

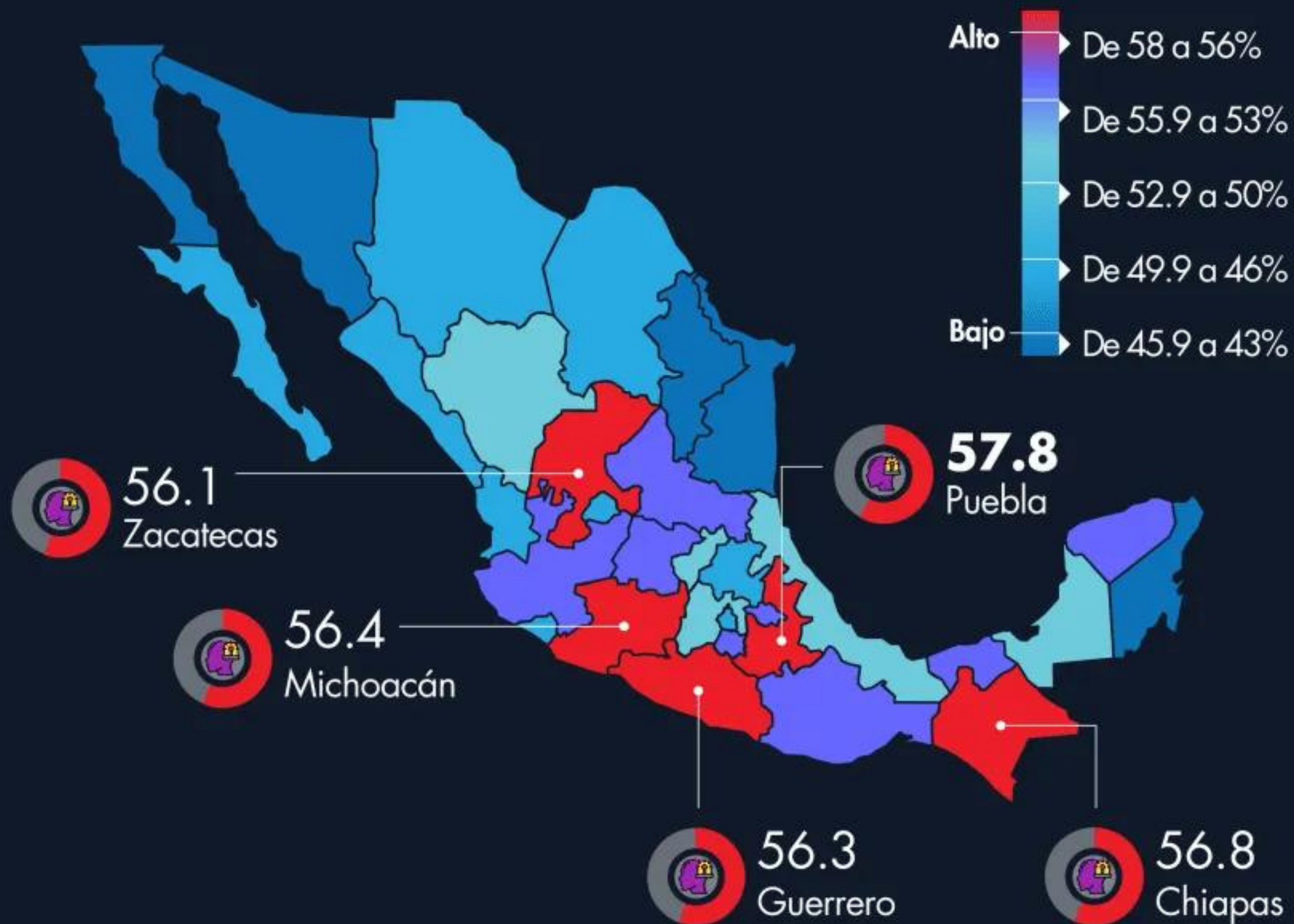
Mujeres GV

Venciendo La ansiedad

