

Currículo GTV - Ministerio de Mujeres IREC

# Tiempo de Florecer

*Venciendo la depresión y la ansiedad*



# Tabla de contenido

---

Semana 1: La Depresión - Del valle de sombras a tu radiante victoria

Semana 2: La Ansiedad - Sintiendo correctamente

Semana 3: Inteligencia Emocional - Jesús nuestro mejor ejemplo

Semana 4: El Perdón Sana

Semana 5: Venciendo en los momentos de crisis

Semana 6: Superando la vergüenza



## Semana 1: La Depresión



Todas hemos pasado por situaciones difíciles en la vida. Vemos que la vida está llena de altas y bajas. Un día estas logrando todo lo que te propusiste, tu familia está saludable y feliz, las cosas en tu negocio o trabajo están de maravilla y de repente llega una pérdida inesperada. Muchas veces pensamos y tememos que dicha terrible situación no tenga fin. Pero te recuerdo lo siguiente que nos dijo nuestro Señor Jesús.

*Y esta esperanza no nos defrauda, porque Dios ha derramado su amor en nuestro corazón por el Espíritu Santo que nos ha dado. - Romanos 5:5*

La Dra Lis Milland lo expresó de manera tremenda: *"La depresión y la ansiedad no tienen que ser lugares de permanencia, si no de trascendencia"*.

Dios va a utilizar tu peor circunstancia y la transformara en tu más grande victoria.

## Hablemos sobre la depresión

Es importante entender lo siguiente: las condiciones emocionales no se pueden demonizar. Deben tratarse con sumo cuidado de no herir el corazón de la persona y para ello debemos tener el conocimiento necesario para tanto identificar y salir de la situación, como también para ayudar a otra persona a sobrellevar su proceso.

### ¿Qué es la depresión?

La depresión es un sentimiento prolongado de tristeza y desánimo que también se acompaña de la incapacidad de sobreponerse a los problemas de la vida, por la falta de esperanza. La tristeza se vuelve en depresión cuando la persona es incapaz de afrontar su día a día y no puede resolver situaciones que para otras personas son fáciles de asimilar.

Durante el año 2020, más de un millón de personas se suicidaron. La depresión es una de las causas principales de incapacidad en E.U. Y es una enfermedad que afecta a las personas físicamente y emocionalmente.

Dios nos creó sabiamente y por eso nuestro cuerpo refleja lo que guardamos en nuestro interior, para que sirviera como sistema de alerta. Algunos **síntomas físicos** pueden ser:

- Cambios en patrones alimentarios
- Debilidad física
- Dolores musculares
- Temblores
- Fatiga
- Pérdida de energía
- Problemas digestivos
- Pérdida de interés sexual
- Problemas del corazón
- Problemas respiratorios

Adicional, algunos **problemas emocionales** que podemos identificar son:

- Pensamientos negativos o de muerte
- Tristeza
- Llanto frecuente
- Dificultad de concentración
- Pérdida de memoria
- Incapacidad para tomar decisiones
- autocompasión
- Baja autoestima
- Falta de esperanza
- irritabilidad
- Ansiedad
- preocupación
- Entre otras

### **Hay distintos tipos de depresión:**

#### **1. Episodio depresivo mayor / menor**

Es el mas común y ocurre cuando una persona siente tristeza prolongada, pesimismo, ansiedad, irritabilidad, apatía, desinterés e inutilidad, entre otros, por un periodo de dos semanas consecutivas.

#### **2. Depresión enmascarada**

Cuando la persona lleva mucho tiempo en depresión pero no se ha dado cuenta o lo niega y si salud física comienza a deteriorarse significativamente.



### 3. **Depresión con síntomas**

Las personas sufren de ideas delirantes o alucinaciones. Dichas ideas se conectan con el estado de ánimo e incluyen asuntos de pecado, culpa, ruina, etc. El terapeuta debe tener mucho cuidado en discernir si lo que presenta el paciente es por asuntos emocionales o si son aspectos espirituales.

### 4. **Trastorno Bipolar**

Los trastornos bipolares se caracterizan por alteraciones de ánimo deprimido con episodios de exaltación. Los cambios son marcados y extremos.

### 5. **Trastorno distímico**

Dicho trastorno es un tipo de depresión donde los síntomas de depresión mayor se manifiestan de forma permanente durante un periodo prolongado. A veces la persona puede llegar a sentir bien por un tiempo pero luego vuelven a reaparecer los síntomas estando la mayor parte del tiempo cansado y deprimido.

