

# SANA MENTE

## ESTRÉS Y ANSIEDAD



### INTRODUCCIÓN

---

**“Tu guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado.” Isaías 26:3**

La Palabra de Dios nos muestra que nadie está exento de padecer situaciones estresantes y experimentar ansiedad. En su infinito cuidado, Él nos ha proporcionado herramientas concretas para lidiar con estos desafíos. Con la identificación de los síntomas físicos y emocionales, sumado al tipo de pensamientos que nos causan estrés y ansiedad, podremos decidir el camino a seguir que nos llevará hacia la conquista de nuestro bienestar integral (cuerpo, mente y espíritu) a través de nuevas convicciones basadas en las verdades bíblicas pudiendo de este modo aprender a gestionarlas de manera saludable.

### PREGUNTAS PARA COMPARTIR

---

1. ¿Qué entiendes por **“tener un nivel saludable de estrés y ansiedad”** en tu vida?
2. ¿Qué síntomas no saludables de estrés y ansiedad puedes identificar en las personas?
3. ¿Qué técnicas o herramientas has utilizado para manejar el estrés y la ansiedad? ¿Han sido siempre efectivas?
4. **Lee Proverbios 4:23 - 2 Corintios 10:3-5 - Isaías 26:3 - Fil 4:6 - Juan 14:27** ¿Cómo podemos aplicar los pasajes leídos para controlar de manera eficaz algún pensamiento de ansiedad?

### ACTIVIDAD PRÁCTICA

---

Escojan un pensamiento real o creencia que genere ansiedad. A continuación apliquen la técnica del **SEMAFORO**. (Paro, pienso en lo que estoy pensando, elijo que pensar, acciono hacia el cambio)

### CONCLUSIÓN

---

Hemos aprendido la importancia de reconocer y gestionar estas emociones en nuestras vidas. Hemos entendido que el estrés y la ansiedad son respuestas naturales del cuerpo, pero que debemos controlarlas y direccionarlas de manera adecuada todo el tiempo.

A medida que nos comprometemos a seguir creciendo en el manejo saludable del estrés y la ansiedad, nos convertimos en agentes de cambio en nuestro entorno.

Es muy importante lograr experimentar que el “cambiar las creencias negativas por nuevas creencias que liberan”, basadas en el libro de instrucciones, la Biblia, darán lugar a nuevas convicciones que nos llevarán a una renovación y transformación del entendimiento, a una vida de equilibrio en donde te sentirás verdaderamente libre, donde el Espíritu de Dios fluirá con poder a través de tu vida.

### CAMBIANDO TU MENTE

---

**“Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús”. Filipenses 4:7**