



*Exploranda*

**La  
Ansiedad**

Por el Rev. Janssen Gutiérrez

*La ansiedad nos hace sentir una  
aceleración interna, una agitación  
nerviosa y palpitante.*







## Intelligence Quotient (IQ)



$$\text{IQ} = \frac{\text{mental age}}{\text{chronological age}} \times 100$$

"This is an important—and deeply fascinating—book."

—MALCOLM GLADWELL

# The Longevity Project

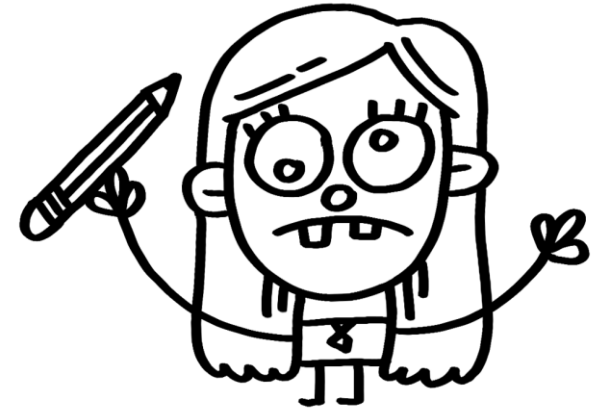
1921 1937 1953 1969 1985 2001 2017




**Surprising Discoveries for Health  
and Long Life from the Landmark  
EIGHT-DECADE STUDY**



HOWARD S. FRIEDMAN, Ph.D. and  
LESLIE R. MARTIN, Ph.D.





*La ansiedad es, básicamente,  
nuestra antena emocional que  
nos advierte del riesgo, que  
explora nuestro entorno en  
busca de amenazas.*

# LAS FUNCIONES DE LA ANSIEDAD

*Los humanos estamos equipados con un sistema de alarma dual: un arsenal que esta compuesto por la ansiedad y el miedo.*

**El miedo es una amenaza urgente de peligro en el presente.**

**La ansiedad es un foco de búsqueda que sondea el oscuro y nebuloso reino del futuro.**



# LA ANSIEDAD – Profeta del Futuro

*Es una preocupación que nos cuesta saber si el asunto requiere nuestra atención o no.*

**Su función de profeta es advertirnos de riesgo del futuro e incitarnos a la acción para evitar el desastre.**



**Si escuchas los campanazos de advertencia, por leves que sean presta atención y escucha.**

*Si el futuro te da paz es de Dios, sino hay que hacer ajustes.*

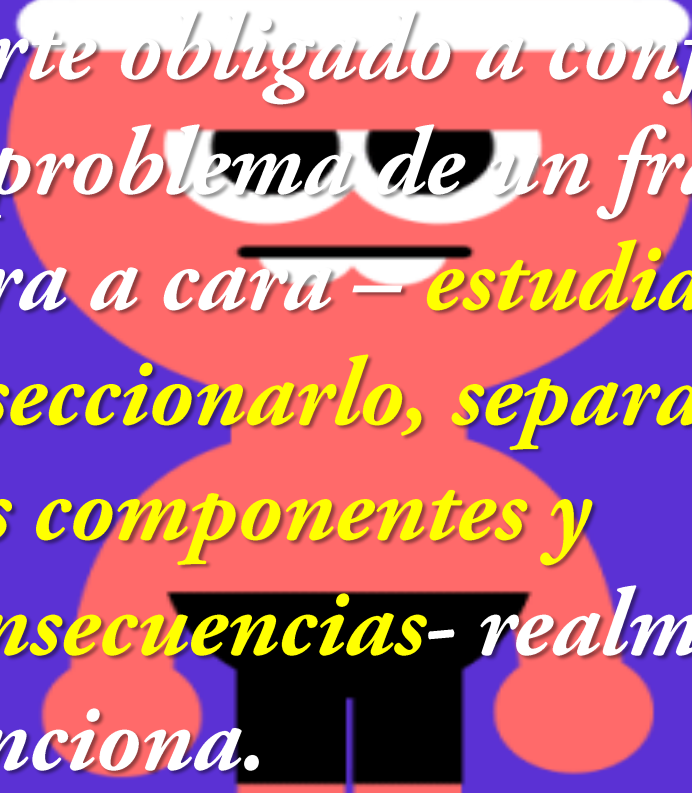


# LA ANSIEDAD – El Entrenador

*El Entrenador organiza rutinas de practicas y los planes de contingencia que nos permite afrontar posibles contratiempos.*



# LA ANSIEDAD – El Entrenador



*Verte obligado a confrontar el problema de un fracaso cara a cara – estudiarlo, diseccionarlo, separar todos sus componentes y consecuencias- realmente funciona.*

# LA ANSIEDAD – El Entrenador

*Cuando llevas años usando esta función de la ansiedad puedes crear una armadura mas fuerte contra el miedo al futuro.*



# LA ANSIEDAD – El Entrenador

*¿Preocupado por llegar tarde?*



- Calcula el tiempo necesario para llegar temprano.
- Identifica algunas posibles preguntas y ensaya las respuestas.

