MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

# NAVEGAR SIN NAUFRAGAR

## Perspectiva Bíblica Ante El Escenario de la Crisis Global

MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

# SESIÓN 6

## DI NO AL ESTRÉS

Mgtr. ANNA MELODY MACRI

MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

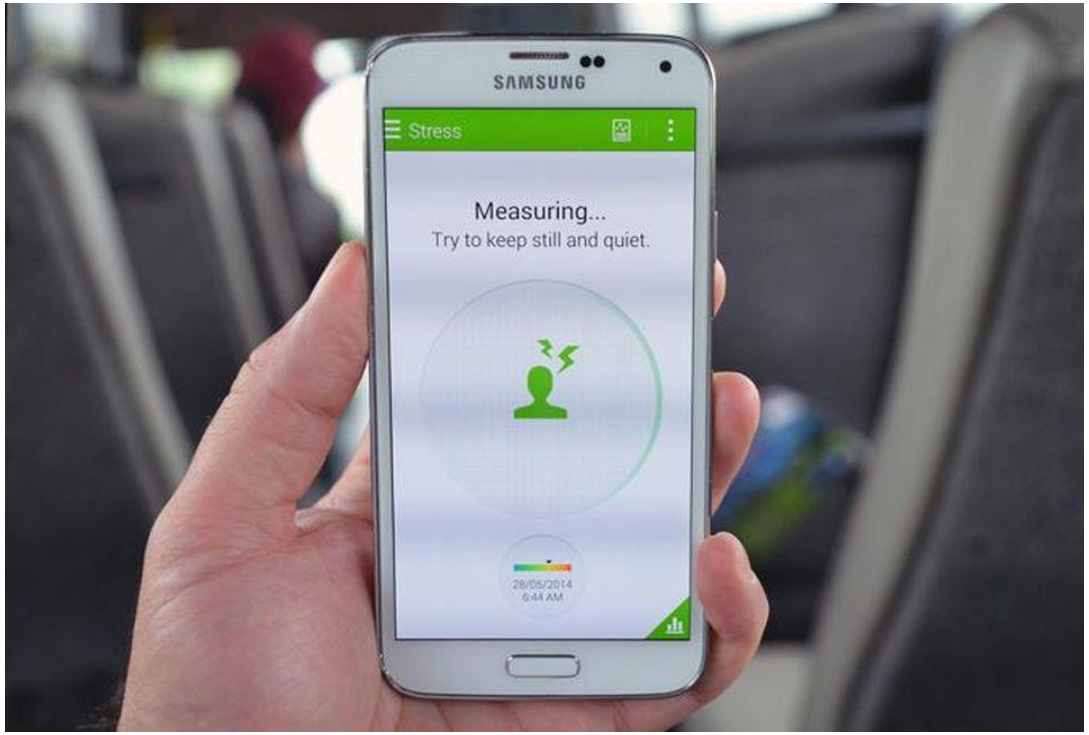
CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA



# ¿Qué es el Estrés?

**"Una condición o sentimiento que siente una persona cuando percibe que las demandas exceden los recursos personales y sociales que el individuo posee".**

Fuente: American Institute of Stress.

MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

# Estresor

# Estrés

MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

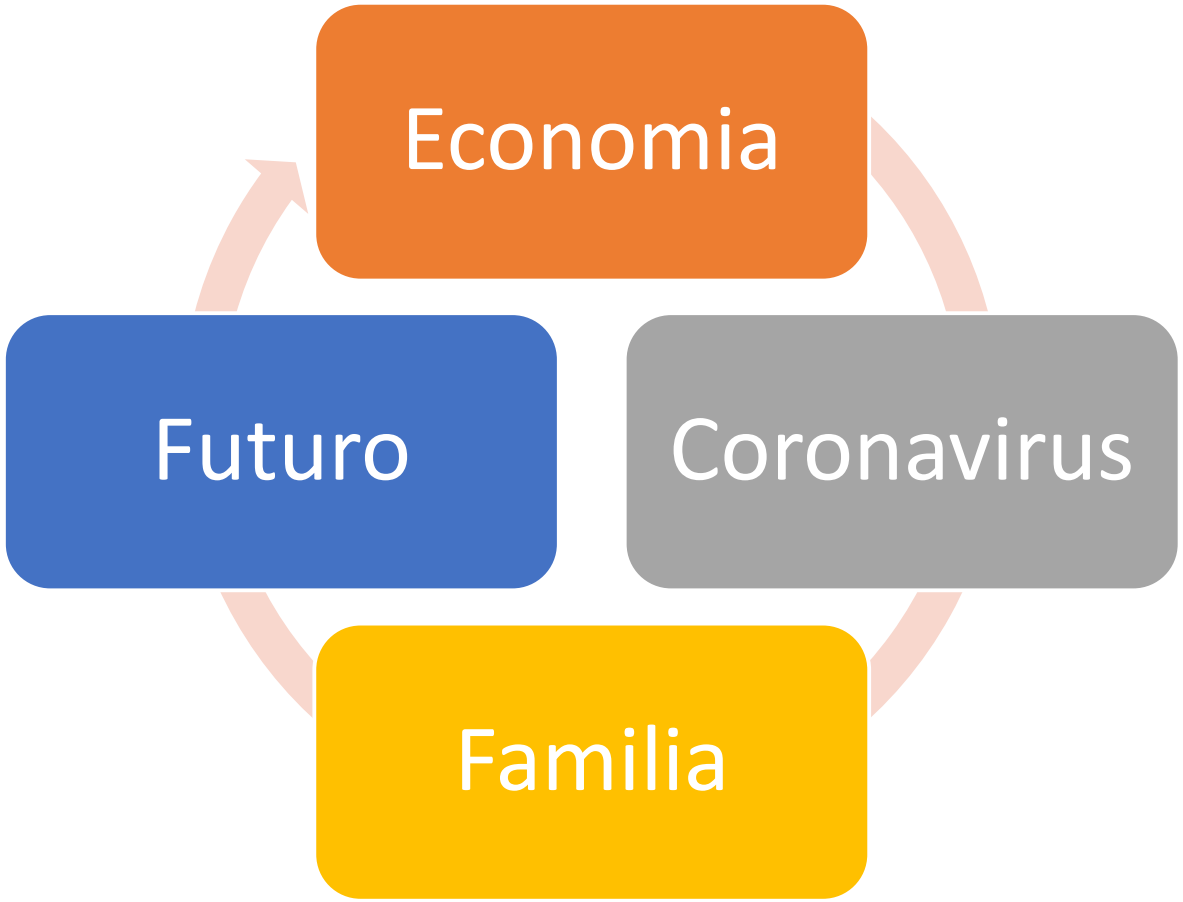
CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