### 6. **Trastorno adaptivo con estado de ánimo depresivo**

Ocurre cuando la depresión viene por causa de un trauma y las situaciones estresantes hacen que se manifiesten los síntomas de depresión.

### 7. **Depresión posparto**

Es una depresión que puede ir de moderada a intensa luego del parto y casi siempre los síntomas desaparecen en unos días o en una semana.

Siempre hay esperanza ya que existen distintas maneras de cómo trabajar tu sanción. Abajo te menciono algunas:

#### 1. **Medicamentos recetados**

Los medicamentos antidepresivos se usan para corregir desequilibrios en las sustancias químicas del cerebro. Existe una sustancia llamada serotonina que su función es controlar las emociones y estados de ánimo. Dichos fármacos incrementan los niveles de serotonina en las células del cerebro

## 2. **Terapia con un profesional en salud mental**

Puede ser un consejero profesional, psicólogo o un trabajador social clínico. Es importante que sea una persona con la preparación académica, credenciales y conocimiento para intervenir profesionalmente.

## 3. **Reconstruye tu mente**

La mente es muy poderosa y puede crear cosas buenas como cosas malas. No son las situaciones en nuestra vida las que provocan las emociones, sino nuestra interpretación de las mismas. Los pensamientos son los creadores de nuestra experiencia. Y no tenemos que ser sus esclavos. Los pensamientos no son nuestra realidad sino nuestros intentos de comprender aspectos de nuestra vida. La interpretación de las situaciones es la que crea nuestras respuestas emocionales. El pesimismo y la crítica a nosotros mismos son ideas y pensamiento que suelen estar relacionados con asuntos del pasado no resueltos en nuestro interior. Los pensamientos producen reacciones bioquímicas en el cerebro y estas van directamente al cuerpo. El proceso consta en que el pensamiento original genera emociones, luego unos sentimientos y desenlaza nuestro comportamiento.

Por ende ¿qué debemos hacer? La palabra de Dios es muy clara siempre tiene las respuestas.

**Isaías 26:3** *¡Tú guardarás en perfecta paz  
a todos los que confían en ti,  
a todos los que concentran en ti sus pensamientos!*

## 4. **Crecimiento Espiritual**

Somos seres espirituales por naturaleza. Existen multitud de pruebas que validan el hecho de que el crecimiento espiritual abona al bienestar tanto físico como emocional. Una persona que tiene una relación con Dios y se conecta a una familia iglesia o comunidad de fe tiene mejores experiencias de vida se aferra a la esperanza.

