

El Estrés



CRISTO PARA TODAS LAS NACIONES

El Estrés

Cheryl Lewis



© 2004 CPTLN, revisado 2013,
Bajo el título "Superando el estrés".
Todos los derechos reservados.

Cristo Para Todas Las Naciones es la división
hispana de Lutheran Hour Ministries,
un ministerio cristiano mundial cuya misión es
Llevar a Cristo a las naciones, y las naciones a la iglesia.

Las citas bíblicas han sido tomadas de la Biblia
Reina Valera Contemporánea, Copyright ©
2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.

ESTRESADO... Y SIN SABER QUÉ HACER

¿Te sientes identificado con alguno de los siguientes comentarios?

- Estoy cansado de vivir bajo tanta presión...
- Ojalá mi vida fuera distinta...
- Si sólo pudiera irme lejos de todo por un tiempo...

Sentirse estresado no es algo fuera de lo común. En realidad, todos nos quejamos del estrés con que vivimos, y hasta tratamos de competir para ver quién tiene más estrés. Después de todo, ¿quién no está estresado. ¿No es cierto?

¡No, no es cierto! Todos tenemos estrés en nuestras vidas, pero no todos estamos estresados. Si estás estresado, y has aceptado esto como algo inevitable en tu vida, este libro puede tener la respuesta que te guíe a vivir mejor.

A través de las siguientes páginas queremos compartir contigo algunas estrategias y técnicas que te ayudarán a cambiar tu forma de encarar la vida, y te enseñarán a aprender a controlar el estrés para que el estrés no te controle más a ti.

Los 12 principios contenidos en este folleto te ayudarán a:

- Reconocer cuál es la verdadera causa de tu estrés.
- Tomar mejores decisiones, aun en los momentos de gran estrés.

- Encontrar la paz y la tranquilidad que tanto deseas para tu vida.

También vas a descubrir el plan supremo que ha existido desde siempre para tu vida, ya desde antes de haber sido gestada. A través del profeta Jeremías, Dios nos dice: *“Antes de que yo te formara en el vientre, te conocí. Antes de que nacieras, te santifiqué...”* (Jeremías 1:5).

Dios te creó y te ama, por lo que **no** quiere que el estrés arruine tu vida. Por tal razón, al final de cada principio hay una sección llamada **“Lo mejor de Dios para mí...”**. En esa sección encontrarás textos de la Biblia que te pueden servir de ayuda para tu diario caminar.

Principio 1

TU NIVEL DE ESTRÉS

¿Cuán estresado estás? Estoy tan estresado que podría:

- a. Pegarle a alguien
- b. Tomar un trago para tranquilizarme
- c. Gritar a voz en cuello
- d. Desaparecer por un tiempo

Gran parte del estrés que tenemos es el resultado de las presiones que sufrimos cada día en el trabajo, en la casa, y en nuestra vida personal. En realidad, muchas veces ya estamos estresados antes de levantarnos de la cama, porque sabemos lo que nos espera en ese nuevo día.

Las causas de nuestro estrés pueden ser muchas y muy variadas, pero el resultado siempre es el mismo. Por eso es importante no sólo aprender acerca de nuestro nivel de estrés, sino también qué lo produce.

Quizás ya sepas qué situaciones te producen estrés. Por ejemplo, yo sé que, cuando estoy trabajando bajo mucha presión, el pecho es como que se me aprieta. Por lo tanto, cuando logro darme cuenta de que la presión que siento en el pecho es debido a que estoy trabajando bajo mucha presión, puedo hacer algo para solucionarlo o evitarlo.

Por ejemplo, he aprendido que para mí es mejor organizar mi día de tal forma que no tenga que andar a las corridas, así evito la presión del tiempo. Pero cuando las cosas no salen como tenía planeado, y siento que mi nivel de estrés está llegando al límite, me obligo a salir a caminar por diez o quince minutos para despejar mi mente. Mientras voy caminando, me pregunto cuáles son las cosas que sí o sí debo hacer ese día, y cuáles las que pueden esperar hasta el día siguiente.

¿Cuál es tu nivel de estrés? Quizás ya has intentado salir a caminar, pero no te ha dado resultado porque la presión que sientes es demasiado fuerte. Cuando a mí me pasa eso, me tranquiliza recordar que Dios está de mi lado, y que quiere darme la paz y la tranquilidad que tanto necesito. Cuando pienso en el siguiente pasaje de la Biblia, siento que mi carga se aliviana.

