



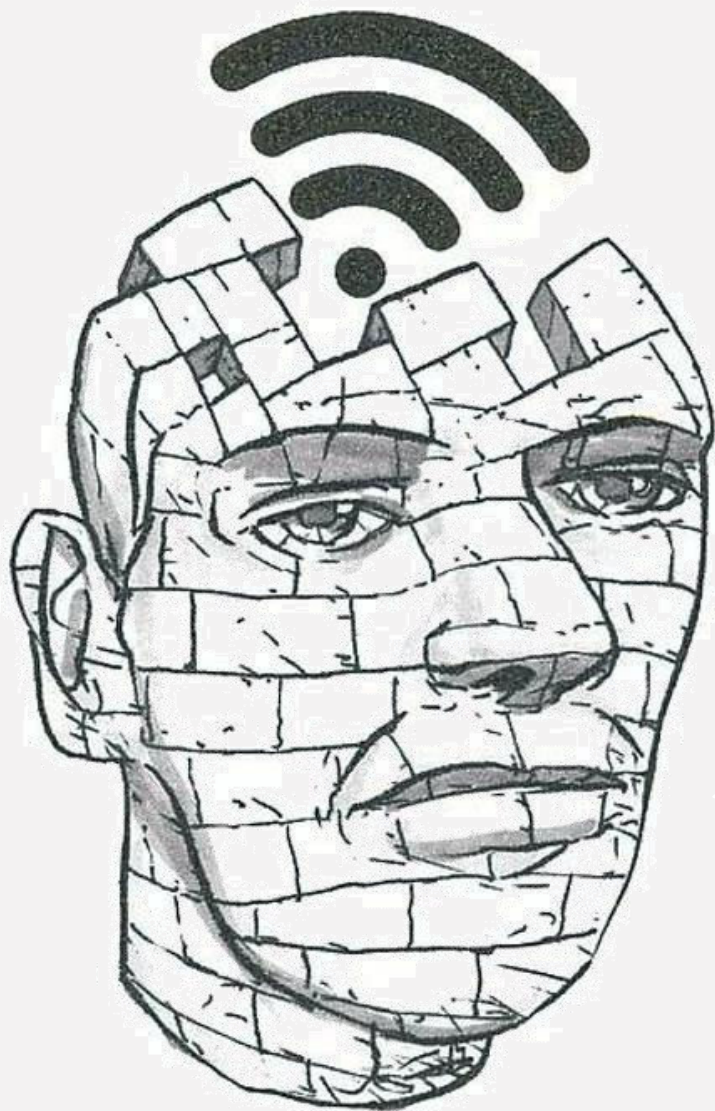
Suelta el
MIEDO

Salmo 34

Tipos de miedos

- Miedos contruidos, basados en emociones sociales elaboradas mentalmente.
- Miedos recordados, reacciones derivadas de experiencias pasadas.
- **Miedos existenciales**, relativos a la vida y a la muerte.
- Miedos del inconsciente.
- Etc....





Respuestas psicológicas

1. Autoconocimiento

El primer paso que deberá realizarse es preguntarse a uno mismo si se desea o no superar estos temores. Aunque parezca una cuestión obvia, uno de los principales obstáculos que debe superar el individuo es elegir el deseo de afrontar sus propios miedos. Puede darse el caso, sin embargo, que la persona prefiera restar en su zona de confort (el hecho de mantenerse en sus miedos ya conocidos) evitando explorarse a sí misma. Este autoconocimiento significa e implica incertidumbre (“¿seré capaz de manejar aquello que voy a descubrir?” o “¿quiero realizar el esfuerzo de cambiar?”). La decisión entre tomar el camino entre seguridad y ausencia de temor es una de las barreras más costosas y determinantes que deben superarse.

2. Identificación de miedos otra de las reflexiones que deben llevarse a cabo se refieren a aprender a identificar qué tipo de miedo (o miedos) se encuentran presentes y qué función están cumpliendo en la vida de la persona en cuestión. El hecho de conseguir que tal miedo deje de ser funcional es otro hito básico en el proceso.