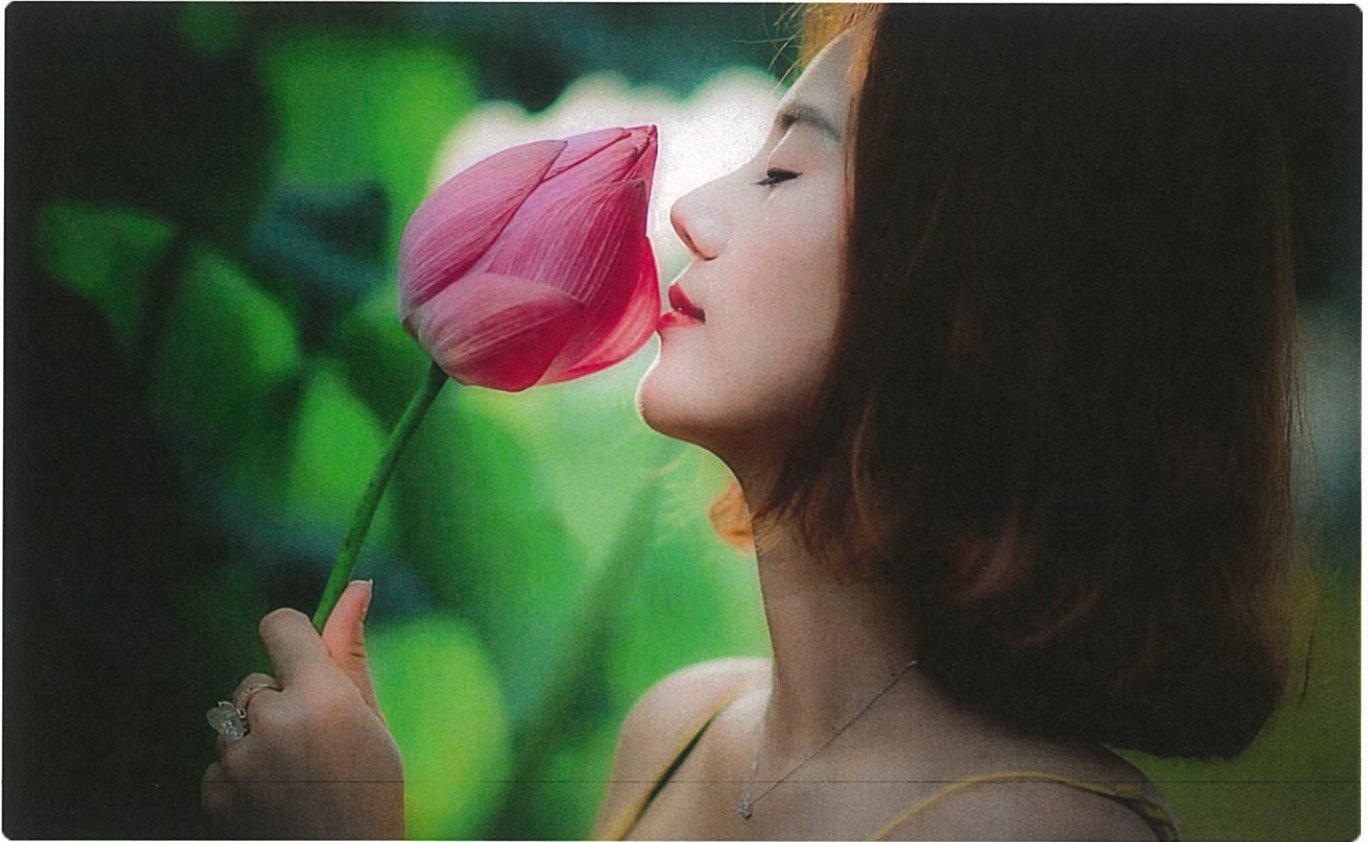
## Tiempo con Dios y las chicas

Bien, los GTV son espacios seguros donde puedes abrir tu corazón y compartir tus experiencias. Tomen unos minutos y contesten estas breves preguntas:

- ¿Qué crees sobre la depresión ahora que tienes un poco más de conocimiento sobre el tema?
- ¿Te logras identificar con una de las características discutidas? ¿Con cuáles y por qué? ¿Tienes alguien cercano pasando por dicha situación?
- ¿Tienes algún asunto en tu vida sin resolver que este afectando tu emociones y tu manera de pensar?



## Semana 2: La Ansiedad - Sintiendo correctamente



### Hablemos sobre la psiconeuroinmunología

Además de ser una palabra súper larga, la psiconeuroinmunología es el estudio de la interacción entre los procesos psicológicos y el sistema nervioso e inmunitario del cuerpo. Lo que sentimos impacta directamente la condición física de nuestro cuerpo.

La tristeza enferma pero la felicidad cura! Todo lo que reprimimos y callamos puede convertirse en una enfermedad. De igual forma cuando expresamos de manera asertiva todo lo que sentimos, tiene efectos curativos en nuestro cuerpo. Mira lo que dice la palabra de Dios en

*Salmos 32:3 Mientras me negué a confesar mi pecado, mi cuerpo se consumió, y gemía todo el día.*

Dios anhela que sus hijos estemos siempre alegres. Las personas que ríen mas manejan mejor sus tensiones negativas y no se amargan porque saben que sus conflictos son pasajeros.

En su Palabra, Dios se manifiesta como misericordioso, compasivo, amoroso y lleno de gozo. Debido a que su felicidad no depende de nada ni nadie, es el único que se la puede conceder a sus hijos. Y Dios mejor que nadie conoce los beneficios de la felicidad.

**1 Tesalonicenses 5:16-18** **16** Estén siempre alegres. **17** Nunca dejen de orar. **18** Sean agradecidos en toda circunstancia, pues esta es la voluntad de Dios para ustedes, los que pertenecen a Cristo Jesús.

## La ansiedad y sus efectos

La ansiedad es la emoción que con mayor regularidad nos quita el gozo. La ansiedad en si es un mecanismo de defensa y si se sostiene por mucho tiempo puede generar múltiples desequilibrios en el cuerpo.

