

ENFRENTANDO LA ANSIEDAD



ENFRENTANDO LA ANSIEDAD



Derechos reservados:
Lutheran Hour Ministries
Cristo Para Todas las Naciones
Sociedade Missionária Hora Luterana



INTRODUCCION

En todas partes vemos personas sufriendo los estragos de la ansiedad ocasionada por las presiones del trabajo y la familia. Tal parece que no somos capaces de descansar.

¿Por qué hay tanta ansiedad? ¿Por qué no estamos dominando nuestros temores y preocupaciones?

No sólo vivimos en una era de disturbios, trastornos políticos, crisis sociales y ambientales, sino también en una era de mentes mal manejadas. El descontrol y la desorientación están destruyendo la vida de miles de seres esclavizados por algún temor irracional como consecuencia de un estado ansioso que le genera desdicha y hace improductiva la vida.

Los temores innecesarios nos roban la felicidad, alteran nuestra personalidad y envenenan la mente y el cuerpo.

El propósito de este folleto es ayudarte a:

- Comprender qué es la ansiedad.
- Conocer las causas que generan un estado de ansiedad.
- Adquirir ideas y estrategias para el manejo de la ansiedad.

¿QUE ES LA ANSIEDAD?

La gente tiene problemas. Pocas afirmaciones hay más trilladas que esta, pero al mismo tiempo más trágicamente cierta. Sin excepción la gente tiene problemas.

La vida tiene momentos agradables, sin duda, experiencias de alegría y euforia; pero la existencia humana ofrece también la otra cara de la moneda: la soledad, la enfermedad, el odio, la depresión, el aburrimiento, la aflicción, la inferioridad, el desespero y la ansiedad.

Pero ¿Qué es la ansiedad? la ansiedad es un sentimiento engendrado por alguna amenaza, un sentimiento de aprehensión y presión, una sensación de hallarse emocionalmente bloqueado o atrapado.

En sus formas más atenuadas la ansiedad, provoca una reacción de tensión; en sus formas más extremas, puede causar una reacción de pánico. En este último caso, la persona huye, retrocede ante algún temor concreto o algún peligro inexplicable de forma tan extrema que puede desembocar en un estado de inmovilidad, como si estuviera helada. Es esta reacción lo que se llama ansiedad.

CAUSAS DE LA ANSIEDAD

Las causas que pueden producir un estado emocional de ansiedad hasta llegar a desintegrar la personalidad, son innumerables, algunas de ellas inconscientes, cosas de las cuales la persona afectada no se da cuenta, a veces inexplicables como sucede con algunas personas que sufren de temor agudo sin que sean capaces de atribuirlo a alguna causa conocida.

No obstante, no debemos sacar la conclusión errónea de que toda ansiedad, sea cual sea su causa y su grado, debe ser deplorada como algo perjudicial. La verdad es que, bajo muchas circunstancias, este modelo de reacción es positivo y beneficioso.

Cuando una persona está ansiosa, está movilizándose para afrontar un peligro detectado, preparándose para luchar o para huir. La ansiedad, por tanto, es indispensable para asegurar la supervivencia.

Si estuviésemos totalmente libres de temor, podríamos encaminarnos hacia un edificio en llamas o no saltar cuando un carro resbala sobre el pavimento y se dirige hacia nosotros poniendo en peligro nuestra vida. La ansiedad, en resumen, puede ser un motivador positivo. O puede ser perjudicial y destructiva.

La persona afectada de temor puede estar tan tensa que se convierte o bien en un individuo rígido o en una persona demasiado activa, incapaz de ver las cosas con realismo, porque su perspectiva está distorsionada.

La persona pierde su capacidad de actuar o reaccionar con tino. O de pensar con lucidez; y esto puede producirle dolores de cabeza, insomnio, nerviosismo o fatiga y eventualmente desarrollar una úlcera o trastornos emocionales agudos.