# Estrés agudo
# Estrés positivo
# Estrés crónico

# Factores más comunes que causaron estrés en el 2017:

**Fuente: American Physcological Association.**

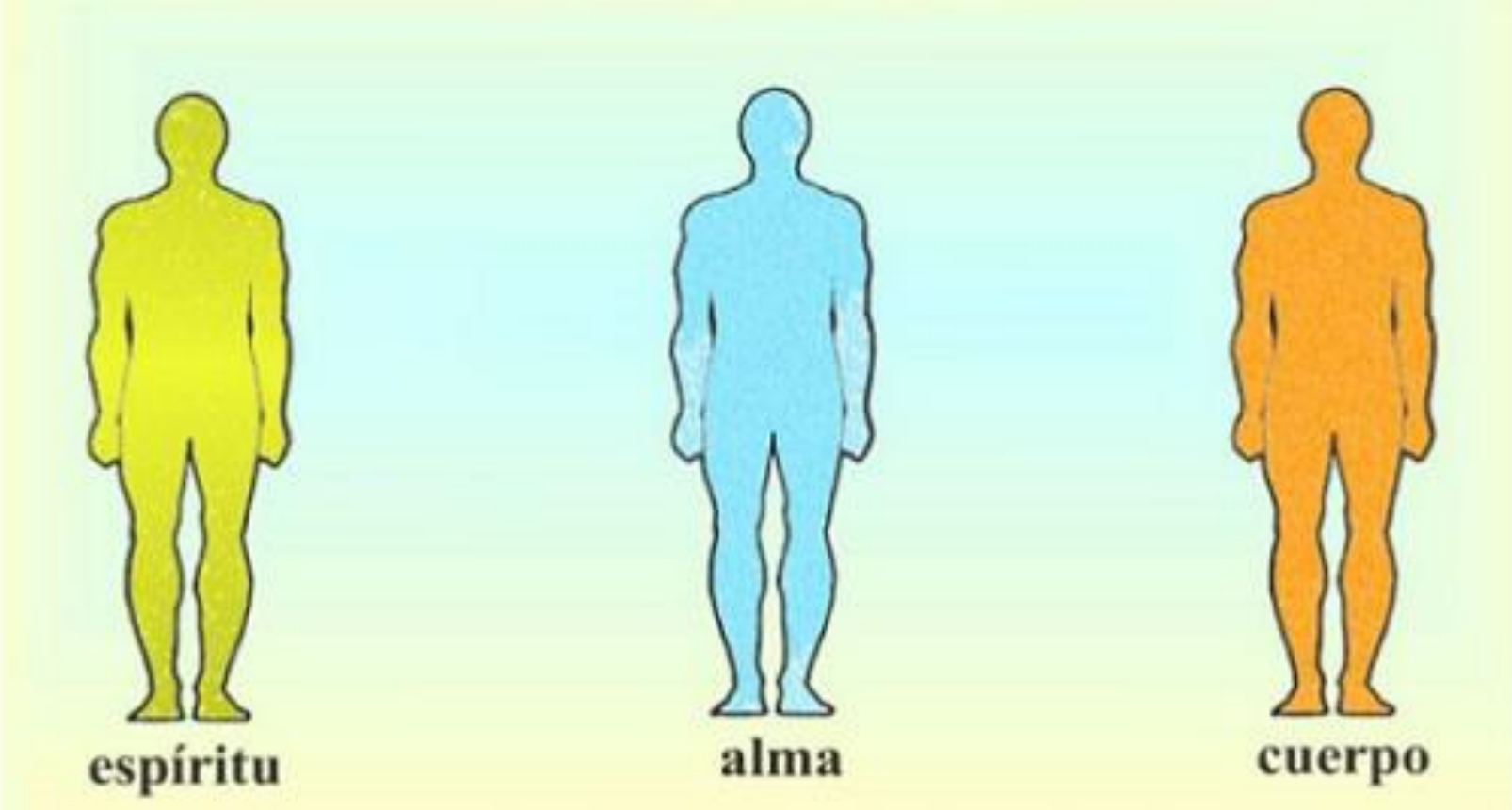
# Factores más comunes que causan estrés en el 2020



MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

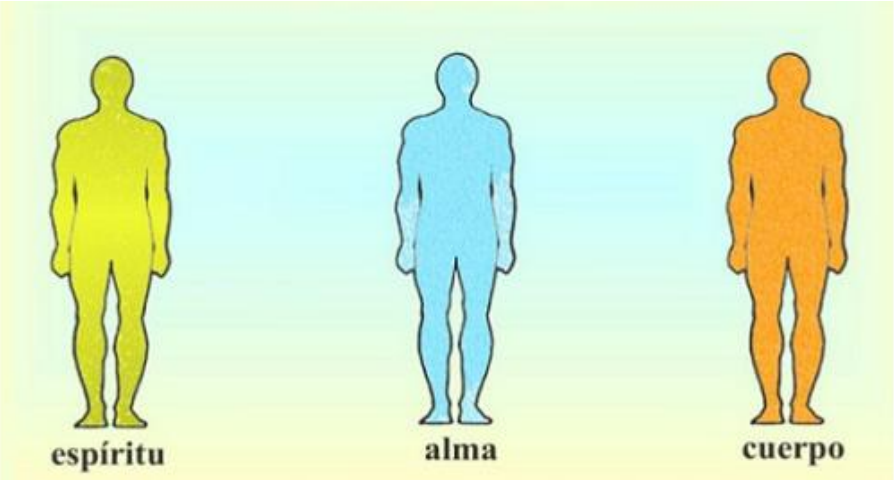
# Seres Tripartitos



MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

# Seres Tripartitos




Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprensible para la venida de nuestro Señor Jesucristo.
1ª Tesalonicenses 5:23

# Efectos del estrés en nuestro cuerpo

## Hipotálamo

MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

# 10 síntomas del estrés

- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Insomnio
- Cansancio
- Falta de apetito
- Problemas digestivos
- Aumento de la grasa abdominal
- Alta presión
- Bruxismo (rechinar los dientes)
- Poca memoria