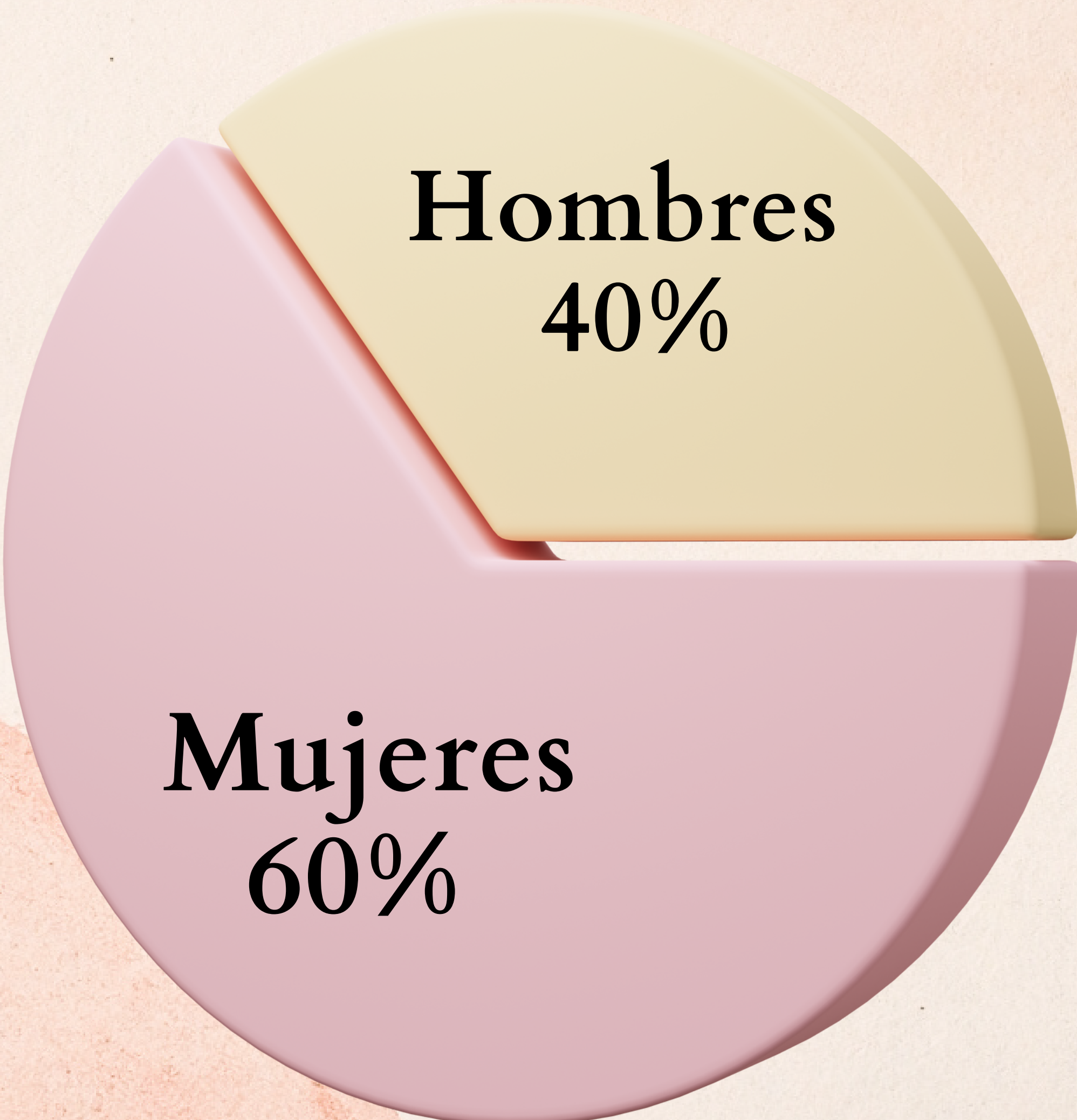


¿Cuáles son los estados con mayor prevalencia de ansiedad en México?