Lo mejor de Dios para mí...

“En medio de la angustia clamé al Señor, y él me respondió y me dio libertad” (Salmo 118:5).

Principio 2

PENSAR ANTES DE ACTUAR

No es bueno tomar decisiones cuando estamos bajo estrés porque generalmente terminamos arrepintiéndonos, ya que el estrés distorsiona nuestra capacidad de pensar racionalmente.

Conozco a alguien que dice: "Si me preguntas cómo estoy cuando tengo un día difícil, lo más probable es que te conteste que quisiera irme bien lejos, que las presiones son tantas, que daría cualquier cosa por poder desaparecer entre las multitudes".

Cuando estamos bajo estrés, fácilmente caemos en peleas, discusiones, o escapes. El camino que tomemos va a depender de las consecuencias que creamos que nuestra decisión va a acarrear.

Elena no sólo pensó en huir, ¡sino que lo hizo! Una noche ayudó a sus cuatro hijos a elegir la ropa para la escuela al día siguiente, les preparó el almuerzo para llevar a la escuela, y luego los puso en la cama. Luego, le dijo a su esposo que iba hasta el supermercado... y el resto "es historia".

Elena dice: "Recuerdo que, como a la hora de haber salido, sonó mi teléfono celular. Miré para ver quién llamaba, y lo apagué. No llevaba nada de dinero conmigo, no tenía ninguna muda de ropa, ni tampoco a dónde ir, pero aún así seguí alejándome de casa. Pasaron tres horas antes que parara el auto... tres horas en las que había estado llorando constantemente. Lo más triste de todo es que no lloraba porque tenía remordimientos por lo que había

hecho, sino que lloraba porque sentía un gran alivio. No quería volver a mi casa, porque eso significaba volver a lo mismo de siempre: al mismo estrés y a los mismos problemas para los cuales yo creía que no había solución.”

Dos años después, Elena me dijo: “En ese momento no podía ver ninguna salida. Cuando miro para atrás, me doy cuenta que podía haber arruinado mi vida y la de mi familia. Es una bendición que no haya sido así. Lo que hice fue lo único que pude hacer en ese momento, pero ahora le digo a todos que no permitan que el estrés les lleve hasta ese punto, porque es muy peligroso. Cuando estamos estresados, no pensamos en las consecuencias de lo que hacemos.”

“Mi esposo y yo hemos llegado a un acuerdo: si en el futuro alguno de nosotros está tan estresado que siente que no puede seguir adelante, vamos a hablarlo entre los dos. Estoy muy feliz de que hayamos podido superar lo que nos pasó. Nuestros problemas no han desaparecido, pero juntos estamos aprendiendo a buscar otras formas de resolverlos, para que no nos agobien. Hasta ahora no he sentido otra vez la tentación de huir.”

¿Has sentido alguna vez la tentación de dejar todo e irte lejos? Escapar **no** es la respuesta. Porque por más que huyamos, el estrés **no** nos deja, sino que se acrecienta, abriendo así la puerta a otros problemas.

El estrés es como una nube que cubre todo y hace que sea difícil pensar claramente. Si estás bajo mucho estrés, tómate un tiempo para pensar en lo que te pasa, y para poner todo en la balanza. Luego pregúntate: ¿Es razonable lo

que estoy pensando hacer? ¿Cómo va a afectar mi vida y la vida de los que me rodean?

Quizás has llegado al punto en que no puedes soportar una cosa más. Te aseguro que Dios puede darte la paz y la tranquilidad que necesitas para poder pensar con claridad. Él nos dirige, nos guía, y nos muestra el camino. Son tantas las veces que busco fortaleza en los siguientes textos, que ya los sé de memoria. Cuando tengo que tomar decisiones, sé que Dios está conmigo. Espero de todo corazón que en algún momento tú también llegues a esa convicción.

Lo mejor de Dios para mí...

“El Señor da fuerzas al cansado, y aumenta el vigor del que desfallece. Los jóvenes se fatigan y se cansan; los más fuertes flaquean y caen; pero los que confían en el Señor recobran las fuerzas y levantan el vuelo, como las águilas; corren, y no se cansan; caminan, y no se fatigan” (Isaías 40:29-31).