- Descarga adrenalina, causando que aumente el ritmo cardiaco
- Sube el cortisol, que causa aumento en peso
- Eleva la presión sanguínea
- Incrementa enfermedades cardiovasculares
- Disminuye la memoria y el aprendizaje
- Acelera el envejecimiento
- Disminuye la capacidad de reparación celular
- Disminuye la reparación ósea
- Eleva niveles de azúcar en la sangre
- Entre otros efectos negativos

Todas las emociones fueron puestas en el ser humano por Dios. La ansiedad fue puesta como mecanismo de protección para lidiar con situaciones de estrés a corto plazo, pero no esta diseñada para permanecer activa de forma continua.



## ¿Qué dice la Biblia?

### 1. Preséntale a Dios tus peticiones y preocupaciones a Dios

**1 Juan 5:14** *Esta es la confianza que tenemos al acercarnos a Dios: que, si pedimos conforme a su voluntad, él nos oye.*

### 2. Concéntrate en el hoy y en el ahora, sin afanarnos por el mañana

**Filipenses 4:6-7** *No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo. Díganle a Dios lo que necesitan y denle gracias por todo lo que él ha hecho. 7 Así experimentarán la paz de Dios, que supera todo lo que podemos entender. La paz de Dios cuidará su corazón y su mente mientras vivan en Cristo Jesús.*

### 3. Confía en Dios

**Prov. 16:20** *El que atiende a la palabra prospera. ¡Dichoso el que confía en el Señor!*

### 4. Haz bien las cosas desde el inicio

**1 Tesalonicenses 5:15** *Asegúrense de que ninguno pague mal por mal, más bien siempre traten de hacer el bien entre ustedes y a todos los demás.*

### 5. No temas

**Hebreos 13:6** *Así que podemos decir con toda confianza: «El Señor es quien me ayuda; no temeré. ¿Qué me puede hacer un simple mortal?»*

## ¿Cómo podemos controlar la ansiedad?

- Divide el tiempo y tus tareas de manera adecuada estableciendo prioridades y no procrastines. Delega.
- No pongas expectativas irreales o demasiado altas
- No le des mucha importancia a lo que la gente piense de ti
- No te tragues las cosas que no te gustan
- No trates de controlar a los demás
- Adopta el buen sentido del humor
- Come saludablemente y haz caminatas.
- Realiza actividades divertidas



- Concéntrate en soluciones a los problemas
- No te trates como una máquina
- Deja de rescatara a otros todo el tiempo
- Aléjate de las noticias negativas y personas tóxicas
- Ten tiempo con Dios en oración y lectura bíblica y congégate en una iglesia donde sientas paz
- Obedece la Palabra de Dios
- Ten un tiempo de alabanza y adoración - la adoración tiene un efecto desestresante, y previene los estados de angustia.

## Tiempo con Dios y las chicas

Reunidas, contesten las siguientes preguntas:

1. ¿Te percataste de alguna emoción que esta teniendo un impacto sobre tu cuerpo? Si es así, en qué forma?
2. ¿Cuál puede ser la raíz de tus ansiedades o temores?
3. Identifica 3 cosas que harás de ahora en adelante para disfrutar de paz mental.

## Semana 3: Inteligencia emocional - Jesús nuestro mejor ejemplo



Puede ser difícil reaccionar con alegría, tranquilidad, serenidad, paz y gozo cuando las circunstancias adversas e inesperadas tocan nuestra vida. La sabiduría emocional no se prueba solo cuando todo marcha conforme a nuestros planes, sino cuando las cosas se ponen difíciles. El sufrimiento es uno de los escenarios donde se manifiesta nuestro "verdadero yo".

Jesús es nuestro mayor ejemplo a seguir en todo. Si alguien padeció sufrimiento y dolor en esta vida fue nuestro Señor. Siendo el Dios supremo, se despojó de toda su gloria para asumir una condición humana. En su estado humano, todo lo sufrió tanto a nivel físico como emocional. Experimentó toda la gama de sentimientos que tienen los seres humanos. Superó momentos muy difíciles y complejos. Con su vida, nos enseñó que las decepciones, frustraciones, desilusiones y las pérdidas son inevitables, pero nuestra actitud, determinación y dependencia del Padre marcan la diferencia.