En las Sagradas Escrituras se nos habla de cómo los efectos negativos de la ansiedad se manifiestan tal como nos relata en la parábola de los talentos. Pero cuando llegó el empleado que había recibido las mil monedas le dijo a su jefe: “Señor, yo sabía que usted es un hombre duro que cosecha donde no sembró y recoge donde no esparció. Por eso tuve miedo y fui y escondí su dinero en la tierra. Pero aquí tiene lo que es suyo” (1). Aquí Jesús señala que la

ansiedad y el temor vence la responsabilidad. Inhibe la actividad productiva. Sofoca la iniciativa y reprime la valentía.

La persona afectada por el temor rehúsa aventurarse. Quiere ir sobre seguro dejando así de aprovechar muchas oportunidades y desarrollar su potencial.

En otra parte de la Biblia vemos otra consecuencia perjudicial de la ansiedad “Al llegar la noche de aquel mismo día, el primero de la semana, los discípulos se habían reunido con las puertas cerradas por miedo a los judíos. Jesús entró y, poniéndose en medio de los discípulos, los saludó diciendo: ¡Paz a ustedes!” (2).

Aprendemos en este pasaje que el temor es una consecuencia de la ansiedad. La persona temerosa puede ser tan aprensiva que literalmente se esconde del mundo hostil, encadenada por sus miedos, encarcelada por murallas de terror que ella misma ha levantado.

En otro ejemplo bíblico tenemos “Jesús siguió su camino y llegó a una aldea, donde una mujer llamada Marta lo recibió en su casa. Marta tenía una hermana llamada María, la cual se sentó a los pies de Jesús para escuchar lo que él decía. Pero Marta que estaba atareada con sus muchos quehaceres, se acercó a Jesús y le dijo: Señor, ¿no te preocupa nada que mi hermana me deje sola con todo el trabajo? Dile que me ayude” (3). La actividad excesiva, el quehacer febril de una Marta, o cualquier persona puede ser motivado por la ansiedad.

La persona con tensión y con problemas es muy propensa a desarrollar una actividad, muy intensa. Y su incapacidad para relajarse le impide disfrutar de las bendiciones maravillosas de Dios.

Para tu reflexión.

- ¿Cuáles son las situaciones que más me causan ansiedad?
- ¿Cuál es mi reacción ante una situación de ansiedad?
- ¿Con quién puedo desahogarme cuando me siento ansioso?
- ¿con familiares? ¿con amigos? ¿con Dios?

El momento para aprender a dominar los temores y evitar la ansiedad es en la juventud. Lamentablemente, ni en el hogar ni en la escuela se suele enseñar la orientación mental correcta.

Pero nunca es tarde para aprender, no importa cuál sea nuestra edad. Es imprescindible que aprendas a distinguir entre los temores convenientes y los nocivos.

Primero tenemos que detectar cuáles son los temores nocivos que nos afectan y luego tenemos que aprender a controlarlos como también evitarlos para evitar la ansiedad.

El temor conveniente es prudencia y sabiduría; también incluye conocimiento. Supongamos que estamos ante un verdadero peligro. Es natural sentir ansiedad, pero hay que dominarlo. La ansiedad nos dice que algo anda mal. Nos advierte que debemos afrontar el peligro con serenidad y prudencia, y que debemos actuar rápidamente. Lo que nos hace vencer el peligro es la acción.

Las personas ansiosas que viven preocupadas y abrumadas por incontables temores suelen ser indecisas, que aplazan las cosas. No se atreven a tomar acción, sus temores los domina y se vuelven esclavas del miedo.

SINTOMAS DEL ESTADO ANSIOSO

La persona ansiosa puede estar sobre exaltada, irritable, nerviosa y muy dependiente. Puede hablar mucho y tener dificultad para dormir. Su concentración se observa dañada y su memoria es pobre. Puede quedar inmovilizada por la ansiedad.

El individuo ansioso experimenta sudor excesivo, tensión muscular, dolores de cabeza, voz temblorosa, respiración anhelante, dolor abdominal, náuseas, diarrea, espasmos en el estómago, presión arterial alta, taquicardia, desfallecimiento, emisión exagerada de orina, impotencia o frigidéz.