Mid-America Christian University

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

**Les voy a dar 8 instrucciones, una a la vez.**

**Sigan las instrucciones.**

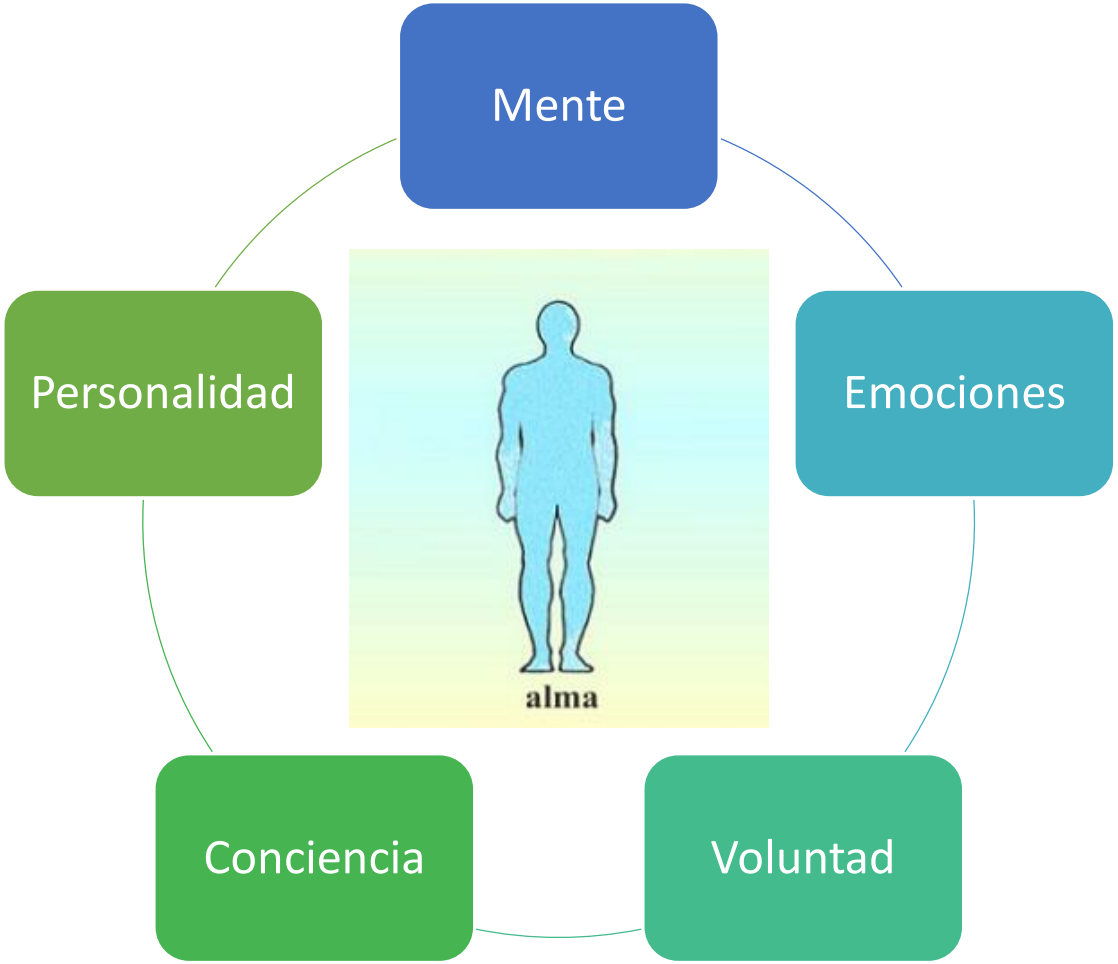
**Comiencen la siguiente instrucción al momento que la diga.**

**No importa si no terminó la instrucción anterior.**

**Solo continúen hasta que yo de una nueva instrucción**

# ¿Cuál fue la instrucción # 4 que les di?

# Efectos del estrés en nuestra alma



MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

# Efectos del estrés en nuestra alma

- Irritabilidad
- Inseguridad
- Tristeza
- Enojo
- Depresión
- Ansiedad

MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

# Efectos del estrés en el alma

Salmo 22:1,2 Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado? ¿Por qué estás tan lejos de mi salvación, y de las palabras de mi clamor?  Dios mío, clamo de día, y no respondes; Y de noche, y no hay para mí reposo.