Población adulta con síntomas de ansiedad | % DEL TOTAL



En el top 5 de estados con mayor prevalencia de ansiedad se encuentran dos de los que son también los más pobres del país: Chiapas y Guerrero. En estas entidades 6 de cada 10 adultos muestran síntomas de ansiedad. En contraparte los estados de la franja norte tienen los niveles más bajos.

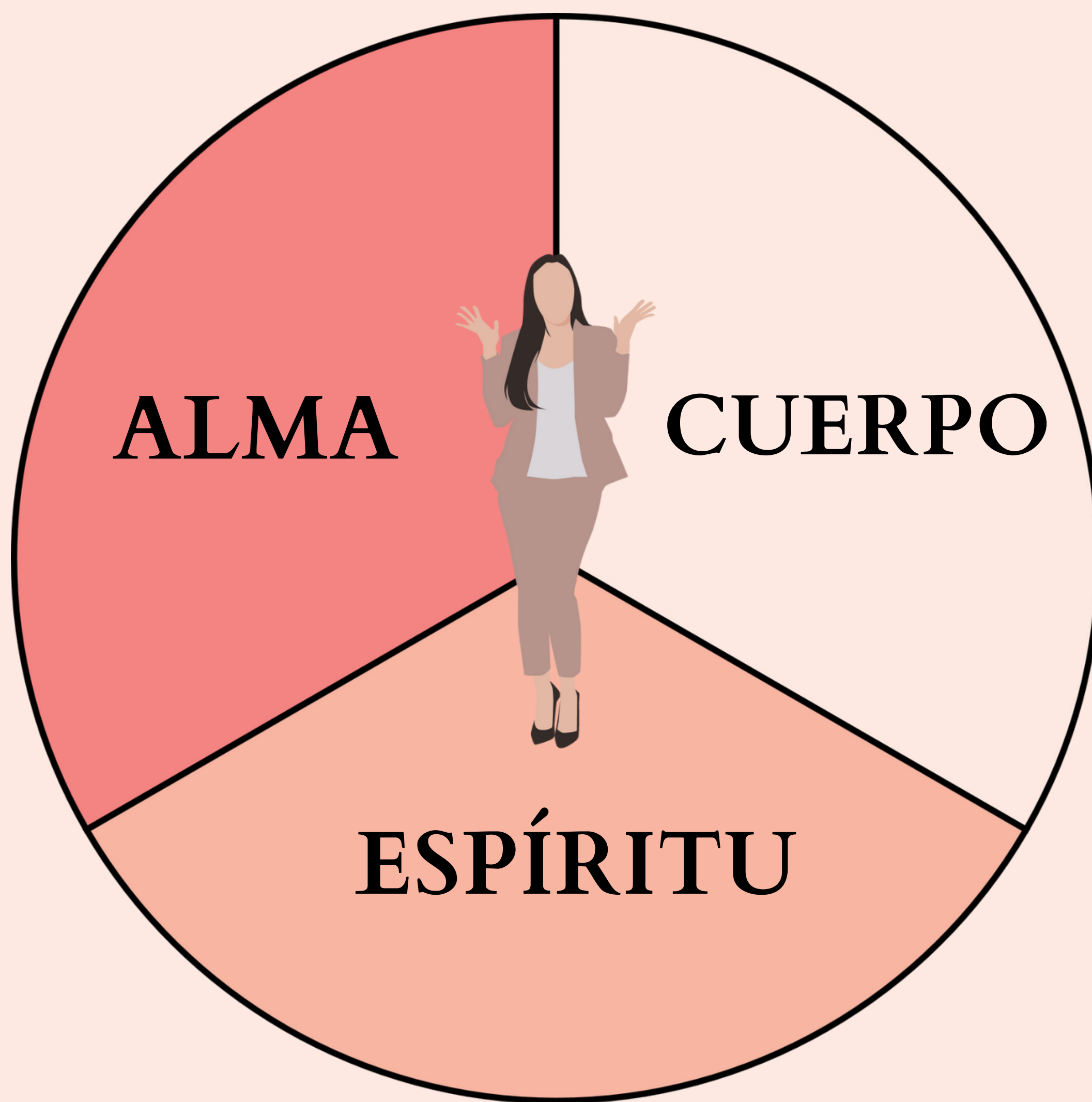


Hombres
40%

| Gender | Percentage |
|---------|------------|
| Hombres | 40% |
| Mujeres | 60% |

A 3D pie chart with two slices. The top slice is light green and labeled 'Hombres 40%'. The bottom slice is light purple and labeled 'Mujeres 60%'. The chart is set against a light beige background with decorative floral elements in the corners.

Mujeres
60%





**LOS EFECTOS
DEVASTADORES DE
LA ANSIEDAD EN LA
SALUD**





- Mareos
- Nauseas
- Dolor de cabeza



- Acné
- Taquicardia
- Falta de aire



- Diarrea
- Comezón en la piel





El miedo que acecha a los niños (síndrome de resignación)



¿Que hacemos?

- La ignoramos?
- Acudimos al medico para que nos recete ansiolíticos y ahora depender de eso?

Esto es completamente opuesto al estilo de vida que Dios desea para sus hijos



Juan 10:10

10 El ladrón no viene sino para hurtar y matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.

2

COMO LIDIAR CON LA ANSIEDAD

Muchas de las personas han escogido estar preocupados constantemente, en vez de poner su mirada en la provisión de Dios. Se mantienen afanados acerca del futuro y solo pueden pensar en los desafíos que tienen por delante. Sus temores son abrumadores y parecen ser insuperables. Como consecuencia de estar enfocados en sus problemas, sienten que nunca habrá una mejoría en su vida.



NERVIOSISMO DIARIO NO PROVIENE DEL SEÑOR

2 Timoteo 1:7



7 Porque no nos ha dado Dios
espíritu de cobardía, sino de poder,
de amor y de dominio propio.

