



CUANDO LA ANSIEDAD ME GANA- MATERIAL DE APOYO

Este material es una guía, adaptada de distintos materiales con el fin de procesar el contenido de este taller. Identificar las razones de nuestra ansiedad, ver la base bíblica y registrar lo meditado y aprendido en el taller. No es una guía profesional, más bien una forma de registrar nuestro tiempo de procesamiento en el contexto del taller Cuando La Ansiedad me Gana., 2020 impartido por Jeanine Martinez via Zoom.

1. IDENTIFICANDO ¿Cómo te sientes? ¿Cómo estás? Marque con una X todas las que apliquen a esta situación

Sentimiento		Sentimiento		Sentimiento	
Inseguro		Confundido		Aterrorizado	
Apático		Preocupado		Ansioso	
Anestesiado		Angustiado		Horrorizado	
Confundido		Abrumado		Chocado	
Incómodo		Asqueado		Furioso	
Enojado		Resentido		Airado	
Taciturno		Amargado		Otro:	
Herido		Hastiado		Otro:	
Decepcionado		Frustrado		Otro:	
Cargado		Miserable			
Dividido		Culpable			
Avergonzado		Apenado			

2. De estos dos temores, ¿Cuál siente que es el mas dominante?

Perder control: Ser controlado, o perder poder o influencia sobre otros

Estar desconectado: Separación de las personas o estar solo





3. Identificando estresores y posibles detonantes de ansiedad

DETONANTES	PRESENTE	FUTURO
Problemas de salud		
Problemas relacionales: con Dios, con los demás , contigo mismo		
Pérdidas: empleo, financiera, familiar, ruptura relacional,		
<i>Medicamentos: la píldora, hormonas, medicamentos para la tos</i>		
<i>Mentales: faulty thinking o distorsiones cognitivas</i>		
<i>Cafeína: medicamentos para la migraña, cafe, te, aguas y gaseosas</i>		
<i>Desorden en la alimentación: comer a deshoras, alimentación alta en azúcares y carbohidratos simples, especial mención a personas diabéticas o con predisposición</i>		
<i>Circunstanciales: problemas económicos, deudas, ahorro, negocios</i>		
<i>Sociales: Eventos o reuniones sociales y familiares (por favor no le pregunten a los solteros cuando se van a casar)</i>		
<i>Conflictos no resueltos: esto puede ser una charla en si misma</i>		
<i>Estresantes habituales: tráfico, trabajo, fechas límites, proyecto, hablar en público</i>		
<i>Trauma no sanado</i>		
<i>Divorcio, abandono, viudez</i>		
<i>Idolos del corazón, pecado no arrepentido & no confesado</i>		





**PREOCUPACIÓN FATALISTA-CERTIDUMBRE Y TRAYENDO NUESTROS
PENSAMIENTOS A TIERRA SEGURA**

AREA- PROBLEMA PERCIBIDO	Lo que PODRÍA pasar	Lo que PASARÁ	Lo que ESTA PASANDO ¿Qué te preocupa?
Espiritual			
Física			
Mental			
Emocional			
Social			
Financiera			
Otro:			





EL DIOS ETERNO ES TU REFUGIO, Y **SUS BRAZOS ETERNOS** TE SOSTIENEN. *DEUTERONOMIO 33:27*

ESCRIBA LA IDEA PRINCIPAL QUE LE QUEDA DEL DIA

ESCRIBA ACCIONES A TOMAR Y ALGUIEN A QUIEN LE PEDIRÁ LE

AREA	ESCRIBA UNA ACCIÓN A TOMAR	Persona quién caminará con usted	¿Qué DICE DIOS en su PALABRA en esta area que le DA ESPERANZA?
Espiritual			
Física			
Mental			
Emocional			
Social			
Financiera			
Otros			





ACOMPañE EN EL PROCESO