Salmos 42:5, 11 y Salmos 43:5 ¿Por qué te abates, oh alma mía, Y te turbas dentro de mí? Espera en Dios; porque aún he de alabarle, Salvación mía y Dios mío.

Abatida hasta el polvo está mi alma; Vivifícame según tu palabra. Salmo 119:25

MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

# Efectos del estrés en el alma de Ana

1º Samuel 1:10
Ella con amargura de alma oró a Jehová, y lloró abundantemente.

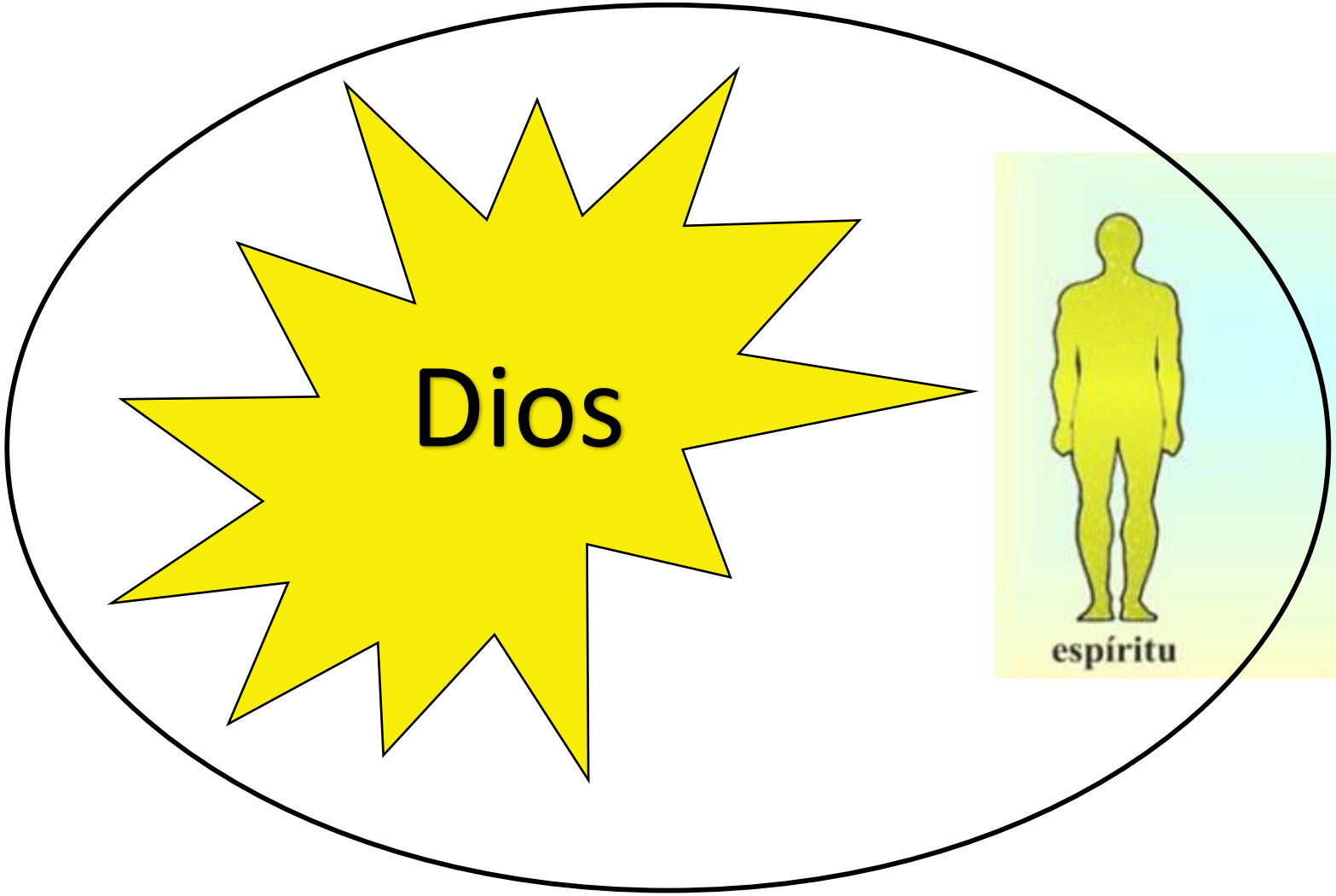
# Efectos del estrés en el alma de Job

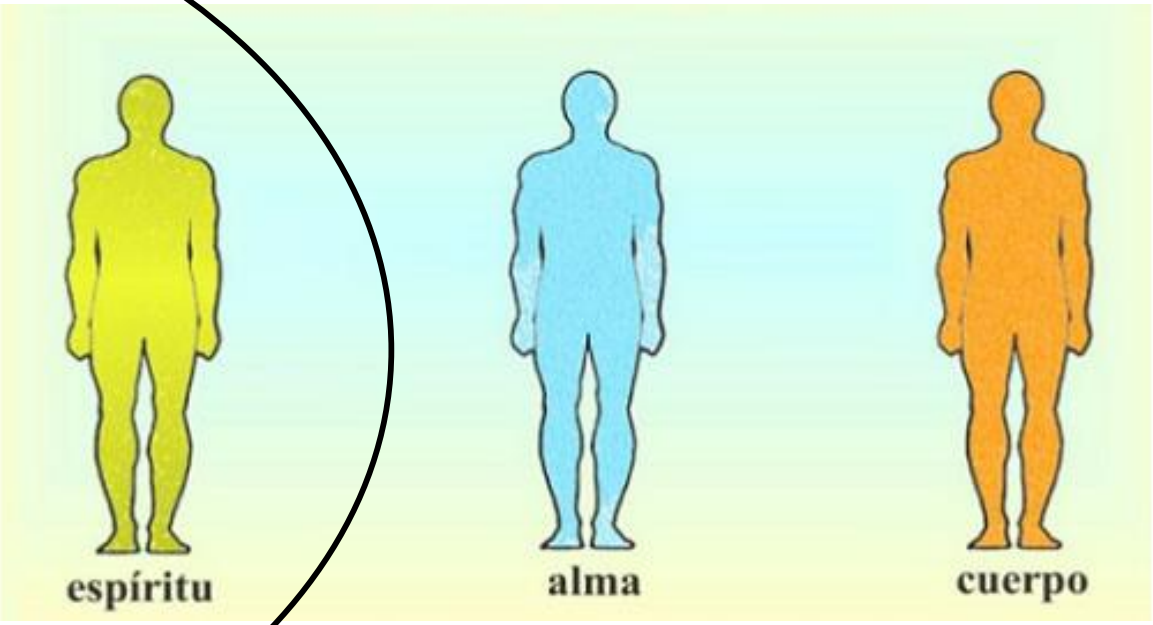
Job 7:11
Por tanto, no refrenaré mi boca; Hablaré en la angustia de mi espíritu, Y me quejaré con la amargura de mi alma.

MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

# Efectos del estrés en nuestro espíritu



MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

# ¿CÓMO NAVEGAR EN EL OCÉANO DEL ESTRÉS SIN NAUFRAGAR?

MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

# Reconocer lo que puedo controlar

Mid-America Christian University

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

**Reconocer los estresores**

**Ser optimista**

**Conectarse con otros**

Mid-America Christian University

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

**Hacer ejercicio**

**Comer sanamente**

**Ejercitar tu cerebro**

Mid-America Christian University

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

**Meditar en la Biblia**

**Hablar con Dios todos los días**

**Reconocer que Dios tiene el control**

MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

CBMC CPEC LATINOAMÉRICA

En Dios solamente está acallada mi alma. De él viene mi salvación.
2 Él solamente es mi roca y mi salvación; Es mi refugio, no resbalaré mucho.
5 Alma mía, en Dios solamente reposa, Porque de él es mi esperanza. 6 Él
solamente es mi roca y mi salvación. Es mi refugio, no resbalaré. 7 En Dios
está mi salvación y mi gloria; En Dios está mi roca fuerte, y mi refugio.
8 Esperad en él en todo tiempo, oh pueblos; Derramad delante de él vuestro
corazón; Dios es nuestro refugio. 11 Una vez habló Dios; Dos veces he oído
esto: Que de Dios es el poder, 12 Y tuya, oh Señor, es la misericordia; Porque
tú pagas a cada uno conforme a su obra. Salmo 62

# Preguntas o comentarios

MID-AMERICA CHRISTIAN UNIVERSITY

CBMC CPEC LATINOAMERICA

# Muchas gracias