



**LICENCIATURA EN PSICOLOGIA CRISTIANA**

**ALUMNO: OSMAR EZEQUIEL LOPEZ RAMIREZ**

**MATERIA: LPF 415**

**TEMA: CONSEJERIA CRISTIANA LECCION 5 – 6.**

**FECHA: 18/06/2026**

**LUGAR: TAPACHULA, CHIAPAS.**

## CONSEJERÍA CRISTIANA

### LECCIÓN 5-PREGUNTAS DE ESTUDIO

#### El Adulto Joven, la Mediana Edad y el Adulto Mayor

1. ¿Cuáles son los cuatro períodos de la edad adulta temprana y cuáles son aproximadamente las edades que abarcan?

La edad adulta temprana se inicia con lo que se conoce como la transición hacia el adulto joven, que tiene lugar entre los diecisiete y los veintidós años de edad.

Cuando los jóvenes llegan a la edad de veintiún años, se encuentran a sí mismos entrando al mundo de los adultos con la necesidad de tomar decisiones prácticas.

La transición hacia los treinta se inicia alrededor de los veintiocho años y se extiende hasta los primeros años de la década de los treinta.

Entre los treinta y tres y los cuarenta años de edad la mayoría de los individuos atraviesa un período de establecimiento.

2. ¿Cuáles son algunos temas mencionados en la Biblia que son de especial interés para las personas durante los primeros años de la edad adulta?

La ansiedad, el desánimo, el matrimonio, el sexo, la administración del dinero, la profesión, las relaciones entre padres e hijos, la tentación y el crecimiento espiritual son temas mencionados en la Biblia que son de especial interés para las personas durante los primeros años de la edad adulta.

3. ¿Cuáles son las cuatro categorías principales en las que se pueden agrupar los desafíos del adulto joven y cuáles son los problemas que se derivan de cada una?

1. Competencia. La mayor parte de la niñez se pasa aprendiendo las destrezas necesarias para sobrevivir y tener buenas relaciones con los demás. Conforme vamos creciendo aprendemos cómo estudiar, cómo resolver problemas, cómo manejar el estrés y las emociones como el enojo o la ansiedad, y cómo relacionarnos con nuestros padres y compañeros.

2. Independencia. El adulto joven necesita desarrollar un sentido de autonomía. El desafío de llegar a ser independiente involucra al menos cuatro tareas que se deben

realizar de manera continua y simultánea: desarrollar la auto-suficiencia, construir una identidad, definir valores y aprender a valerse por sí mismo de manera efectiva.

3. Intimidad. Nadie es totalmente independiente ni completamente libre de otros seres humanos. El individuo que avanza hacia la madurez procura desarrollar una interdependencia saludable. Confía en sus habilidades para funcionar por sí mismo, pero a la vez se permite necesitar y ser necesitado por otros. Las personas en nuestra vida se pueden dividir en tres grupos– conocidos, amigos y amigos íntimos.

4. Dirección. Hay dos decisiones principales que el adulto joven debe tomar si quiere atravesar este período sin contratiempos. Debe escoger una profesión y tomar una decisión en cuanto al matrimonio.

4. ¿Cuáles son cinco enfoques en la prevención de los problemas del adulto joven?

Educación y motivación, mas mentoreo. Desarrollo de los sueños, paciencia de los padres y apoyo Espiritual.

5. ¿Cuándo se inicia la mediana edad y por qué se caracteriza este período de la vida? La mediana edad se define como el período que se extiende desde el final de la década de los años treinta hasta el final de la década de los cincuenta. Esta es una época en la que las personas tienen más libertad para dedicarse a otras cosas porque en gran medida han cumplido con las tareas de “criar a los niños, proteger el nido y ganar dinero y posición social”

6. ¿Cuáles son algunos problemas que se mencionan en la Biblia que son relevantes para las personas de mediana edad?

problemas de buenos y malos matrimonios, problemas de autoestima o de propósito en la vida, problemas en el trabajo o en la relación con los hijos y con padres que van envejeciendo, problemas de madurez espiritual, impaciencia, enfermedades físicas, decepciones y otros similares.

7. ¿Cuáles son los cuatro aspectos que determinan si la mediana edad será o no un tiempo de crisis?

Situación, autopercepción, apoyos y estrategias.

8. ¿Cuáles son cuatro categorías de cambios que ocasionan la mayoría de los problemas durante la mediana edad?

Cambios físicos, cambios psicológicos, cambios vocacionales, cambios Matrimoniales y Familiares.

9. ¿Cuáles son cuatro áreas de motivación para prevenir los problemas del adulto mayor?

1. Estimular una Planificación Realista. La planificación realista debe considerar cómo se puede ayudar a las personas a prepararse para la jubilación. Es mejor comenzar con las personas entre los cuarenta y los cincuenta años, cuando están físicamente saludables y apenas conscientes de los cambios graduales que vienen con la edad.