Si se hace una evaluación clínica de Jesús, nos damos cuenta que tenía todos los motivos para sufrir de depresión y ansiedad. Padeció experiencias muy estresantes y con carencia de apoyo psicológico, soledad, traumas, abusos, etc. Fue tentado en las presiones sociales y emocionales más terribles. Sin embargo, no se dejó dominar ni controlar por el dolor, sino que mantuvo una salud mental óptima y reflejó un carácter equilibrado.



## Jesús y el sufrimiento

La vida terrenal de Jesús nos enseña que los sufrimientos, en vez de hundirlo, acrecentaban su *inteligencia emocional*, y desarrollaban su nivel espiritual de manera mas profunda.

En Jesús aprendemos a transformar la crisis en ganancias para nosotros mismos y para quienes nos rodeaban. El sufrimiento es parte de la experiencia humana y prácticamente es imposible de evitar. Muchas veces sufriremos por desiciones propias o por acciones de personas que nos rodean. De Jesús hasta estaba profetizado en la Palabra que venía a sufrir. Sin embargo él fue *resiliente* y lidió con el sufrimiento de manera *eficiente*. El sufrimiento es inevitable pero mantenerse en estado de aflicción es opcional.

Nuestro Príncipe de Paz nos enseñó que el amor es el vehículo principal que él utilizó para combatir el dolor emocional. El mal se paga con bien y bendecir a quien nos maldice te da una mayor recompensa.

Jesús alivió el dolor de todos sus seguidores. Sin embargo, cuando tuvo que lidiar con sus propios dolores emocionales, actuó con naturalidad, negándose a usar su poder. Fue feliz y no se turbaba cuando sus seguidores no le correspondían de acuerdo a sus expectativas. No sufría esperando mucho de la gente. Él comprendía a la perfección las debilidades humanas y las amaba.

## Profundicemos en la inteligencia emocional de Jesús

Jesús demostró una personalidad equilibrada, y no se dejaba arrastrar por emociones negativas. Tuvo una combinación de serenidad en su mente y la integración adecuada de sus experiencias de amor por nosotros.

Es importante que sepas esto: **El hecho de ser nuevas criaturas al aceptar a Jesús como Señor y Salvador, no quiere decir que nuestros asuntos psicoemocionales quedan solucionados y sanados automáticamente.** Todas nos encontramos en un proceso de madurez y crecimiento continuo. Y es por eso la importancia de desarrollar una inteligencia emocional, tal como Jesús lo hizo aquí en la Tierra.



## Características de una persona emocionalmente inteligente

- **Reconoce sus fortalezas y sus áreas de oportunidad** - Distingue bien los aspectos donde encuentra satisfacción y donde necesita modificarse. No deja de trabajar en si mismo para convertirse en una mejor versión
- **No se contradice entre lo que piensa, habla ni vive** - Hay armonía entre lo que manifiesta por fuera y vive por dentro. Jesús tenía una sintonía entre lo que decía y el testimonio que reflejaba a los demás.
- **Expresa sus opiniones, pero sin lastimar** - La acertividad es la habilidad de manifestar nuestros sentimientos y pensamientos de manera clara, franca, directa pero sin dejar de ser amables. Nuestro Señor conocía a la perfección las limitaciones humanas ante como manejamos momentos estresantes. Pero él siempre generó un clima tranquilo sin humillar y con mucha compasión.
- **Se levanta de las crisis de la vida** - No se rinde ni se queda en el suelo. Los momentos críticos y dolorosos se pueden convertir en escalones de aprendizaje y transformación.
- **Vive en gratitud** - tiene la habilidad de hacer inventario de sus bendiciones. Se concentra más en las cosas positivas en vez de priorizar las negativas.

## Tiempo con Dios y las chicas

1. ¿Qué te hace sentir el hecho de saber que Jesús es empático con nuestras emociones?
2. ¿Qué actitudes puedes modificar para proyectarte como una imitadora de Jesús en momentos de aflicción?
3. ¿Qué testimonio puedes compartir en cuanto a quién ha sido Jesús en medio de tus angustias?

## Semana 4: El Perdón Sana



El perdón es un milagro. Funciona como ansiolítico y antidepresivo. Sin embargo el poder sanador del perdón está en la decisión del individuo en otorgarlo.

