

CONOCIÉNDOTE

Mujer





# TEMAS A TRATAR EN ESTE ESTUDIO

Ansiedad

El hombre en el hogar

Tensiones en casa

El problema con los hijos

Subestimación personal

Ausencia de romanticismo

Problema laboral

Depresión.

Relaciones familiares no saludables

Cuerpo femenino

Responsabilidad



## **El mayor problema de la mujer es:**

- No conocerse a si mismas.
- No buscar un desarrollo a la madurez.
- Buscar su felicidad en algo externo.

CONOCIÉNDOTE

*Mujer*



*Dejando el afán  
de lado*





## LA ANSIEDAD:

Es una respuesta al estrés, un indicador de conflictos sin resolver y que debemos afrontar. Puede tener manifestaciones físicas, emocionales.

## El mandato:

No dejarnos dominar por la ansiedad.

## Ejemplo (Marta)

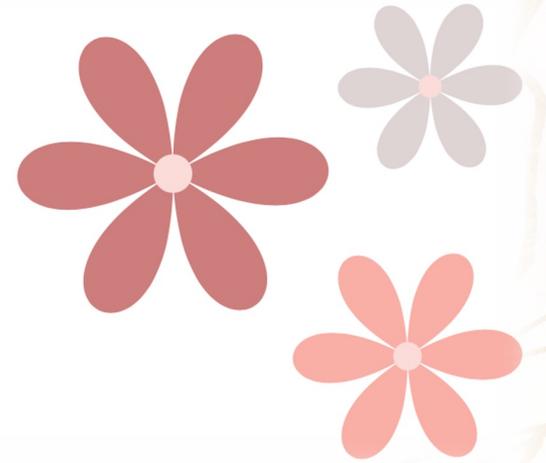
Lucas 10:38



Jesús viene a tu casa  
para compartir palabra de vida

## **Lecciones de vida**

1. No nos afanemos por cosas esenciales
2. No intentar cambiar lo imposible
3. No llenarnos de ansiedad por el mañana

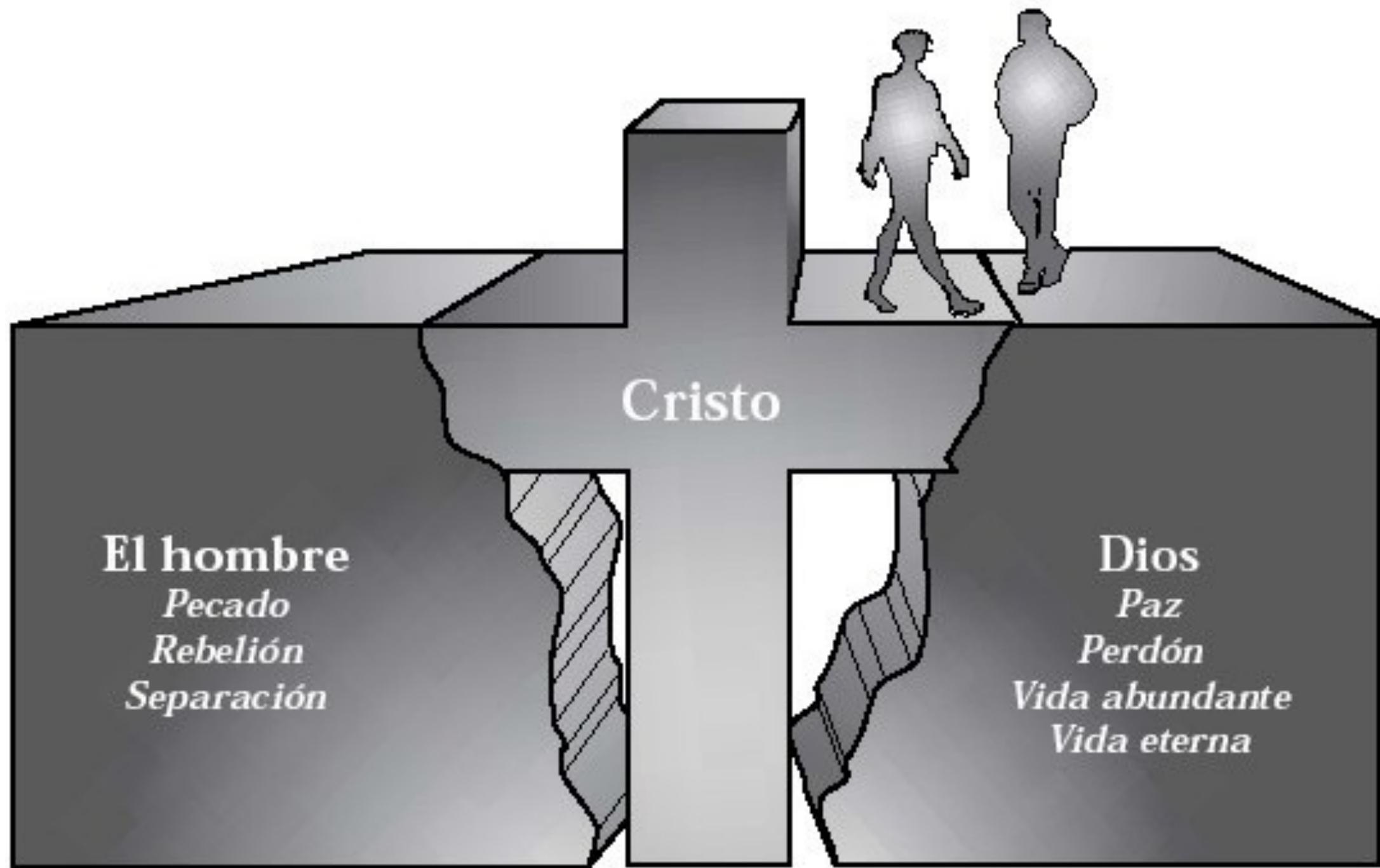


Así que, no os afanéis por el día de  
mañana, porque el día de  
mañana traerá su afán. Basta a cada día  
su propio mal.

Mateo 6:34

Mas buscad primeramente el reino  
de Dios y su justicia, y todas estas  
cosas os serán añadidas.

Mateo 6:33



"Sabido que el hombre no es justificado por las obras de la ley, sino por la fe de Jesucristo, nosotros también hemos creído en Jesucristo, para ser justificados por la fe de Cristo y no por las obras de la ley, por cuanto por las obras de la ley nadie será justificado."

Gálatas 2:16

## En la práctica

1. Evitemos planificar más allá de nuestras capacidades reales
2. No debemos exigir a otros tareas que nosotras mismas hemos asumido sin considerar nuestras limitaciones.
3. Además, es importante evitar reaccionar impulsivamente movidas por la ansiedad.
4. No debemos preocuparnos por lo imposible, sino enfocarnos en cumplir con lo posible.
5. Dejemos de vivir preocupadas y elijamos una vida bien planificada, confiando en la sabiduría y el amor de Dios en cada paso que demos.

### Filipenses 4:6-7:

"Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias.

Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús."

### 1 Pedro 5:7:

"Echando toda vuestra ansiedad sobre Él, porque Él tiene cuidado de vosotros".

### Mateo 6:34:

"Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal".