


La Ansiedad en una vida que honre a Dios

1ª. parte

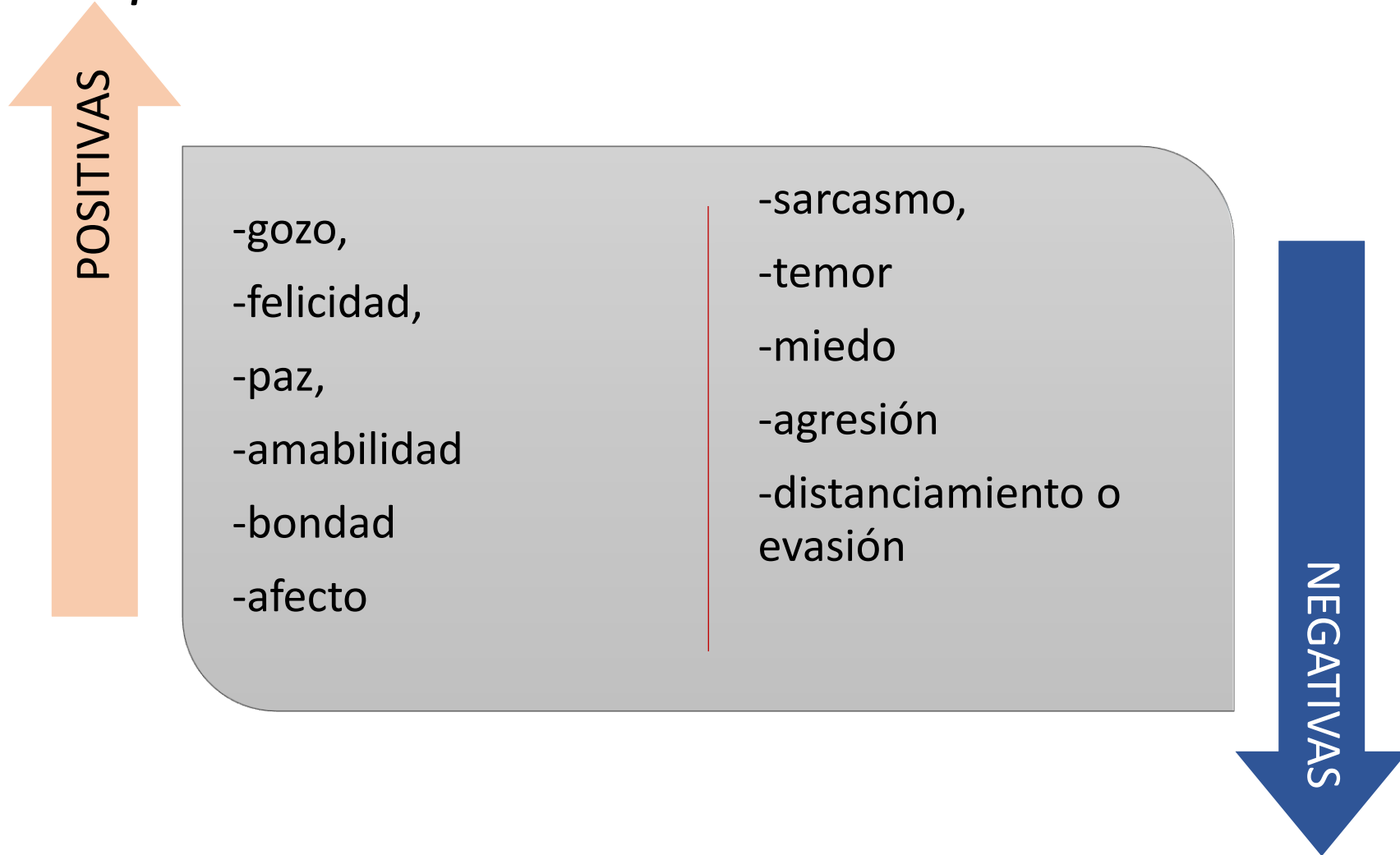




¿Qué son las emociones?

- Las emociones son un regalo de Dios y tienen una gran influencia en nuestra vida.
- Las **emociones** son reacciones que se dan de manera espontánea y automática, por situaciones externas o por recuerdos.
- Los **sentimientos** son la interpretación de una emoción. Son un estado del ánimo y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes.
- Fluyen en medio de los altibajos de la vida, de cómo la interpretamos y de lo que hay en nuestro corazón
- Dios nos las ha dado para que podamos disfrutar la vida y expresar nuestro ser interior a otros.
- El problema surge cuando nuestras emociones nos controlan en vez de nosotros controlarlas a ellas

¿Cómo expresamos a otros nuestras emociones?



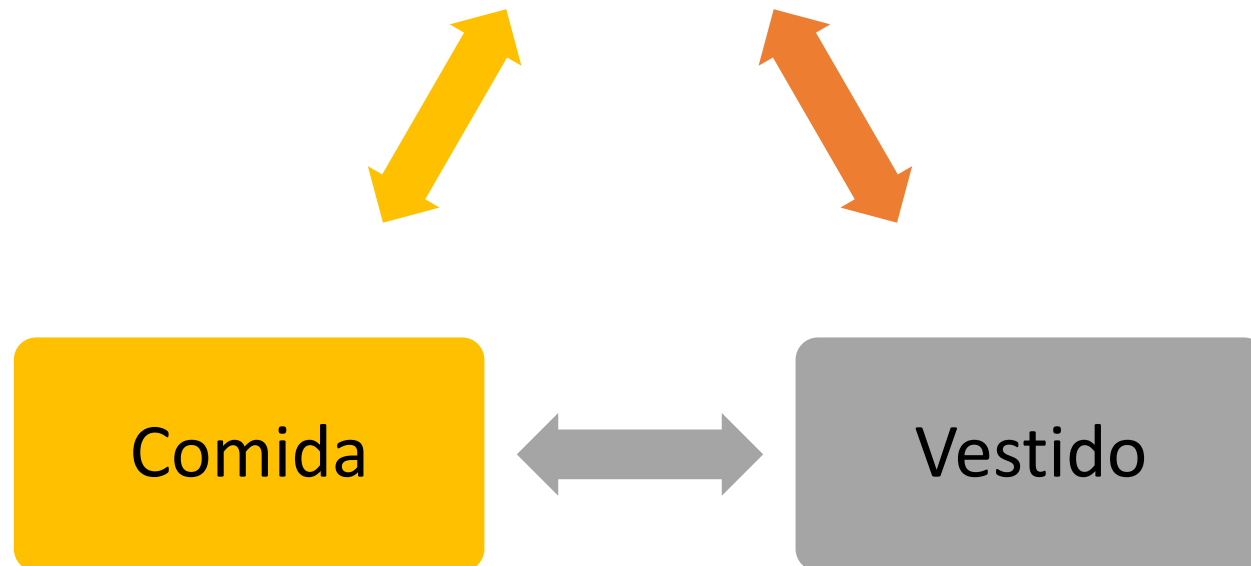
Ejemplo de personajes bíblicos que expresaron sus emociones

- Saúl, estaba celoso de David (1 Samuel 18.6-9).
- Ana, expresó una gran tristeza por no tener hijos (1 Samuel 1.10).
- Elías confesó en varias ocasiones que sentía miedo (1 Reyes 19.2-4).



Jesús, en el sermón del monte, dice en tres ocasiones a los que le escuchaban: “No os afanéis...” (Mateo 6.25-34).

Por aspectos básicos,
necesarios en la vida



MATEO 6:25 Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? 26Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas? 27¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se **afane**, añadir a su estatura un codo? 28Y por el vestido, ¿por qué os **afanáis**? Considerad los lirios del campo, cómo crecen: no trabajan ni hilan; 29pero os digo, que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió así como uno de ellos. 30Y si la hierba del campo que hoy es, y mañana se echa en el horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más a vosotros, hombres de poca fe?

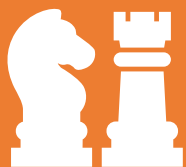
31No os afanéis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos?

32Porque **los gentiles buscan todas estas cosas**; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas.

33Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas.

34Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su **afán**. Basta a cada día su propio mal.

¿Qué es el afán?



Deseo intenso, empeño o interés que se pone a algo



“Afanéis” de la palabra griega merinna, significa “**ansiedad**, preocupación, lo que divide, lo que distrae la mente y lo que hace girar la mente de la persona angustiada en diferentes direcciones.

Definiciones de ansiedad:

- “Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos”. *Diccionario de la lengua española (RAE)*
- “un estado de intensa agitación, incertidumbre y temor que resultan de la expectativa de un evento o situación amenazadores, a menudo al punto de desestabilizar el funcionamiento físico y psicológico”. *The American Heritage® Stedman’s Medical Dictionary.*

- **PROVERBIOS 12:25 La congoja en el corazón del hombre lo abate;** (Congoja, RAE: Desmayo, fatiga, angustia y aflicción del ánimo.) Causa, y efecto, de la melancolía es la congoja en el corazón; es como un peso que agobia, abrumba, postra y hunde. (Comentario Bíblico Matew Henry)
- **MATEO 11:28 Venid a mí, todos los que estáis cansados y cargados, y yo os haré descansar. 29 Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallareis descanso para vuestras almas. 30 Porque mi yugo es fácil y mi carga ligera.**
- No permite tener tranquilidad.



El tener una sensación de pavor, temor e incertidumbre, hace que la incertidumbre tenga un lugar importante en nuestra vida:



Comprendiendo qué es la ansiedad...

- La ansiedad puede afectar todo nuestro cuerpo.
- Dañará nuestra salud física.
- Desviará nuestros pensamientos.
- A la larga, nuestra salud física será arrastrada por el camino que ha seguido nuestra mente.

Por lo anterior, si eres de las personas a las que les afecta esta emoción, debemos reconocer en qué consiste y aprender a lidiar con ella, como tema de primordial importancia en nuestra vida, **para glorificar a Dios con todo nuestro ser.**



- La ansiedad puede estar ligada a un pensamiento o situación en particular;
- También puede ser que no haya una conexión evidente con nada de lo que ocurre en tu vida.
- A medida que se acumulan los pensamientos ansiosos y se amontonan en tu mente los malos resultados, puedes sentirte paralizada al no saber qué hacer ni cómo manejar la situación o ese estado de agobio de los sentimientos y pensamientos horribles que te llenan la mente.
- Es así como, sin darnos cuenta, quedamos aterrorizadas porque no hay ninguna solución para todos los peligros posibles que tu mente creó. Esto es igual a un Ataque de Pánico.

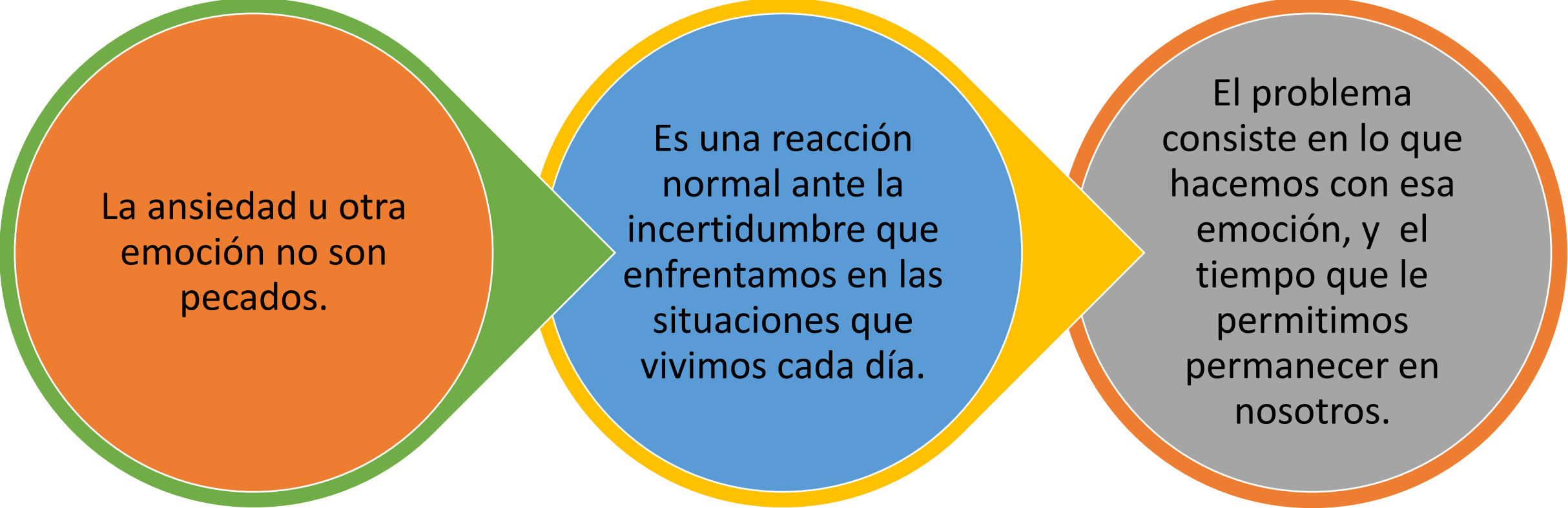


- Un ataque de pánico se define como “un período de tiempo singular de temor o incomodidad intensos, en el cual cuatro (o más) de los siguientes síntomas aparecen de manera abrupta y alcanzan un pico dentro de diez minutos:
- palpitaciones, latidos fuertes o ritmo cardíaco acelerado
- sudor
- temblores o estremecimientos
- sensación de falta de aire o ahogo
- sensación de asfixia
- dolores o incomodidad en el pecho
- náuseas o dolor abdominal
- sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo
- sensación de irrealidad o despersonalización (estar ajeno a uno mismo)
- miedo a perder el control o volverse loco
- miedo a la muerte
- entumecimiento o sensación de hormigueo)
- escalofríos o sofocos.



PROVERBIOS 12:25

La ansiedad en el corazón del hombre lo deprime, más la buena palabra lo alegra.



La ansiedad u otra emoción no son pecados.

Es una reacción normal ante la incertidumbre que enfrentamos en las situaciones que vivimos cada día.

El problema consiste en lo que hacemos con esa emoción, y el tiempo que le permitimos permanecer en nosotros.

Ganar el control sobre la ansiedad, cuando su manifestación es negativa o nos perjudica, es clave para tener la vida que Dios desea darnos, mostrar que somos sus hijas y glorificarle con nuestra vida

Bibliografía

- Biblia [*Reina Valera Revisada \(1960\)*](#) 1998 Sociedades Bíblicas Unidas.
- VICTORIA SOBRE LA ANSIEDAD. Dr. Charles Stanley
- Comentario Bíblico Mateo Henry. <https://www.bibliatodo.com/comentario-biblico/version/matthew-henry>
- Wallace, J. (2019). [*Ansiedad y Ataques de Pánico: Cómo Confiar en Dios Cuando Tienes Miedo*](#). Editorial Bautista Independiente.
- [Dictionary.com](#), diccionario médico *The American Heritage® Stedman's Medical Dictionary* (Houghton Mifflin).
- Aprendiendo a vivir sin afán. <https://www.bible.com/reading-plans/21680-aprendiendo-a-vivir-sin-afan/day/2>