Nadie planifica en la vida ser herido, que le sean infiel, que abusen de ella o la maltraten. Que las personas a la cuales le brindaste tu mayor confianza, tu vida entera, te traicionen de la manera en que lo hicieron. Las heridas suelen ser repentinas y dolorosas. Y es muy comprensible que el perdón sea complicado y más cuando el daño venga de alguien que has amado, protegido, respetado, etc.

Cuando las personas enfrentan dolores emocionales tienen que tomar una decisión entre seguir cargando el dolor o liberarse a través del perdón. Es imposible vivir en plenitud de gozo sin haber perdonado.

Uno de los mayores problemas que tienen las personas heridas es que también hieren a otros.



Perdonar es deshacerse de la amargura. Cuando nos negamos a perdonar, le damos lugar a la aflicción y la ira. Esto también nos lleva tratar mal a las demás personas y hasta insensibilizarnos a la voz de Espíritu Santo.

Otro punto sumamente importante que debes entender: el brindar nuestro perdón no debe estar condicionado a si la persona que nos hirió admite su falta o no. En muchos casos el ofensor nunca pide perdón y ni siquiera tienen la conciencia de reconocer el daño que nos hicieron.

## Beneficios de perdonar

- **El perdón produce restauración:** Cuando las personas deciden perdonar, suelen sentirse mas felices, con mas confianza en sí mismas, y van por la vida con mayor ímpetu.

***Hebreos 12:15** Cuídense unos a otros, para que ninguno de ustedes deje de recibir la gracia de Dios. Tengan cuidado de que no brote ninguna raíz venenosa de amargura, la cual los trastorne a ustedes y envenene a muchos.*

- **El perdón trae paz:** Una vez que se aprende a perdonar, se puede dormir mejor, se sonríe más y hay una tranquilidad inigualable. Hay demasiada ansiedad en una persona que guarda rencores. La falta de perdón puede ser un obstáculo en nuestras relaciones interpersonales, con nosotros mismos y con Dios. No esperes al momento de "sentir" perdonar. Nada ni nadie deben tener la autoridad de quitarte la paz. Determina perdonar HOY.

***Hebreos 12:14** Esfuércense por vivir en paz con todos y procuren llevar una vida santa, porque los que no son santos no verán al Señor.*

- **El perdón provee salud física:** Se ha investigado que hay deterioro físico en personas que cargan con el no perdón. Hasta pueden padecer de dolores imaginarios; es decir no tienen ninguna condición medica que les provoque el dolor en su cuerpo pero por causa de la falta de perdón, el cerebro envía una orden donde el dolor emocional se refleja en lo físico. LA MENTE aprende y le enseña al cuerpo a ejecutar acciones de experimentar dolor mediante repeticiones hasta que el cuerpo fija esa acción. El perdón , en cambio, trae alivio y curación. Las personas que se niegan a perdonar afrontan un riesgo mayor de enfermedades de cáncer , cardiovasculares y coronarias.



**Hebreos 12:12-13** *Por lo tanto, renueven las fuerzas de sus manos cansadas y fortalezcan sus rodillas debilitadas. Tracen un camino recto para sus pies, a fin de que los débiles y los cojos no caigan, sino que se fortalezcan.*

## Que NO es el perdón:

- El perdón no es olvidar: El olvido no existe. Todo queda registrado en nuestra memoria consciente o inconsciente. No podemos usar el olvido como medición para saber si hemos perdonado porque no estamos dentro de los que es la realidad de nuestro funcionamiento mental. Ahora, cuando logramos completar el proceso de perdonar, aun cuando lleguen los recuerdos estos no nos dolerán.
- El perdón no es aprobar: Aprobar una conducta negativa en otros puede generar que esa conducta se siga repitiendo. Para que las personas logren cambiar lo que no esta bien necesitan ver consecuencias de sus actos.
- El perdón no es justificar: Los heridos hieren. Esto no minimiza ni disminuye el dolor que causaron pero contribuye a nuestro proceso de restauracion.
- El perdón no es aceptar la situación: Para nuestra integridad emocional, espiritual y física, es importante cortar relaciones que nos producen daño.
- El perdón no es restablecer relaciones: Cuando perdonamos, manifestamos las dimensiones del fruto del Espíritu como Amor, benignidad, y paz. Esto no quiere decir que tengas que restablecer la relación como la tenias antes.