3. Equilibrar el "hacer" con el "ser" Cabe reflexionar sobre qué tipo de aspectos repercuten más en el bienestar emocional del ser humano: lo instrumental-material o más bien lo espiritual-intangible. Para ello, es fundamental invertir los principios en que se basa la organización social actual, el capitalismo, restando importancia a los logros y a la competitividad para otorgárselos a los aspectos relativos al ser y a la vida en comunidad.

4. Aceptación y tolerancia a la incertidumbre. La creencia de que todo está bajo control no es más que una ilusión construida mentalmente para generar sosiego: sólo es una creencia, no una realidad, y eso puede generar frustración. Ello tiene la ventaja de que, al ser algo elaborado por uno mismo, podría desmontarse de igual manera como se creó. Sin embargo, el hecho de que dicha creencia fue precisamente cosecha propia, provoca mayor complejidad al individuo en la empresa de su eliminación. Es decir, podría decirse que la persona se acaba encariñando con sus propias creencias, aunque estas sean desadaptativas. Por otra parte, parece necesario abrazar la tolerancia a lo desconocido y al devenir, como algo natural e intrínseco a la vida del hombre. Y ello combinado con la limitación en la fijación de excesivas expectativas sobre tal incerteza. Finalmente, la aceptación de uno mismo como ser que puede (y "debe") cometer errores, el permiso para fallar o "no llegar", deviene otra de las creencias nucleares que deben trabajarse en combinación con lo anteriormente expuesto.

Miedos

- Miedo a la soledad
- Miedo al público
- Miedo a qué dirán
- Miedo a ser un buen padre para mi hijo
- Miedos que “he aprendido”
- Miedo a lo que pueda pasar con las familias lejanas
- Miedo a lo que pase en el futuro con mis hijos
- Miedo a cometer errores que afecten a los que me rodean
- Miedo a quedarme solo/a en la vida
- Miedo a no encontrar trabajo
- Miedo a no cumplir con mi responsabilidad bien
- Miedo a morir
- Miedo a....

Miedo
Miedo
Miedo





¿Dios es “real” o “una ilusión” (creada para nuestra “conformidad”)?

Mira lo que dice Dios sobre el miedo...

Porque yo soy el Señor, tu Dios,
que sostiene tu mano derecha;
yo soy quien te dice:
“**No temas, yo te ayudaré**”.
Isaías 41:13

El Señor está conmigo, y **no tengo miedo**;
¿qué me puede hacer un simple mortal?
Salmo 118:6

El Señor es mi luz y mi salvación;
¿a **quién temeré**?
El Señor es el baluarte de mi vida;
¿**quién podrá amedrentarme**?
Salmo 27:1

¿No se venden dos gorriones por una monedita? Sin embargo,
ni uno de ellos caerá a tierra sin que lo permita el Padre; y él
les tiene contados a ustedes aun los cabellos de la cabeza. Así
que **no tengan miedo**; ustedes valen más que muchos
gorriones.
Mateo 10:29-31

Aun cuando un ejército me asedie,
no temerá mi corazón;
aun cuando una guerra estalle contra mí,
yo mantendré la confianza.
Salmo 27:3

Salmo 34

afligido, fatigado, humilde, necesitado, oprimido, pobre, pobrecillo, pobrecita, sufrido.

Salmo de David, cuando fingió estar demente ante Abimelec, por lo cual este lo arrojó de su presencia.