“¡Alto! ¡Reconozcan que yo soy Dios!” (Salmo 46:10).

Principio 3 **APRENDER A PEDIR AYUDA**

Algunas cosas son una muestra clara de que no estás siendo capaz de manejar tu estrés. Por ejemplo: beber demasiado, usar drogas, abusar de calmantes, o cualquier otra actividad que te ayude a ‘evadir’, aunque sólo sea momentáneamente, la realidad.

Otra muestra puede ser el recurrir a la violencia, pegando a los niños o al cónyuge

sólo porque uno está frustrado o enojado. El verdadero nombre para esto es abuso, y puede acarrear severas consecuencias tanto a nivel legal como a nivel familiar.

Otros signos que puede mostrar una persona estresada, son: tener rabieta, no poder dormir o dormir demasiado, estar siempre cansada y sin energía, e incluso sentirse deprimida.

Todos estos ejemplos son como una luz amarilla que señala peligro. En nuestras manos está el ser suficientemente sabios como para darnos cuenta de lo que está pasando, en vez de negarlo, ya que ninguno de estos signos va a desaparecer como por arte de magia; por el contrario, lo más probable es que, con el correr del tiempo, se acentúen.

Si de alguna forma te identificas con lo que le pasó a Elena, quien ante la tremenda presión que sentía trató de huir, o si de vez en cuando juegas en tu mente con la idea de lastimarte a ti o a otra persona, **este** es el momento de encarar las cosas desde otro punto de vista. Quizás sea tiempo de que dejes de sentir vergüenza o de poner excusas, y busques ayuda con un consejero profesional. Los beneficios que puedes obtener son muchos más de los que logras imaginar.

Si no sabes cómo ponerte en contacto con uno, la Agencia de Salud Mental de tu comunidad seguramente te podrá proveer nombres y teléfonos donde llamar. Personalmente, sugiero que lo comentes con alguna persona de confianza que te pueda indicar un consejero cristiano que no sólo te ayude con tu estrés, sino que también te ayude a ver con más claridad el plan de Dios para tu vida.

Nadie debería sentirse avergonzado de estar estresado, ya que todas las personas pasamos por momentos de estrés. Pero cuando los niveles de estrés son demasiado altos, podemos llegar a hacer algo que después vamos a lamentar. Este es el momento de cambiar algunas conductas y hábitos... antes de que se conviertan en lamentos.

Dios sabe qué te está pasando, y te invita a que compartas con él tus pensamientos, tus deseos, y tus preocupaciones.

Lo mejor de Dios para mí...

“Pidan, y se les dará, busquen, y encontrarán, llamen, y se les abrirá. Porque todo aquel que pide, recibe, y el que busca, encuentra, y al que llama, se le abre” (Mateo 7:7-8).

“Los planes fracasan por falta de consejos, pero triunfan cuando hay muchos consejeros” (Proverbios 15:22).

Principio 4

¡HAZTE CARGO DE TU VIDA!

Después de mucho tiempo e intentos, Ricardo finalmente consiguió el trabajo de sus sueños. Como no tenía un título universitario, sabía que tendría que esforzarse más que los demás para demostrar que realmente era capaz de hacer un buen trabajo. Estaba estresado pero no le importaba, porque por primera vez en su vida sentía que estaba logrando algo importante.

Algunos meses después falleció su papá por lo que, al ser hijo único, tuvo que hacerse cargo de cuidar a su madre enferma. Para ello, tuvo

que llevarla a vivir con él, su esposa, y sus tres hijos. “En ese momento fue cuando las cosas empezaron a tambalearse”, dice. “Había mucha tensión y conflictos. Ni mi esposa ni mis hijos estaban contentos, y yo estaba en el medio de todo. En mi trabajo me iba cada vez peor, por lo que temía que en cualquier momento me despidieran. Me sentía sumamente estresado.”

Ricardo descubrió algo que quizás tú ya has descubierto: que por más que no queramos, la vida nos presenta situaciones que aumentan nuestro estrés. Lo que él no sabía era que no tenemos por qué vivir como víctimas del mismo. Hacernos cargo significa no perder de vista lo que nos puede causar estrés, y estar preparados para que este no nos destruya. Significa conocer nuestros puntos débiles, para así aprender a reforzarlos, y también saber diferenciar entre las cosas que podemos manejar por nosotros mismos, y las que requieren de la ayuda de un tercero. En otras palabras, hacernos cargo significa participar activamente en la búsqueda y aplicación de la solución.

