

Curso Gratuito

EMPODÉRATE CON INTEGRIDAD

Estrategias Bíblicas para las Pruebas de la Vida



SESIÓN 12

INTEGRIDAD: CUERPO,
ALMA Y ESPÍRITU

MÓDULO 3



**Buenas
nuevas**
de salvación

ACTIVIDAD EN CASA:

PLAN PERSONAL DE CUIDADO INTEGRAL PARA EL CUERPO, ALMA Y ESPÍRITU

1. Establece una base espiritual sólida

Cita bíblica clave:

"Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu mente." (Mateo 22:37)

Acciones prácticas:

- Oración diaria: Dedica tiempo para orar a Dios.
- Lectura de la Biblia: Diseña un plan de lectura diario o semanal. Ejemplo: leer un salmo cada mañana y un capítulo del Evangelio cada noche.
- Adoración: Involúcrate en la alabanza, tanto en comunidad como en privado.

2. Cuidado del cuerpo

Cita bíblica clave:

"¿No saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios?" (1 Corintios 6:19)

Acciones prácticas:

- Ejercicio regular: Encuentra una actividad física que disfrutes (caminar, correr).
- Alimentación balanceada: Come alimentos naturales y nutritivos, recordando que son un regalo de Dios. (Daniel 1:12)
- Descanso adecuado: Asegúrate de dormir lo suficiente y tomar descansos. El descanso honra a Dios. (Éxodo 20:8-10)

3. Salud emocional y mental

Cita bíblica clave:

"No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios." (Filipenses 4:6)

Acciones prácticas:

- Controla el estrés: Practica la meditación en la Palabra de Dios (Salmo 46:10).
- Construye relaciones saludables: Perdona, ama y edifica a los demás (Efesios 4:32).
- Busca ayuda cuando sea necesario: Habla con consejeros o algún familiar, amigo que te inspire confianza en Dios. (Hechos 6:3-15)

4. Fortalece el alma (Voluntad y emociones)

Cita bíblica clave:

"Deléitate en el Señor, y él te concederá los deseos de tu corazón." (Salmo 37:4)

Acciones prácticas:

- Haz tiempo para la creatividad: Usa tus dones para glorificar a Dios (Éxodo 31:3-5).
- Reflexiona y agradece: Mantén un diario de gratitud para recordar las bendiciones diarias.
- Practica la autoevaluación: Examina tu corazón delante de Dios (Salmo 139:23-24).

5. Comunidad y servicio

Cita bíblica clave:

"No dejemos de congregarnos, como acostumbran hacerlo algunos, sino animémonos unos a otros." (Hebreos 10:25)

Acciones prácticas:

- Participa del cuerpo de Cristo que es su iglesia (Efesios 1:22-23)
- Sirve a otros: Busca oportunidades para ayudar en tu comunidad. (Gálatas 6:9-10)
- Fomenta relaciones sanas: Rodéate de personas que te animen en tu caminar con Dios y reconocer a su hijo Jesús.

6. Revisión constante del plan

Cita bíblica clave:

"Encomienda al Señor tus planes, y tus proyectos se realizarán." (Proverbios 16:3)

Acciones prácticas:

- Evalúa regularmente: Revisa cómo estás progresando en cada área.
- Ora por dirección: Pide sabiduría a Dios para ajustar el plan según sea necesario.
- Busca responsabilidad: Comparte tus metas.

CONCLUSIÓN:

Este curso ha sido un viaje de descubrimiento y crecimiento espiritual. Al cultivar la integridad en nuestro cuerpo, alma y espíritu, nos acercamos más a Dios y experimentamos una vida plena y abundante.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Qué aspectos de tu vida te gustaría transformar?

¿Cómo puedes aplicar lo aprendido en este curso a tu vida diaria?

¿Qué pasos darás para seguir creciendo en tu relación con Dios?

¡Que Dios continúe bendiciendo tu camino!