34 Bendeciré al SEÑOR en todo tiempo; mis labios siempre lo alabarán. ² Mi alma se gloria en el SEÑOR; LO oirán los **humildes** y se alegrarán. Engrandezcan al SEÑOR conmigo; exaltemos a una su nombre. ⁴ **Busqué al SEÑOR, y él me respondió; me libró de todos mis temores.** ⁵ Radiantes están los que a él acuden; jamás su rostro se cubre de vergüenza. ⁶ **Este pobre clamó, y el SEÑOR le oyó y lo libró de todas sus angustias.** ⁷ **El ángel del SEÑOR acampa en torno a los que le temen;** a su lado está para librarlos. ⁸ Prueben y vean que el SEÑOR es bueno; dichosos los que en él se refugian. ⁹ Teman al SEÑOR, ustedes sus santos, pues nada les falta a los que le temen. ¹⁰ **Los leoncillos se debilitan y tienen hambre, pero a los que buscan al SEÑOR nada les falta.** ¹¹ Vengan, hijos míos, y escúchenme, que voy a enseñarles el temor del SEÑOR. ¹² El que quiera amar la vida y gozar de días felices, ¹³ que refrene su lengua de hablar el mal y sus labios de proferir engaños; ¹⁴ que se aparte del mal y haga el bien; que busque la paz y la siga. ¹⁵ **Los ojos del SEÑOR están sobre los justos, y sus oídos, atentos a sus oraciones;** ¹⁶ el rostro del SEÑOR está contra los que hacen el mal, para borrar de la tierra su memoria. ¹⁷ **Los justos claman, y el SEÑOR los oye; los libra de todas sus angustias.** ¹⁸ El SEÑOR está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido. ¹⁹ **Muchas son las angustias del justo, pero el SEÑOR lo librará de todas ellas;** ²⁰ le protegerá todos los huesos, y ni uno solo le quebrarán. ²¹ La maldad destruye a los malvados; serán condenados los enemigos de los justos. ²² El SEÑOR libra a sus siervos; no serán condenados los que en él confían

Versículos que sello en mi mente...



Busqué al SEÑOR, y él me respondió; me libró de todos mis temores.

Este pobre clamó, y el Señor le oyó y lo libró de todas sus angustias

El ángel del Señor acampa en torno a los que le temen; a su lado está para librarlos

Prueben y vean que el Señor es bueno; dichosos los que en él se refugian

Los ojos del Señor están sobre los justos, y sus oídos, atentos a sus oraciones;

Los justos claman, y el Señor los oye; los libra de todas sus angustias

Muchas son las angustias del justo, pero el Señor lo librará de todas ellas

De **TODOS**...



Busqué al SEÑOR, y él me respondió; me libró de **todos** mis temores.

Este pobre clamó, y el Señor le oyó y lo libró de **todas** sus angustias

El ángel del Señor acampa en torno a los que le temen; a su lado está para librarlos

Prueben y vean que el Señor es bueno; dichosos los que en él se refugian

Los ojos del Señor están sobre los justos, y sus oídos, atentos a sus oraciones;

Los justos claman, y el Señor los oye; los libra de **todas** sus angustias

Muchas son las angustias del justo, pero el Señor lo librará de **todas** ellas

Los JUSTOS/AS



Busqué al SEÑOR, y él me respondió; me libró de todos mis temores.

Este pobre clamó, y el Señor le oyó y lo libró de todas sus angustias

El ángel del Señor acampa en torno a los que le temen; a su lado está para librarlos

Prueben y vean que el Señor es bueno; dichosos los que en él se refugian

Los ojos del Señor están sobre los justos, y sus oídos, atentos a sus oraciones;

Los justos claman, y el Señor los oye; los libra de todas sus angustias

Muchas son las angustias del justo, pero el Señor lo librárá de todas ellas

A close-up photograph of a white feather, likely from a bird, with a dark teal overlay. The feather's structure is visible, showing the rachis and the barbs. The teal overlay is a semi-transparent shape that frames the text.

El ángel de
Jehová acampa
en derredor de
los que Le temen,
y los defiende.

Salmo 34:7



TASTE

AND SEE that the

LORD IS GOOD

Psalm 34:8

¿Cómo ayudo al que tiene miedo?

- Todos pecamos, somos débiles. (Rom. 3:23; 1Juan 1:10)
- Todos necesitamos el perdón, un abrazo (1 Juan 1:9)
- Todos necesitamos personas que nos ayuden, compañeros (Efesios 4:32)
- Restitución, poder volver a intentarlo (Efe 4:28)

Los beneficio del abrazo

ALIVIA
TENSIONES



Mejora el sistema
inmunologico

Genera
bienestar

Mejora el flujo
sanguineo

Disminuye
el estrés

Proporciona
seguridad y
confianza

Fomenta
empatía y
altruismo

Aumenta la
generosidad y
la solidaridad

Genera oxitocina
"la hormona del
amor"

www.respiravida.net

