

Curso: "Empodérate con Integridad: Estrategias Bíblicas para las Pruebas de la Vida"

Duración: 3 meses, 1 hora semanal.

Objetivo General: Equipar a los participantes con las herramientas espirituales y prácticas basadas en la Biblia para desarrollar una integridad sólida y así enfrentar las adversidades de la vida con fe, esperanza y fortaleza física y emocional.

Objetivos Específicos:

- Comprender los conceptos bíblicos de cuerpo, alma y espíritu.
- Identificar las áreas de su vida que necesitan fortalecerse en cada una de estas dimensiones.
- Desarrollar hábitos espirituales que promuevan la integridad.
- Aprender a confiar en Dios en medio de las pruebas.
- Cultivar una actitud positiva y resiliente ante las adversidades.
- Analizar la escritura continuamente para el cuidado integral de nuestro ser.

Estructura del Curso en Línea

Plataforma y Herramientas

- **Plataforma Principal:** Zoom para las sesiones en vivo sin divisiones en grupos pequeños.
- **Herramienta de Comunidad:** Grupo en Facebook para interacción continua, subir tareas y actividades, y fomentar la comunidad.

Módulo 1: Cultivando la Integridad en el Cuerpo

Semana 1: El ser humano tripartito: cuerpo, alma y espíritu

- **Objetivo:** Comprender la naturaleza tripartita del ser humano según la Biblia.
- **Pasajes Clave:** 1 Tesalonicenses 5:23, Hebreos 4:12
- **Actividades en Línea:**
 - **Sesión en Vivo:** Explicación y discusión del tema.
 - **Publicación en Facebook:** Identificación de áreas de vida a fortalecer en cada dimensión (comentarios en la publicación).
 - **Tarea:** Visualización de equilibrio entre cuerpo, alma y espíritu (escribir una reflexión y compartirla en el grupo de Facebook).

Semana 2: El cuerpo como templo del Espíritu Santo

- **Objetivo:** Valorar el cuerpo como morada del Espíritu Santo.
- **Pasajes Clave:** 1 Corintios 6:19-20, Romanos 12:1
- **Actividades en Línea:**

- **Sesión en Vivo:** Explicación y discusión del tema.
- **Chat en Vivo:** Preguntas y respuestas.
- **Publicación en Facebook:** Reflexión personal sobre el cuidado del cuerpo (comentarios en la publicación).
- **Tarea:** Plan de acción para mejorar el cuidado físico (compartir en el grupo de Facebook).

Semana 3: La importancia de una vida sana y equilibrada

- **Objetivo:** Promover una vida saludable y equilibrada.
- **Pasajes Clave:** 3 Juan 1:2, 1 Timoteo 4:8
- **Actividades en Línea:**
 - **Sesión en Vivo:** Presentación y discusión del tema.
 - **Publicación en Facebook:** Compartir hábitos saludables (comentarios en la publicación).
 - **Tarea:** Registro de hábitos saludables y metas personales (escribir y compartir en el grupo de Facebook).

Semana 4: Superando los hábitos negativos y desarrollando hábitos saludables (Cierre de Módulo)

- **Objetivo:** Identificar y superar hábitos negativos, desarrollando hábitos saludables.
- **Pasajes Clave:** Efesios 4:22-24, Filipenses 4:13
- **Actividades en Línea:**
 - **Sesión en Vivo:** Presentación y discusión del tema, cierre con retroalimentación.
 - **Publicación en Facebook:** Identificación de hábitos negativos y plan de superación (comentarios en la publicación).
 - **Tarea:** Diario de progreso en el cambio de hábitos (compartir en el grupo de Facebook).

Módulo 2: Cultivando la Integridad en el Alma

Semana 5: La renovación del alma

- **Objetivo:** Transformar y renovar el alma conforme a la Palabra de Dios.
- **Pasajes Clave:** Salmo 51:10, Efesios 4:23
- **Actividades en Línea:**
 - **Sesión en Vivo:** Presentación y discusión del tema.
 - **Publicación en Facebook:** Reflexión sobre pensamientos a renovar (comentarios en la publicación).
 - **Tarea:** Afirmaciones bíblicas diarias (compartir en el grupo de Facebook).

Semana 6: Manejo de emociones y desarrollo de la resiliencia

- **Objetivo:** Aprender a manejar las emociones y desarrollar resiliencia.
- **Pasajes Clave:** Salmo 42:11, Filipenses 4:6-7
- **Actividades en Línea:**
 - **Sesión en Vivo:** Presentación y discusión del tema.
 - **Publicación en Facebook:** Estrategias para manejar emociones (comentarios en la publicación).
 - **Tarea:** Técnicas de respiración y relajación (practicar y compartir experiencia en el grupo de Facebook).