La ansiedad es la causa subyacente de la mayoría de los problemas psiquiátricos y puede ser el problema real que subyace en la gente que piensa que ha cometido un pecado imperdonable.

La psicología y las Sagradas Escrituras señalan el hecho de que la ansiedad puede ser normal o anormal. Hace tiempo que los psicólogos han observado que los individuos son más eficientes y productivos cuando tienen cierto grado de ansiedad. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve intensa la eficiencia empieza a disminuir.

Muchas personas han acudido a sedantes, especialmente el alcohol, para aliviar temores y ansiedad; también las farmacias venden pastillas para calmar los nervios. Mas a pesar de ellos los temores, la ansiedad, las preocupaciones y las enfermedades mentales y físicas persisten.

Controlar el impulso o la emoción del miedo que nos lleva a un estado ansioso es un proceso que se aprende.

Ahora puedes entender por qué las alteraciones emocionales suelen producir trastornos físicos.

Hay una relación directa entre la mente y el organismo.

Para poder alcanzar felicidad y vencer la ansiedad dañina, tenemos que aprender a dirigir y coordinar tanto la mente como el cuerpo. El sabio Salomón lo entendió así cuando escribió: “La mente tranquila es vida para el cuerpo, pero la envidia corroe hasta los huesos” y “más vale comer verduras con amor que carne de res con odio” (4).

Hay una relación directa entre la digestión y la salud por una parte y la mente por otra. Cuando la mente está temerosa, envía mensajes a las diversas glándulas y órganos para que estén alertas. Estos llenan el torrente sanguíneo de sustancias que le permiten al organismo actuar para hacer frente al peligro.

Cuando aplazamos las cosas o estamos indecisos, el organismo se llena de estas sustancias, las cuales no utiliza y las glándulas se fatigan innecesariamente. Los temores autoinducidos constantemente hacen que las glándulas funcionen de manera anormal. Todo el cuerpo sufre y, con él la personalidad y la mente se ven afectadas.

Cuando el organismo se llena de sustancias tóxicas que debía haber gastado en acciones para hacer frente a un peligro real acabamos sintiéndonos mal, llenos de ansiedad. Maltratamos nuestros “nervios” abusando de ellos.

Una vez generada la alteración física en el cuerpo, la imaginación empieza a molestarnos. La imaginación sirve para crear ideas nuevas y mejores; es un instrumento para el progreso. Pero en vez de utilizarla con este propósito, a veces dejamos que ella nos asuste con nuevos temores.

Imaginamos que muchas veces estamos padeciendo indigestión, luego úlcera, luego cáncer, y por último nos sentimos próximos a morir. A veces podemos imaginarnos sufriendo un ataque nervioso o un trastorno mental y la vida se convierte en algo terrible.

Luego vienen las pesadillas. La mayoría de los sueños nacen de una mente recargada de trabajo. Los problemas cotidianos son una carga y buscamos reposo por la noche, mas no somos capaces de descansar.

El sabio Salomón dijo: “Habla lo menos que puedas, porque por mucho pensar se tienen pesadillas y por mucho hablar se dicen tonterías” (5).

Cuando la principal ocupación de la mente es crear nuevos temores y preocupación es lógico que el cerebro reproduzca estos temores en sueños. Cuando el estado de preocupación se agrava, los sueños y las preocupaciones acentúan el miedo a la muerte o incluso pueden causar una muerte prematura.

CONSECUENCIAS DE LA ANSIEDAD

Al nacer recibimos una suma de energía vital. Si la malgastamos iremos a la vejez prematura. Si la restauramos diariamente podremos añadir años a nuestra vida y vida a nuestros años.

¿Qué desgasta la energía vital? el odio, el aburrimiento, las tensiones, las agitaciones, el estrés, la ira, el mal genio, el desasosiego, el alcohol, el tabaco, las drogas, todo lo que genera ansiedad.

¿Qué recupera nuestra energía vital? Las actividades sanas que se realicen por motivos nobles y con entusiasmo.

La ansiedad tanto como el alcohol son ladrones de nuestra energía.

La envidia causa más víctimas que los microbios. La preocupación y los excesos sexuales malgastan la vida del individuo. El egoísmo es más destructor que las enfermedades del corazón.

La ira es más perjudicial que la morfina. El miedo es peor que la tuberculosis. La venganza es más funesta que el cáncer.

Alguien dijo:

“Si la mente se halla libre y feliz con la conciencia de obrar rectamente y satisfecha de proporcionar felicidad a otros, creará una alegría que reaccionará sobre todo el organismo, produciendo una circulación más libre de la sangre y tonificando todo el cuerpo”.

El yogur y la alegría evitan la putrefacción intestinal. Las ciruelas y las buenas obras alivian el estreñimiento. El

descanso y la esperanza renuevan las energías. El vegetarianismo y la moralidad normalizan la tensión de la sangre.

El alcoholismo, el tabaquismo, la falta de sueño, la ambición morbosa, favorecen las enfermedades funcionales y orgánicas.

No hay nada que justifique el llenarnos de ansiedad ni malgastar nuestra energía: ni el ganar más dinero del necesario, ni el divertirse locamente, ni el ahorrar para la vejez, ni el hacer un gran negocio.

Es importante reconocer los síntomas de alerta entre ellos los siguientes:

- Dificultad para concentrarse.
- Falta de memoria para nombres propios.
- Desprecio a la humanidad.
- Sentirse irritable sobre todo en casa.
- Experimentar frecuentemente momentos de depresión.
- Padecer insomnio a menudo.
- Sufrir dolores de cabeza de causa desconocida.
- Padecer fatiga crónica especialmente al levantarse.
- Padecer disturbios intestinales y estar en la vida carente de significado.

Sugerencias prácticas.

La paz del alma es el mayor bien de tu vida. Seguidamente encontrarás 15 consejos para lograrla.

1. Anhela la paz de todo corazón.
2. Simplifica tu vida suprimiendo las complicaciones inútiles.
3. No emprendas nada que impida tu serenidad.
4. Aprende el arte de descansar.
5. Domina la técnica de trabajar sin tensión.
6. Cultiva el buen humor.
7. Trata con bondad a todo el mundo.
8. Solicita la ayuda de Jesucristo.
9. Obra siempre de acuerdo con la ética.
10. No te precipites.
11. Haz planes concretos para llegar a los sitios antes de la hora.
12. Perdona ampliamente y de todo corazón.
13. Aléjate de las personas violentas, mezquinas y vengativas.
14. Mira siempre el lado hermoso de la vida.
15. Recuerda que la paz del alma es mejor que la fama, el dinero, la inteligencia y hasta de la salud.

¿COMO SUPERAR LA ANSIEDAD?

Seguidamente te damos un método sencillo para controlar tu ansiedad; simplemente toma en consideración estas recomendaciones.

La soledad

Es importante que apartes un tiempo diariamente para estar solo(a) aunque sean unos pocos minutos, cierra tus ojos, ponte en contacto con tu respiración, inhala suavemente y exhala, cuenta hasta cuatro y vuelve a empezar, piensa en ti mismo y en lo que estás sintiendo.

Relajación muscular

Tensa y relaja cada grupo de músculos, piernas, brazos, abdomen, cadera, cuello y cabeza. Inhala cuando tenses y exhala cuando relajés.

El ejercicio aeróbico también ha mostrado ser efectivo para liberar tensiones. ¿Qué es el ejercicio aeróbico? Es el ejercicio que condiciona y mejora la respuesta del cuerpo para liberar oxígeno en cantidades abundantes en todas las células corporales, de manera que el corazón y las arterias se fortalezcan y trabajen con mayor eficiencia.

Para lograr este resultado es necesario llevar a cabo una actividad física que implique grandes masas musculares en movimientos sostenidos y repetitivos, durante lapsos de al menos veinte minutos.