En Mateo 6.25-34 Jesús nos enseña acerca de su provisión y de la preocupación. No negó la existencia de la ansiedad, pero resaltó dos verdades importantes que debemos recordar:

1. El temor no produce nada de valor.
2. La confianza en Dios amengua el temor.

Marcos 4:35-41

{ ¿porqué tienen miedo?
¿no tienen fé?

Descubrir las heridas ocultas y las ansiedades de nuestra vida requiere la obra del Espíritu Santo, quien tiene el poder necesario para examinar y ministrarnos de maneras extraordinarias.

Romanos 8:26-27



26 Y de igual manera el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad; pues qué hemos de pedir como conviene, no lo sabemos, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecibles. 27 Mas el que escudriña los corazones sabe cuál es la intención del Espíritu, porque conforme a la voluntad de Dios intercede por los santos.

3


La solución de Dios para la ansiedad

Filipenses 4:4-5

4 Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Regocijaos! 5 Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca.



Filipenses 4:6-7



6 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. 7 Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

Reflexionando

- Debe reconocer qué le hace sentir preocupado, intranquilo o ansioso
- Traiga sus preocupaciones ante Dios con acción de gracias
- Deje que sus peticiones sean conocidas ante el Señor. Cuénteles a Dios todo aquello que le preocupa

- Crea que Jesucristo le ama, escucha sus oraciones y promete ayudarlo.
- Confíe en que Dios tiene el poder y la capacidad para darle lo que ha pedido. Recuerde que el Dios Todopoderoso, omnisciente, omnipresente ha provisto todo lo que usted necesita para vencer sobre las ansiedades y las preocupaciones que le consumen
- Descanse en la paz que produce saber que Dios le dará la victoria. La paz de Dios le guardará; lo cual significa que el Padre le quitará la ansiedad que usted siente para darle su paz

