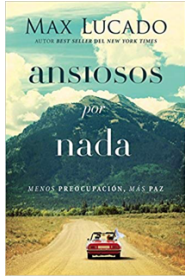
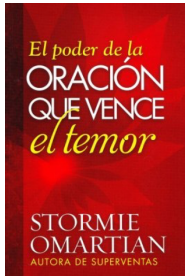


Recursos Utiles

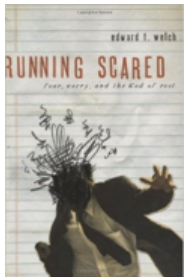
Recursos para afrontar el temor y la ansiedad escritos desde una perspectiva cristiana.



Max Lucado
Ansiosos por nada: Menos preocupación, más paz

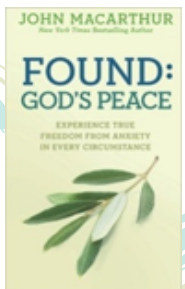


Stormie Omartian
El poder de la oración que vence el temor



Edward T. Welch
Running Scared: Fear, Worry, and the God of Rest

Solo disponible en Ingles



John MacArthur
Found: God's Peace Experiencing True Freedom from Anxiety in Every Circumstance

Solo disponible en Ingles

Temor y Ansiedad



**Si usted siente temor o ansiedad, no se desespere.
No está solo.**

El temor es una respuesta emocional que surge cuando una persona cree que está en peligro. La ansiedad es la sensación de preocupación, inquietud o aprensión sobre un evento futuro de consecuencias inciertas. El miedo puede ser una reacción apropiada frente a un peligro real. En cambio, el temor y la ansiedad se hacen problemáticos cuando uno no está realmente en peligro.

Cuando el temor y la ansiedad llegan a un nivel excesivo o agobiante en su vida, puede ser que la persona padezca de un trastorno de ansiedad. Este tipo de trastorno se caracteriza por una ansiedad continua y devoradora, que afecta las actividades diarias de la persona, como su rendimiento laboral, tareas escolares y relaciones personales. El 29% de los adultos sufrirán del trastorno de ansiedad alguna vez en su vida.

Dedique unos momentos a contestar las siguientes preguntas para determinar su actual nivel de ansiedad (leve, moderado o severo).

Cuestionario para el Trastorno de Ansiedad Generalizado (GAD-7)

Durante las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia ha tenido molestias debido a los siguientes problemas? (Marque el número que indica su respuesta)	Ningún día	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
Se ha sentido nervioso(a), ansioso(a) o con los nervios de punta	0	1	2	3
No ha sido capaz de parar o controlar su preocupación	0	1	2	3
Se ha preocupado demasiado por varios motivos	0	1	2	3
Ha tenido dificultad en relajarse	0	1	2	3
Se ha sentido tan inquieto(a) que no ha podido sentarse tranquilo(a)	0	1	2	3
Se ha molestado o irritado fácilmente	0	1	2	3
Ha tenido miedo de que algo terrible fuera a pasar	0	1	2	3

Calcule la suma de los números que marcó para cada pregunta. Las puntuaciones de 5, 10 y 15 representan el punto de corte para los tres niveles: leve, moderado y severo. Si ha alcanzó una puntuación de 10 o más, o si siente que los síntomas de la ansiedad afectan su vida diaria, tal vez sea el momento de hablar con su médico de cabecera o con un consejero profesional acerca de estos síntomas.

Cómo Reducir los Síntomas de Ansiedad

1. Escuche sus temores y ansiedades. Es importante comprender la naturaleza de los sentimientos de miedo y ansiedad. El primer paso es articular la razón por que usted está experimentando estas emociones. Busque un amigo de confianza con quien hablar, o trate de escribir lo que siente en un diario. Piense en lo que sus emociones le están diciendo acerca de cómo se ve a sí mismo, cómo percibe el mundo y cómo percibe a Dios.

2. Use las Escrituras como ancla para ajustar su manera de pensar. Una vez ha podido articular su temor o ansiedad, considere si sus pensamientos están o no están de acuerdo con las Escrituras. Las Escrituras pueden usarse como ancla o herramienta para evaluar sus pensamientos y emociones. Así puede saber si la emoción que siente refleja una visión distorsionada de quién es Dios, o si sus pensamientos y sentimientos reflejan la verdad.

3. Busque a Dios. A Dios le importa cuando sus hijos están afligidos; El quiere ofrecerles paz, consuelo y esperanza. Por eso un aspecto esencial en afrontar los temores y ansiedades es llevarlas al Padre celestial y pedir su ayuda. Con demasiada frecuencia las personas se sienten avergonzadas de las emociones no alineadas con las Escrituras y tratan de esconderlas. En cambio, Dios quiere que usted se acerque a El y que le dé acceso a su corazón para que El pueda consolarle y ayudarle a alinear sus pensamientos y emociones con su verdad.

4. Descubra un escape emocional sano. En ciertas personas la ansiedad produce la sensación de una energía atrapada que necesitan disipar. Actividades como hacer ejercicio, orar, alabar a Dios, practicar la respiración profunda, escribir en un diario o simplemente hablar con alguien pueden servir de “válvulas de escape” de la ansiedad. Un consejero profesional le puede ofrecer una variedad de herramientas para ayudarle a reducir los síntomas de ansiedad.

5. Añada ayudas apropiadas. En los momentos de sentir temor o ansiedad, busque apoyos adicionales. Es bueno hechar mano a una variedad de soportes, que pueden incluir su médico de cabecera, un consejero profesional, grupos de apoyo, el cuidado pastoral y los amigos fieles. Las necesidades de apoyo de cada persona varían según su situación particular. La página web de Charis (www.charisnetworkct.org) le ayudará a encontrar cuidados y servicios de asesoría desde una perspectiva cristiana.

Escrituras Útiles

“No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.” (Filipenses 4:6-7)

“Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él los exalte a su debido tiempo.” (1 Pedro 5:6)

“Cuando siento miedo, pongo en ti mi confianza.” (Salmos 56:3)

“No tengan miedo, mi rebaño pequeño, porque es la buena voluntad del Padre darles el reino.” (Lucas 12:32)