Caminar

Es tal vez la actividad más simple para empezar a liberar tus tensiones, debes hacerlo a buen ritmo, no simplemente paseando, durante treinta minutos diarios. Si hay mal tiempo escoge un sitio cerrado, un centro comercial o gimnasio.

Correr

Si no estás entrenando puedes ir aumentando gradualmente hasta que llegues a correr al menos veinte a veinticinco minutos, tres veces por semana, sin dejar de pasar más de dos días entre sesiones.

Música

Es un medio efectivo contra las dolencias. Puede levantar el ánimo cuando se está deprimido o calmar cuando nos sentimos alterados. ¿Quién no ha sentido una agradable sensación al oír una melodía especial? O, por lo contrario ¿cuántos no han experimentado tristeza al escuchar una tonada que evoque recuerdos?

La música es parte de la vida desde antes del nacimiento. El ritmo de los latidos del corazón de nuestra madre y las canciones de cuna fueron las primeras melodías a las que nuestra conducta respondió.

En investigaciones realizadas se ha comprobado que los sonidos suaves provocan en los seres humanos una intensa emoción que se origina en la liberación de las endorfinas que producen en la mente una sensación placentera también producen la inmunoglobulina salival A, que acelera los procesos curativos, reduce el peligro de infecciones y controla el ritmo cardíaco.

La música es sumamente útil para calmar dolores de cabeza - se dice que tiene un efecto equivalente a una dosis de 2,5 miligramos de un poderoso calmante, así mismo mejora problemas digestivos y depresiones.

También puede bajar la presión arterial, el metabolismo basal y el ritmo respiratorio, disminuyendo así las respuestas fisiológicas al estrés.

Los estudios indican que en los quirófanos con música funcional, se inyecta menos anestesia a los pacientes y se afirma que la música es efectiva para poder sobreponerse a los efectos de algunos tratamientos muy fuertes como la quimioterapia, radiación y diálisis.

Se conoce que hay instrumentos relajantes tales como: la guitarra, el arpa clásica, la flauta, la mandolina, el oboe. Otros son estimulantes de las funciones corporales tales como: las de percusión tipo membranófonos: baterías, tambores, redoblantes.

Los instrumentos estimulantes del cuerpo y de la psique son: la trompeta, el saxofón, el violín, el clarinete. Hay otros que suscitan emociones y estimulan el sentido del humor: el fagot, los cornos (o trompas), el flautín; y otros instrumentos de muy bajo registro que actúan sobre el corazón: bajo, contrabajo, el gong y la tuba.

Bendiciones

Piensa en tus éxitos, logros, posesiones, en lugar de fijar tu atención en tu desaciertos o carencia. Da gracias a Dios.

Premios

Prémiate a ti mismo. Si logras salir airoso (a) de una situación embarazosa, date gusto, relájate.

Claves

Cada vez que uses el teléfono haz dos (2) respiraciones profundas. Comienza a asociar “estresores” con “relajadores”.

Escribir

Escribe todas las razones por la cual desempeñas tu actual trabajo, tus estudios, los quehaceres del hogar y las personas con las cuales te has relacionado cuando las cosas

se han puesto feas. Estudia la lista, te ayudara a ver las cosas desde otra perspectiva.

Mente

Cuida tu mente. La Biblia nos aconseja. “Piensen en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene buena fama. Piensen en todo lo que es bueno y merece alabanza” (6).

Recuerda si le enseñamos a la mente a ser feliz, lo seremos en todo.

Afecto

Da y recibe abrazos diariamente. Dile a tus seres queridos que los amas. Déjales una nota. Dile a tus amigos que los aprecias, llama a tu familia o a una persona muy querida, sólo para decirle cuánto la quieres. Disfruta el sentirte amado(a). El ser humano debería recibir cuatro (4) abrazos diarios para mantenerse y doce (12) abrazos para estar bien.

Regalos

Regala cualquier cosa. No es necesario dar cosas costosas, una flor, una tarjeta, un lápiz, un beso. Recuerda lo mejor de la vida es gratis.

