y externos.
- Emociones básicas: Identificaremos las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira, asco, sorpresa) y su función.

2. La importancia de las emociones:

- Comunicación interna: Explicaremos cómo las emociones nos informan sobre nuestras necesidades y deseos.
- Conexión con los demás: Destacar cómo las emociones influyen en nuestras relaciones.

3. El manejo saludable de las emociones:

Conoceremos cómo Dios nos enseña a gestionar nuestras emociones.

VERSÍCULOS CLAVE:

4. El desarrollo de la resiliencia:

- Definición: Explicaremos la resiliencia como la capacidad de adaptarse y recuperarse de situaciones difíciles.
- La resiliencia en la Biblia se trata de mantener la fe y la esperanza en Dios, confiando en que Él tiene el control, y que las pruebas que enfrentamos pueden fortalecer nuestro carácter, paciencia y fe.

5. La conexión entre la fe y las emociones:

- Analizar cómo la fe en Dios puede ayudarnos a enfrentar la angustia emocional.
- Destacar la importancia de la oración y la paz de Dios para manejar las emociones.

VERSÍCULOS CLAVE:

CONCLUSIÓN:

El manejo saludable de las emociones es fundamental para nuestro bienestar emocional y espiritual. Al desarrollar habilidades de resiliencia y confiar en Dios, podemos superar cualquier desafío que se nos presente.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Qué emociones te resulta más difícil manejar?
- ¿Cómo puedes cultivar una actitud más positiva y optimista?
- ¿De qué manera la fe en Dios te ayuda a enfrentar las dificultades?

¡Anímate a desarrollar tu inteligencia emocional y a vivir una vida más plena y feliz!

ACTIVIDADES EN CASA:

Realiza una técnica de respiración y relajación; a continuación presentamos una.

Respiración consciente

- Instrucción: Siéntate cómodamente y concéntrate en tu respiración natural. Observa el ritmo de tu respiración sin intentar cambiarlo, simplemente siendo consciente de cada inhalación y exhalación.
- Duración: 5 minutos.
- Guía: "Cierra los ojos y enfócate en tu respiración. Siente cómo entra el aire por tu nariz y llena tus pulmones, y cómo sale suavemente por tu boca. No trates de controlar el ritmo, solo observa."
- Al final escribe o comparte tu experiencia

La Roca y la Tormenta

1-Introducción:

Comienza leyendo Mateo 7:24-27, la parábola del hombre prudente que edificó su casa sobre la roca. Reflexiona sobre cómo nuestra vida puede enfrentarse a dificultades (tormentas), pero si estamos firmemente anclados en nuestra fe, resistiremos.

2-Identificación de tormentas:

Piensa en un desafío o tormenta que hayas enfrentado o que estés enfrentando actualmente. Escribe cada tormenta en el papel.

3-Fortaleza en la roca:

Ahora escribe junto a la tormenta cómo has visto la mano de Dios actuando en tu vida durante esos momentos difíciles. ¿Cómo ha sido su "roca" durante la tormenta? ¿Qué promesas escritas en su Palabra te han ayudado a mantenerte firme?

4-Comparte:

Comparte tu tormenta y cómo Dios ha sido su roca (puedes hacerlo en la próxima sesión del curso, por zoom o bien mandándonos un mensaje)

El compartir fortalece el sentido de comunidad y apoyo mutuo, recordando que no estamos solos en nuestras luchas.

5-Oración:

Termina con una oración, pidiendo a Dios que continúe siendo la roca firme en tu vida y que te dé fuerza para enfrentar cualquier desafío. ¡Amén!