¿Sientes como que tu vida está fuera de control? No desesperes, porque siempre hay una solución. Y lo mejor de todo es que no tienes por qué hacerlo solo. Dios pone en nuestro camino a personas que están dispuestas a ayudarnos si se lo pedimos—un amigo, un miembro de la familia, un consejero profesional—y Dios mismo se ofrece a llevar la carga por nosotros.

Lo mejor de Dios para mí...

“Vengan a mí todos ustedes, los agotados de tanto trabajar, que yo los haré descansar. Lleven mi yugo sobre ustedes, y aprendan de mí, que soy manso

y humilde de corazón, y hallarán descanso para su alma; porque mi yugo es fácil, y mi carga es liviana” (Mateo 11:28-30).

“Sé vivir con limitaciones, y también sé tener abundancia; en todo y por todo estoy enseñado, tanto para estar satisfecho como para tener hambre, lo mismo para tener abundancia que para sufrir necesidad; ¡todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:12-13).

Principio 5

OCÚPATE DE TUS PROBLEMAS

El mejor lugar para guardar las cosas que no queremos que se vean, es en los armarios. Una vez, cuando pusimos a la venta nuestra casa, vino a verla un matrimonio. Ni bien entraron en la casa, lo primero que la señora dijo fue: “Lo único que quiero saber es cuánto espacio hay para guardar cosas”.

Parte de nuestro estrés proviene de las cosas no resueltas que vamos “guardando” a lo largo de los meses y los años. En general son las cosas que no queremos enfrentar, o que demandan de nosotros más energía de la que tenemos. Por lo tanto, lo que hacemos es ponerlas en un armario mental, y cerramos la puerta. Pero, en algún momento, algo ocurre que hace que tengamos que encontrarnos con ellas otra vez.

¿Qué cosas están amontonadas en tu armario emocional y mental? ¿Quizás temas no resueltos en tu matrimonio? ¿Problemas con algún familiar? ¿Malos entendidos con amigos o compañeros de trabajo? ¿Malos hábitos que amenazan tu estabilidad financiera? ¿Problemas

de salud que no están siendo tratados? Y la lista continúa...

A veces puede parecer que lo mejor es esconder todo y tratar de olvidarse. Pero, con el correr del tiempo, las cosas no resueltas se convierten en fuentes de preocupación que, a la larga, crean más estrés. ¿Por qué nos empeñamos en ocultar estas cosas? Quizás sea porque tenemos miedo que, si lidiamos con una situación conflictiva, la relación que tenemos con esa persona se pueda ver dañada, o que el resultado final no sea el que esperamos. Todos experimentamos esta clase de miedo. Pero es mucho mejor enfrentar la situación cuando se presenta y tratar de resolverla en el momento.

Si parte del estrés que estás sufriendo hoy se debe a asuntos no resueltos con otras personas, te ayudará mucho comenzar a tratar de resolverlos. A pesar de que en algunos casos resulte difícil hacerlo, y por más que te tengas que armar de mucha paciencia (y probablemente de mucha oración), te sorprenderás agradablemente cuando sientas el peso que has logrado sacarte de encima. Pídele a Dios que te ayude a actuar según los siguientes pasajes.

Lo mejor de Dios para mí...

“Porque no nos ha dado Dios un espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio” (2 Timoteo 1:7).

“Si traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí tu ofrenda delante del altar, y ve y reconcíliate primero con tu hermano, y después de eso vuelve y presenta tu ofrenda” (Mateo 5:23-24).

Principio 6

CÓMO DIFERENCIAR TU ESTRÉS

No sé si te pasa lo mismo que a mí, pero cuando me siento abrumada, generalmente es porque no he podido separar las cosas que me están pasando. Hay veces en que todos los problemas vienen a mi mente al mismo tiempo agobiándome de tal forma, que los veo como imposibles de solucionar. En mi mente son como un “gigante” que no me deja seguir adelante. En esos momentos soy incapaz de ver el más mínimo rayo de esperanza, y el futuro se me aparece oscuro. Ese “gigante” define mis problemas, y hace que aparezcan demasiado grandes como para poder solucionarlos, por lo que me siento tentada a darme por vencida.