Celebración

Celébrate tu mismo. Aprende apreciar lo que haces. Recuerda no es haciendo lo que queremos, sino apreciando lo que hacemos lo que nos hace felices.

Valoración

Valorízate. Las personas que aprecian un felpudo son las que tienen zapatos para usarlo. ¡Examina tus cualidades!

Tiempo

Dale un buen uso al tiempo. Cuando estás en el tráfico, en el banco, en el médico, en el dentista o en algún sitio de espera, haz ejercicios de respiración y aprovecha el tiempo para relajarte.

Sueño

La Biblia nos aconseja “De nada sirve trabajar de sol a sol y comer un pan ganado con dolor. Cuando Dios lo da a sus amigos mientras duermen” (7). La mayoría de la gente necesita ocho horas de sueño cada noche.

Comida

Come lentamente y no comas, si estas disgustado(a) o tenso. Tranquilízate primero y después disfruta el momento de comer. Evita el exceso de sal, de grasas y azúcar.

Bebidas

Evita exceso de alcohol y bebidas con cafeína. Hay infusiones agradables que ayudan a relajarse.

Agua Fría

Lávate la cara varias veces al día. Es un método efectivo para relajar las tensiones. Si es posible llena el lavamanos o un recipiente con agua fría, toma una profunda inhalación y luego sumerge la cara en esta agua y mantenla lo más que puedas. Esto es maravilloso al final del día.

Gritar

Grita abriendo bien tu boca y desahoga tensiones y malestar. Lo puedes hacer en tu casa si estás solo(a), en la playa, montaña o algún sitio alejado donde no molestes a los demás. Un buen grito en el momento oportuno libera tensiones.

Orden

El orden a tu alrededor te ayudará a vivir mejor, bota todas aquellas cosas que ya no tienen vigencia, que no utilices, que están rotas, que no te sirvan.

Esto elimina verlas o tener que pensar en ellas y reduce ansiedad.

Risa

Cuenta chistes o piensa en experiencias pasadas jocosas, la risa libera una sustancia llamada endorfina, las cuales relajan el sistema nervioso.

Piensa en soluciones

Haz lo mejor que puedas para manejar el temor o los problemas que te causan ansiedad. Examina alternativas diferentes y soluciones posibles e intenta una.

Amigos

Habla con un amigo cercano por lo menos una vez por semana, acerca de tus frustraciones. Recuerda el mejor amigo que puedes tener es Jesucristo, quien te ama incondicionalmente.

Vivir

Vive un día a la vez. Probablemente el 98% de las cosas por lo que estamos ansiosos o preocupados nunca sucederán. Aprender a vivir cada día es un arte que puede ser cultivado. La preocupación es una elección. En la Biblia leemos “por nada estéis afanosos” vivamos un día a la vez (8).

SUGERENCIAS ESPIRITUALES PARA VENCER LA ANSIEDAD

- Escucha el consejo de Dios. “No se aflijan por nada, sino preséntenselo todo a Dios en oración, pídanle y denle gracias también. Así Dios le dará su paz, que es más grande de lo que el hombre puede entender; y esta paz cuidará sus corazones y sus pensamientos, porque ustedes están unidos a Cristo Jesús” (9).
- Ora. Dios nos pide no temer porque él oye nuestras oraciones.
- Date cuenta de que Dios nos puede guardar nuestra mente si le obedecemos.
- Medita en pensamientos positivos. “Recurrí al Señor, y El me libró de todos mis temores” (10).
- Concéntrate en una conducta piadosa “Pongan en práctica lo que les enseñé y las instrucciones que le di, lo que me oyeron decir y lo que me vieron hacer, háganlo así, y el Dios de paz estará con ustedes” (11).
- Desvía tu atención hacia otras personas “Ninguno busque únicamente su propio bien, sino también el bien de otros” (12).
- Date cuenta de que puedes tener una doble personalidad, la tuya y la de Cristo. “A todo puedo hacerle frente pues Cristo es quien me sostiene” (13). Puedes vencer la ansiedad a través de Cristo.

