

Cómo hacer frente a la ansiedad pandémica: siete herramientas prácticas que nos ayudarán a estar mejor

25 febrero, 2021



En el sitio [JW.ORG](https://www.jw.org) encontrará videos y artículos para enfrentar la angustia y ansiedad que provoca la pandemia. Además, ayuda para la depresión y la fatiga, e incluso para quienes sufren violencia doméstica.

Pocos eventos en la historia moderna han dañado el bienestar emocional de las personas en todo el mundo como lo ha hecho la pandemia de COVID-19. La amenaza de contraer o transmitir una enfermedad potencialmente mortal y los desafíos adicionales como la ansiedad y el aislamiento han tenido un impacto incalculable en personas de todos los orígenes.

Para ayudar a abordar esta situación, el sitio web oficial de los testigos de Jehová, jw.org, presenta un video titulado [Cuando un virus ataca, aprende a defenderte](#). La animación de tres minutos sobre una pizarra ofrece a las familias métodos prácticos para hacer frente emocional y espiritualmente a los efectos de la pandemia.

Desde que comenzó la pandemia, jw.org ha presentado información diseñada para ayudar a personas de todas las edades y procedencias a mantenerse tranquilas, informadas y saludables. Con contenido en [1.027 idiomas](#), algo sin precedentes, el sitio también responde a [preguntas](#) frecuentes y señala la seguridad que da la Biblia de un [futuro brillante](#).

Enlaces a 7 herramientas prácticas en jw.org:

[Cuando un virus ataca, aprende a defenderte](#)

[Cómo combatir la fatiga pandémica](#)

[Cómo sobrellevar el aislamiento](#)

[¿Puede ayudarnos la Biblia a luchar contra la depresión?](#)

[Hombres con ansiedad | La Biblia puede ayudar](#)

[Ayuda para las víctimas de la violencia doméstica](#)

[¿Qué dice la Biblia sobre las pandemias?](#)

Marcos Donadío, portavoz de los testigos de Jehová, menciona: “Desde el comienzo de la pandemia, muchos han sentido que su vida se les escapa de las manos. El material de jw.org ayuda a personas de todas las edades y procedencias a controlar con éxito sus sentimientos mediante el uso de la sabiduría eterna que se encuentra en la Biblia”.

Aquellos que no tienen una Biblia pueden [descargar](#) una copia o [leerla](#) de forma gratuita en jw.org. No es necesario registrarse como usuario ni proporcionar información personal.

Contacto:

Samuel Nava – Portavoz Región Cuyo

snava@jw.org

+54 9 (261) 6516681