El estrés acumulado nos hace hacer cosas que luego vamos a lamentar. Lo más probable es que gritemos, que digamos cosas que lastiman, o que nos desquitemos con quienes son inocentes. Si bien todo estrés es significativo, no siempre tiene por qué alterar nuestra vida. Una vez que podemos identificar si el estrés que estamos sintiendo es algo a largo plazo o algo que eventualmente va a pasar porque sabemos que es causado por una situación específica, podemos tomar las medidas necesarias para tratarlo más efectivamente.

Cuando logramos verlo como realmente es, mucha de la tensión se disipa. Por ejemplo, no es lo mismo el estrés que nos produce el haber perdido la cartera o la billetera, que el que sentimos cuando se nos dice que tenemos una enfermedad grave, o cuando nos despiden de nuestro trabajo.

A modo de ejercicio práctico, utiliza el espacio a continuación para anotar las cosas que te están produciendo estrés en estos momentos. En la casilla a la derecha, escribe lo que corresponda: LP para largo plazo, o CP para corto plazo.

Confío en que este ejercicio te ayudará a aclarar tu mente. Tómate tiempo para separar los distintos problemas que te vienen a la memoria y examinarlos a cada uno por separado. Este es un paso esencial para despojarse de gran parte del estrés que estás cargando.

A veces necesito recordarme a mí misma que el estrés con que estoy viviendo no va a durar para siempre, y que Dios es la fuente de la fortaleza que necesito para seguir adelante. Con su ayuda estoy segura que puedo hacer frente a lo que sea que la vida me presente.

Lo mejor de Dios para mí...

“Todo tiene su tiempo. Hay un momento bajo el cielo para toda actividad: El momento en que se nace, y el momento en que se muere; el momento en que se planta, y el momento en que se cosecha; el momento en que se hiere, y el momento en que se sana; el momento en que se construye, y el momento en que se destruye; el momento en que se llora, y el momento en que se ríe; el momento en que se sufre, y el momento en que se goza; el momento en que se esparcen piedras,

y el momento en que se amontonan; el momento de la bienvenida, y el momento de la despedida; el momento de buscar, y el momento de perder; el momento de guardar, y el momento de desechar; el momento de romper, y el momento de coser; el momento de callar, y el momento de hablar; el momento de amar, y el momento de odiar; el momento de hacer la guerra, y el momento de hacer la paz” (Eclesiastés 3:1-8).

Principio 7

¿QUIÉN PROGRAMA TU VIDA?

Lucía es una madre sola con tres hijos: de 8, 10 y 14 años. Hasta el año pasado Lucía tenía dos empleos, porque le preocupaba que sus hijos no pudieran tener todo lo que sus compañeros de escuela tenían. Se había criado en un hogar sin padre, y todavía tenía muy presente en su memoria lo mal que se sentía cuando tenía que usar ropa que estaba pasada de moda, o no podía comprar lo mismo que los demás.

“Lo único que me importaba era que mis hijos tuvieran todo lo que los demás tenían: ropa, zapatos, lo mejor de lo mejor. No quería que se sintieran disminuidos o privados de tener cosas sólo porque no tenían padre... por eso es que trabajaba y trabajaba, sin parar nunca. La mayoría del tiempo estaba cansada, pero aún así nunca estaba satisfecha con lo que le daba a mis hijos.”

“¿Qué me hizo detener? Un ataque al corazón cuando tenía 38 años, y mi hija, que entró en una etapa de rebeldía total. No tuve más remedio que parar y reevaluar mis prioridades. Hoy puedo decir que todo salió bien. Sobreviví

al ataque al corazón, y, una vez que decidí estar más tiempo con mi familia, mi hija pudo superar su rebeldía. Pero, lamentablemente, no siempre las cosas terminan bien. Algunas personas no se recuperan de un ataque al corazón, y algunos jóvenes no dejan de rebelarse.

Esta clase de estrés no está limitada a las madres o padres solos. También lo sufren los que se esfuerzan por ser iguales a los demás. La presión que la sociedad ejerce es inmensa, y todas esas presiones pueden forzarnos a hacer cosas que de otra manera ni pensaríamos hacer. Hay jóvenes que aprenden a robar sólo para tener lo mismo que tienen sus amigos, y mujeres que se prostituyen para tener lo que quieren; muchos tienen tres o cuatro trabajos pero no para llegar a fin de mes, sino para poder tener más cosas.