Semana 7: Estableciendo relaciones saludables

- **Objetivo:** Fomentar relaciones saludables y basadas en principios bíblicos.
- **Pasajes Clave:** 1 Corintios 13:4-7, Proverbios 17:17
- **Actividades en Línea:**
 - **Sesión en Vivo:** Presentación y discusión del tema.
 - **Publicación en Facebook:** Evaluación de relaciones actuales (comentarios en la publicación).
 - **Tarea:** Estrategias para mejorar relaciones interpersonales (compartir en el grupo de Facebook).

Semana 8: Cómo se relacionan el alma y el cuerpo (Cierre de Módulo)

- **Objetivo:** Analizar la forma en la que interactúan y se ayudan entre sí.
- **Pasajes Clave:** 1 Corintios 6:19, 20; Salmos 84:2; Romanos 12:1
- **Actividades en Línea:**
 - **Sesión en Vivo:** Presentación y discusión del tema, retroalimentación con asistentes.
 - **Publicación en Facebook:** Ejemplos de interacción positivas y negativas (comentarios en la publicación).
 - **Tarea:** Identificar estas interacciones y ejemplificar con nuestras actividades diarias, asignar si estamos manejándolos de forma positiva o negativa para nuestra salud (compartir en el grupo de Facebook).

Módulo 3: Cultivando la Integridad en el Espíritu

Semana 9: La importancia de la oración y la meditación

- **Objetivo:** Fortalecer la vida de oración y meditación en la Palabra.
- **Pasajes Clave:** Filipenses 4:6, Salmo 1:2
- **Actividades en Línea:**
 - **Sesión en Vivo:** Presentación y discusión del tema.
 - **Publicación en Facebook:** Compartir experiencias de oración y meditación (comentarios en la publicación).
 - **Tarea:** Rutina diaria de oración y meditación (practicar y compartir en el grupo de Facebook).

Semana 10: El estudio de la Biblia y su aplicación en la vida diaria

- **Objetivo:** Fomentar el estudio constante de la Biblia y su aplicación.
- **Pasajes Clave:** 2 Timoteo 3:16-17, Salmo 119:105
- **Actividades en Línea:**
 - **Sesión en Vivo:** Presentación y discusión del tema.
 - **Publicación en Facebook:** Aplicación de la Biblia en situaciones cotidianas (comentarios en la publicación).
 - **Tarea:** Plan de estudio bíblico personal (compartir en el grupo de Facebook).

Semana 11: El poder del Espíritu Santo para enfrentar las adversidades

- **Objetivo:** Confiar en el poder del Espíritu Santo para superar las pruebas.
- **Pasajes Clave:** Hechos 1:8, Romanos 8:26
- **Actividades en Línea:**
 - **Sesión en Vivo:** Presentación y discusión del tema.
 - **Testimonio en Vivo:** Invitar a una persona a compartir cómo el Espíritu Santo la ha ayudado en adversidades.
 - **Tarea:** Oración específica para recibir fortaleza del Espíritu Santo (compartir en el grupo de Facebook).

Semana 12: Integridad: cuerpo, alma y espíritu (Cierre de módulo y de curso).

- **Objetivo:** Conocer la promesa que nos hace Dios para tener sanidad en todo nuestro ser.
- **Pasajes Clave:** 1 Juan 3:2,3; 1 Corintios 1:8; Filipenses 1:6
- **Actividades en Línea:**
 - **Sesión en Vivo:** Presentación y discusión del tema (Retroalimentación con asistentes).
 - **Testimonio en Vivo:** Invitar a los asistentes a que compartan cómo les ha ayudado este conocimiento para entender mejor la integridad de nuestro ser.
 - **Tarea:** Oración específica para recibir fortaleza del Espíritu Santo (compartir en el grupo de Facebook).

Recursos Adicionales en Línea

- **Libros y Materiales:** Lista de libros y recursos recomendados en formato digital.
- **Videos y Audios:** Predicaciones y testimonios inspiradores disponibles en línea.
- **Maná Diario:** Devocionales diarios enviados por correo electrónico o publicados en el grupo de Facebook.

Evaluación y Consideraciones Adicionales

- **Evaluación:** Basada en la participación activa en sesiones en vivo, entrega de tareas en el grupo de Facebook y participación en las publicaciones.

- **Adaptación Cultural:** Adaptar el contenido y ejemplos a la cultura y contexto de los participantes.
- **Flexibilidad:** Ajustar el programa según las necesidades y ritmo del grupo.
- **Ambiente de Confianza:** Crear un espacio seguro y acogedor para compartir experiencias y luchas, utilizando normas de respeto y confidencialidad en las interacciones en línea.