## Tiempo con Dios y las chicas

1. Identifica las experiencias que te duelen o te molestan hasta el día de hoy
2. Cuales son las emociones o sentimientos que se despiertan en tu interior cuando llegan recuerdos de las experiencias que con personas que te lastimaron?
3. Busca un papel y lápiz y practica el siguiente ejercicio:
  - Escribe el nombre de la persona que te ha herido
  - Expresa lo que sientes y piensas sobre lo que pasó
  - Que te hubiera gustado decirle a la persona en el momento que sucedieron los hechos?
  - Me perdono a mi misma por:

## Semana 5: Venciendo en los momentos de crisis



**Romanos 8:37** *Claro que no, a pesar de todas estas cosas, nuestra victoria es absoluta por medio de Cristo, quien nos amó.*

Parte de nuestra "experiencia terrenal" es pasar por batallas o tormenta. Algunas son el resultado de nuestras propias decisiones, o de las acciones de otros. Otras son en nuestra mente formando fortalezas en nuestra alma que nos resultan difíciles de afrontar. También hay otras que son dardos del maligno para destruirnos. Sin embargo, de todas ellas nos libra el Señor.

Dios te creó para vencer y no ser vencida. Es importante que creas y vivas en este principio. La mentalidad derrotista no nos lleva a nada bueno.

Ser vencedor es mucho más que ganar. Es sobrepasar los límites del triunfo ante toda situación. ¡Dios transforma los más áridos desiertos y llena de victoria a sus hijas por encima de todo!



## ¿Cómo vencer en momentos de crisis?

Ninguna crisis es agradable pero eso no significa que siempre su fin será negativo. El hecho de ser cristianas no significa que estemos exentas de situaciones presionantes. Pero contar con el Señor nos fortalece para sobrepasar los obstáculos de manera victoriosa.

**1 Pedro 5:7** *Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las manos de Dios, porque él cuida de ustedes.*

Dios también puede ponernos personas especiales en nuestro camino que nos ayudan a fortalecernos y que nos van a acompañar en ese proceso de inestabilidad e incertidumbre. También es Su forma de decirnos "Yo estoy aquí".

Las crisis, cuando las logramos manejar de forma saludable, nos inducen a crecer y madurar. De otra forma serían una gran pérdida de tiempo y esfuerzo. El objetivo nunca debe ser quedarnos derrotados sino levantarnos y seguir adelante. Convierte la crisis en experiencias de aprendizaje.

Cuídate de no quedar atrapada en el enojo con los demás ni contra Dios, por la crisis que puedas estar atravesando. Dios siempre está de nuestro lado aunque por causa de la angustia podamos estar tentados a perderlo de perspectiva.

## ¿Cómo vencer los temores?

Los temores son normales y en muchas ocasiones son una buena señal porque sirven como mecanismo de protección. En este sentido, el temor no siempre tiene que combatirse porque nos permite sobrevivir. La fase positiva está en que nos fuerza a evitar acciones y situaciones que pongan en riesgo nuestra integridad física, psicológica y espiritual.

Pero cuando los temores no tienen un fundamento, se transforman en algo irracional que nos ata y nos daña. Por eso aclaremos, hay dos tipos de temores:

- El temor funcional - Dios lo puso en nuestro ser para preservarnos y cuidar de las personas que amamos
- El temor destructivo - no es funcional, sino paralizante, le pone límites a nuestra calidad de vida.



El temor es una respuesta a un peligro real o imaginario. La palabra hebrea para temor también se puede traducir como "pavor" que es una sensación pesada y opresiva de miedo. El temor atrasa grandes oportunidades de vida.

El temor no es lo contrario a valentía, pues se puede ser valiente y sentir cierto temor a la misma vez. Cuando se le teme a lo desconocido, al rechazo, entre otras cosas, podemos entrar en conductas de evitación (evitar hablar con otras personas, relacionarnos con otros, tratar cosas nuevas, etc.)

Te sugiero lo siguiente:

- Aceptar cuales son los temores que pueden estar afectando tu vida. No hay nada malo en reconocer que podemos tener miedo.
- Profundizar en cuales pueden ser las raíces de los miedos.
- No huir del miedo, sino enfrentarlo. Debemos reconocer y darle frente a los temores. Si huimos del miedo permaneceremos estancadas.
- Exponerte a los estímulos que te ocasionan temor. Por ejemplo, si exponerte a un grupo social te causa miedo, trata de preparar las mejores condiciones para asistir a una reunión.
- Quita de tu mente el concepto "fracaso". No siempre las cosas nos saldrán como las deseamos y tendrán un desenlace exitoso. Toda acción implica una experiencia adquirida. El mayor éxito consiste en aprender de lo vivido.
- Hablar con alguien acerca del temor o la inseguridad de modo que recibamos apoyo de forma objetiva y motivadora.
- Declarar lo que dice la Biblia y no cosas contrarias a ella.