*¿Te preocupa no saber qué decir cuando te hagan preguntas?*



# LA ANSIEDAD – El Motivador

**L.A.** nos ayuda a identificar la necesidad de la misión (Profeta)

**L.A.** nos ayuda en la preparación para enfrentar los retos del futuro (Entrenador)

**L.A.** nos motiva para mantenernos animados y concentrados para alcanzar el éxito.  
(Motivador)

Today 16 Sep		Fri 17 Sep	Sat 18 Sep	Sun 19 Sep	Mon 20 Sep
21° 14°		23° 13°	22° 14°	19° 14°	20° 13°

JEUDI  
12:06<sup>38</sup>

CPU	0%
Memory	18%
GPU	8%
Core Temp	47°C
Power Usage	43W

# LA ANSIEDAD – Y LA FE

Necesitamos practicar la FE en nuestro talento y al menos creer en al posibilidad del éxito.

20° / 1%

Today 16 Sep	Fri 17 Sep	Sat 18 Sep	Sun 19 Sep	Mon 20 Sep
☁	☁	☁	☁	☁
21° 14°	23° 13°	22° 14°	19° 14°	20° 13°

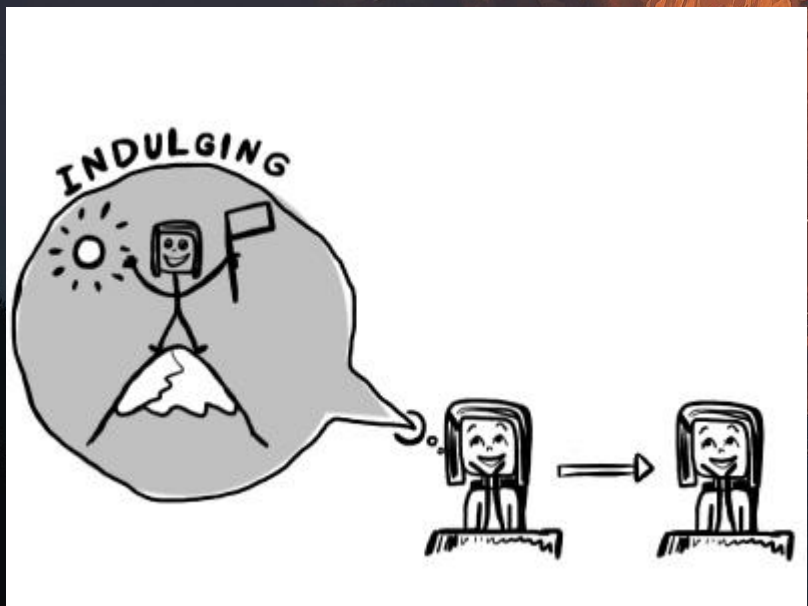
JEUDI  
12:06<sup>38</sup>

2k ↑ DOWN 1k

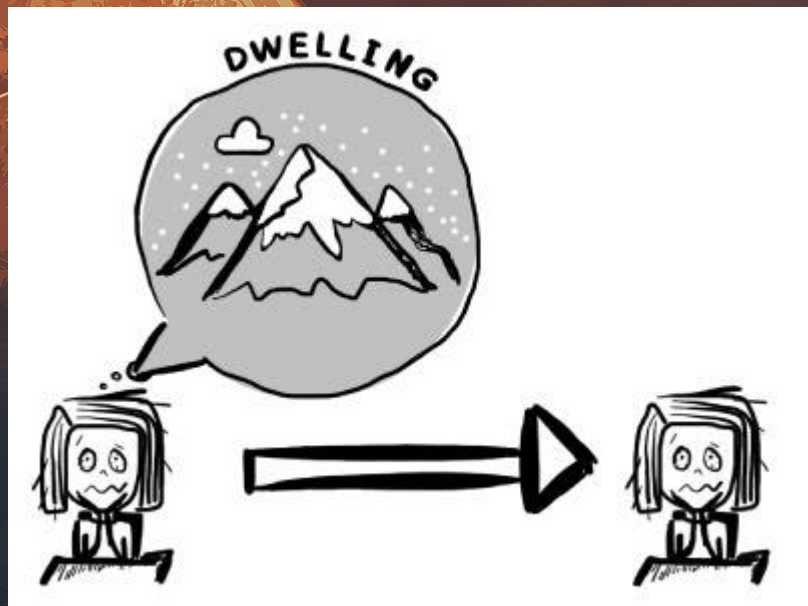
CPU	0%
Memory	18%
GPU	8%
Core Temp	47°C
Power Usage	43W



# LA ANSIEDAD – y El Contraste Mental



Proyección mental del deseo.  
Poca ansiedad → -A



Proyección mental de los obstáculos.  
Mucha ansiedad → +A



# LA ANSIEDAD – y El Contraste Mental



El contraste mental: Es alternar sistemáticamente pensamientos positivos y negativos sobre el futuro.





# LA ANSIEDAD – El Vigilante

*Son los ojos y los oídos de la misión, la función que garantiza que el grupo llegue sano y salvo a su destino.*

*La ansiedad vigilante no debe ser un aguafiestas que acaba con toda la alegría y diversión. Mas bien es la función que te permite vivir la aventura con más conocimiento y prudencia.*

# LA ANSIEDAD – Funciones

EL ENTRENADOR



EL MOTIVADOR



EL PROFETA



EL VIGILANTE





*TIEMPO DE  
PREGUNTAS Y  
RESPUESTAS*