2. Estimular Actitudes Realistas. Es necesario combatir los mitos acerca del envejecimiento. La Biblia respeta a los adultos mayores, y los seguidores de Cristo deben hacer lo mismo. Una manera de promover el desarrollo de buenas actitudes hacia el envejecimiento es poner a la congregación en contacto con los adultos mayores y hacer que se involucre en programas de ayuda dirigidos a ellos.

3. Estimular la Educación y la Actividad. Las personas pueden evitar algunos de los problemas del envejecimiento si son motivados a usar su mente, a ejercitar su cuerpo, a planificar su dieta, a hacer un uso adecuado de su tiempo libre y a encontrar formas creativas de servir a otros. La actividad física y mental puede contribuir en gran medida a evitar que las personas se vuelvan apáticas, letárgicas y seniles.

4. Estimular el Crecimiento Espiritual. Nunca se es demasiado viejo para tener un encuentro con Cristo o para madurar espiritualmente. Una relación creciente con Jesucristo no previene los problemas de la vida, pero el creyente comprometido debería ser capaz de manejar el estrés de manera más efectiva, porque ha puesto su confianza en un Dios Soberano y Todopoderoso.

10. ¿Cuál es el significado del término “gerontofobia”?

El temor a envejecer.

## CONSEJERÍA CRISTIANA

### LECCIÓN 6-PREGUNTAS DE ESTUDIO

#### Relaciones Interpersonales

1. ¿De qué se enorgullecen los hombres y las mujeres modernos y cuál es el resultado de tales características?

Los hombres y las mujeres modernos se enorgullecen de su individualismo, su independencia y su autodeterminación; sin embargo, en ocasiones estas características nos alejan de los demás y nos hacen insensibles, solitarios e incapaces de establecer buenas relaciones con otras personas.

2. ¿Cuál debe ser un tema de sumo interés para todo consejero cristiano?

La manera en como las personas se relacionan entre si.

3. ¿Qué nos instruye a hacer el libro de Proverbios y cuáles atributos nocivos se mencionan como fuentes de tensión?

nos instruye a refrenar nuestra lengua y evitar la calumnia, a decir la verdad, a hablar gentilmente, a pensar antes de hablar, a escuchar cuidadosamente, a resistir la tentación del chisme, a evitar las adulaciones y a confiar en Dios. La ira desenfrenada, las palabras groseras, el orgullo personal, la deshonestidad, la envidia, la lucha por las riquezas, y muchos otros atributos nocivos se mencionan como fuente de tensión.

4. ¿Cuáles temas sobresalen en la Biblia acerca de las relaciones interpersonales?

Las buenas relaciones interpersonales comienzan con Jesucristo, las buenas relaciones interpersonales dependen de las características personales, las buenas relaciones interpersonales requieren determinación, esfuerzo y destreza.

5. ¿Cuáles son seis causas de problemas en las relaciones interpersonales?

Influencia satánica; atributos personales, actitudes y acciones, patrones de conflicto, falta de compromiso, fallas en la comunicación; irritantes sociales.

6. ¿Cuáles son las características personales y las destrezas que se deben desarrollar para poder mantener buenas relaciones interpersonales?

El desarrollo de características personales tales como autoconciencia, amabilidad, interés por los demás, sensibilidad y paciencia. Las buenas relaciones interpersonales requieren destrezas que incluyen las habilidades de escuchar, comunicar y entender.

7. ¿Cuáles son seis áreas en las que un consejero cristiano sensible puede ayudar al aconsejado a aprender las destrezas necesarias para las relaciones interpersonales?

(1) empezando con lo básico, (2) transformando al individuo, (3) modelando buenas relaciones, (4) enseñando como resolver los conflictos, (5) enseñando destrezas de comunicación, (6) cambiando el entorno.

8. ¿Cuáles son tres pasos importantes al enseñar cómo resolver los conflictos?

Paso uno: aclaración de los objetivos. Paso dos: reconciliación de las diferencias.

Paso tres: resolución de los conflictos.

9. ¿Cuál es el método de cuatro pasos recomendado para la resolución de conflictos?

Paso uno: separar a las personas del problema. Paso dos: enfocarse en los aspectos concretos del conflicto, no en las posiciones. Paso tres: pensar en varias alternativas que podrían solucionar el problema. Paso cuatro: insistir en un criterio objetivo.

10. ¿Cuáles son dos condicionantes dadas por el apóstol Pablo al exhortarnos a estar “en paz con todos los hombres?

La primera de estas frases insinúa que a veces no es posible vivir en armonía con otras personas. No obstante, la segunda frase implica que cada persona es responsable por sus propias actitudes y por su conducta. En cuanto dependa de nosotros, debemos vivir en paz. Con la ayuda del Espíritu Santo, los consejeros cristianos procuran establecer esta paz y prevenir la tensión que caracteriza a muchas relaciones interpersonales.