## Tiempo con Dios y las Chicas

1. ¿Qué aprendiste dentro de la crisis mas reciente que experimentaste?
2. ¿Cuáles pueden ser las raíces de tus temores?
3. ¿Qué cosas harás para superar los temores que lograste identificar en tu vida?

## Semana 6: Superando la vergüenza



Las personas tenemos la tendencia a actuar de acuerdo a lo que creemos de nosotros mismos. En otras palabras, reaccionamos en armonía con nuestro autorretrato mental. Si no estamos a gusto con quienes somos, tendemos a pensar que tampoco les agradamos a las demás personas y esto afecta grandemente nuestra vida social, nuestro rendimiento y hasta cómo nos desenvolvemos en nuestro propósito espiritual.

### ¿Qué es la vergüenza?

Es la creencia dolorosa de una deficiencia en uno mismo. Es sentir que somos inadecuados. Es pensar y experimentar la sensación de que somos defectuosos. La vergüenza es un profundo sentimiento de inferioridad ocasionado por experiencias en la vida que se han interpretado como errores o fracasos. Esto suele destruir el concepto de nuestro valor propio y como resultado afectar de forma negativa nuestras emociones, decisiones y comportamientos.

Escogemos el comportamiento que consideramos apropiado para una situación conforme a nuestra visión de cómo vemos la vida.



## ¿Qué provocan los sentimientos de vergüenza?

La vergüenza desencadena un sin número de sentimientos:

- **Conductas destructivas:** Por lo general, nos comportamos conforme a la percepción que tenemos de nosotras mismas. Así que vernos a través de los ojos de la vergüenza casi siempre resulta en una perspectiva pesimista de la vida. Las personas con conductas autodestructivas suelen rehuir todas las experiencias positivas y van detrás de las cosas que pueden hacer daño. Las conductas más comunes son: pensamientos negativos, incapacidad para afrontar los problemas, trastornos alimentarios, problemas con otros, poca confianza en sus capacidades, gastos incontrolados, falta de cuidado físico, celos, posesividad, etc.
- **Pasividad extrema:** Son personas que se niegan a establecer relaciones o a asumir responsabilidades. Tienden a quedarse en actividades rutinarias que le brinden seguridad. Evaden la realidad y la exposición a actividades en las que no sientan que dominan o tienen el control.
- **Autocompasión :** A menudo la vergüenza hace que nos veamos como víctimas y nos comportemos como tales. Los pensamientos tales como la lastima por nosotros mismos son ideas programadas en la mente y podemos atarnos a ese tipo de sentimiento y quedarnos paralizados.
- **Aislamiento:** Son personas que se rieran de las interacciones significativas, por miedo al rechazo y al fracaso. Pueden estar activos socialmente pero se niegan a tener una interacción más íntima o personal.
- **Relaciones familiares disfuncionales:** personas que se dejan manipular por familiares o amigos en su necesidad de aprobación y afecto. Muchas veces se convierten en rescatadores emocionales de otros.
- **Timidez:** La vergüenza puede ocasionar nerviosismo. Vemos que físicamente se sonrojan, sudan se les acelera el corazón y tiemblan. En cuanto a reacciones emocionales, la mente se les queda en blanco, no hablan, se retraen, se esconden, sienten pánico, entre otras.

## Claves para superar la vergüenza:

- Reforzar la autoestima
- Reconstruir los pensamientos negativos
- Evitar la autocrítica
- Perdonar los asuntos traumáticos del pasado
- Superar los sentimientos de culpa
- Establecer nuevas metas
- Comenzar a verte a través de la gracia de Dios

## Tiempo con Dios y las chicas:

1. ¿Sientes algún tipo de vergüenza?
2. ¿Cuáles son las posibles raíces de tus sentimientos de vergüenza?
3. Escribe tres pensamientos positivos que te dirás a ti misma para combatir los sentimientos de vergüenza.