- Elimina el temor a la pobreza “Mi Dios les dará a ustedes todo lo que les falte conforme a las gloriosas riquezas que tiene en Cristo Jesús” (14). Dios promete suplir todas nuestras necesidades (no todo lo que queremos).
- Date cuenta de que Dios te ama y la gracia de Dios está contigo. “Dios puede darles a ustedes con abundancia toda clase de bendiciones, para que tengan siempre lo necesario y además les sobre para ayudar en toda clase de buenas obras” (15).

CONCLUSION

Cuando tú vuelves tus ojos del vasto cielo hacia la más pequeña de las flores y meditas sobre ello, puedes descubrir que tu ansiedad se apacigua. ¿Alguna vez te has detenido para mirar una flor? Mirar una flor y meditar sobre ella es comprender por qué Jesús habló como lo hizo de los pájaros y los lirios del campo.

Una contemplación plácida de Dios en la naturaleza es un rechazo y un remedio en nuestra era de ansiedad. Jesús dijo ¿Y por qué se preocupan ustedes por la ropa? Fíjense cómo crecen las flores del campo; no trabajan ni hilan (16).

Si no podemos estar en contacto directo con la naturaleza, podemos contemplar a Dios en su Palabra. Sería bueno que escribas algunas líneas extraídas de la Biblia y las colocarás frente al espejo, así cuando te vistas cada mañana tu mente pueda meditar sobre los temas que ellas sugieren:

“Estad quieto y conoced que yo soy Dios”

“El Señor es mi pastor”

“Mi paz les dejo”

“La paz de Dios que sobrepasa, todo entendimiento humano esté en sus corazones y pensamientos”

El mensaje de Cristo para una era de ansiedad lleva esa dirección. El mismo no buscaba una falsa seguridad en el dinero; su autoestima no necesitaba ser aumentada por las alabanzas de otros.

Al luchar contra la ansiedad, hay que tener en cuenta la validez del acto de dar gracias. Cabe señalar que Cristo mismo daba gracias continuamente en esos momentos que nosotros llamaríamos de ansiedad.

Jesús dijo: “Padre te doy gracias porque Tú me has oído” Qué declaración más profunda, El realizó un acto de acción de gracias referido al pasado en un momento en que deseaba que se desvaneciera de su mente dudas y temores sobre el futuro. Podríamos llamarlo afirmación de agradecimiento.

Es una buena actitud comenzar el día agradeciendo a Dios por sus muchas bendiciones del pasado. ¿Podría algún acto disipar los sentimientos de ansiedad más que éste, afirmar el agradecimiento por lo que Dios ha hecho en el pasado?

Dios no ha cambiado, de modo que podemos ir al encuentro del presente y enfrentar al futuro en la confianza que El quien ha velado por nosotros en el pasado, estará junto a nosotros ahora.

BIBLIOGRAFIA

1. Anthony R. **Claves para una personalidad íntegra y segura**. Editorial Diana. México. 1979.
2. Backus, William. **Adiós a la ansiedad**. Editorial Betania. Miami. 1993.
3. **Dios Habla Hoy**. Versión Popular de la Sagrada Biblia. ABS. New York. 1979.
4. Grounds, Vermon. **El Evangelio y los problemas emocionales**. Editorial Clie. Barcelona, España. 1977.
5. Weatherhead, Leslie. **Antídoto contra la ansiedad**. Casa Unida de Publicaciones S.A. México. 1979.

CITAS BÍBLICAS

1. Mateo 25:24-25
2. Juan 20:19
3. Lucas 10:38-40
4. Proverbios 14:30 y 15:17
5. Eclesiastés 5:2-3
6. Filipenses 4:8
7. Salmo 127:2
8. Mateo 6:25
9. Filipenses 4:6 y 7
10. Salmo 34:4
11. Filipenses 4:9
12. Filipenses 2:4
13. Filipenses 4:13
14. Filipenses 4:19
15. 2 Corintios 9:8
16. Mateo 6:28