Nuestra sociedad nos incita al materialismo. Si no somos cuidadosos, caeremos en él, volviéndonos incapaces de pensar por nosotros mismos y de ser las personas que Dios quiere que seamos. Leamos los pasajes que Dios nos ha escrito con respecto a esforzarnos por tener las cosas que el mundo ofrece.

Lo mejor de Dios para mí...

“¿De qué le sirve a uno ganarse todo el mundo, si pierde su alma?” (Marcos 8:36).

“No acumulen ustedes tesoros en la tierra, donde la polilla y el óxido corroen, y donde los ladrones minan y hurtan... acumulen tesoros en el cielo, donde ni la polilla ni el óxido corroen, y donde los ladrones no minan ni hurtan. Pues donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón” (Mateo 6:19-21).

Principio 8

APRENDE A CONFIAR EN DIOS

Llega un momento en que el luchar y preocuparse por un problema sólo produce *más* luchas y *más* preocupaciones. Hay veces en que la mejor forma de resolver un problema es no resolviéndolo. La clave está en reconocerlo.

Cuando eso pasa, lo mejor que podemos hacer es entregar el problema a Dios, quien es más grande que el más grande de nuestros problemas. Hay personas que piensan que las cosas se van a solucionar si se toman unos días de descanso, o si hacen ejercicios de meditación, o si hablan del problema con cuanta persona se les cruza en el camino. Lamentablemente, ninguno de esos caminos nos da la solución definitiva y final para nuestros problemas. En el mejor de los casos, sólo logran aliviarlos por algún tiempo.

En contraste con esto, la solución que Jesús nos ofrece es permanente. Él es el único capaz de llenar nuestro vacío con la paz que sólo él puede darnos. A pesar de que generalmente nuestros problemas no se evaporan como por arte de magia, para quienes vivimos bajo la gracia de Dios, las preocupaciones y los problemas de este mundo pasan a ocupar un segundo plano, gracias a la nueva perspectiva que él nos ofrece.

¿Cómo hace Jesús para llenarnos con semejante paz? Lo hace a través del tiempo que pasamos en su presencia en oración, en comunión con hermanos en la fe, en la lectura de la Biblia, y en el perdón que nos provee a diario. Cuando aprendemos a escuchar

su voz, nos damos cuenta que él nos habla cuando menos lo esperamos. Sólo debemos estar atentos para poder escucharlo. Dios es quien nos ayuda a no concentrarnos tanto en nuestros intereses personales, sino a re-enfocar nuestra vista en él.

Lo mejor de Dios para mí...

“Tú guardas en completa paz a quien siempre piensa en ti y pone en ti su confianza. Confíen siempre en el Señor, porque él es la Roca eterna” (Isaías 26:3-4).

“Descarguen en él [Dios] todas sus angustias, porque él tiene cuidado de ustedes” (1 Pedro 5:7).

“Vengan a mí todos ustedes, los agotados de tanto trabajar, que yo los haré descansar. Lleven mi yugo sobre ustedes, y aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallarán descanso para su alma; porque mi yugo es fácil, y mi carga es liviana” (Mateo 11:28-30).

“No se preocupen por nada. Que sus peticiones sean conocidas delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y que la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guarde sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús” (Filipenses 4:6-7).

Principio 9 **HÁZLO HOY MISMO**

¿Eres una de esas personas que casi nunca logra terminar hoy lo que está haciendo, sino que lo posterga hasta mañana? Una táctica que ayuda a resolver el estrés es marcándose a fuego

en la mente para siempre la conocida frase: **'No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.'** ¡Porque nuestro "mañana" comienza con las decisiones y acciones que tomamos "hoy"!

Sean cuales fueran las cosas que te preocupan o te hacen llorar, todo lo que hagas hoy al respecto, por más mínimo que te parezca, va a ir reduciendo tu nivel de estrés. Cada acción positiva que tomamos, por más pequeña que sea, produce resultados positivos. Nadie recibe un título universitario de la noche a la mañana, sino después de muchos años de dedicación y estudio. Pero si empiezas este semestre a tomar aunque más no sea una clase, al final del mismo estarás una clase más cerca de obtener el título. No siempre podemos solucionar los problemas en el momento en que se presentan, pero cuanto antes comencemos a reconocerlos y a trabajar en ellos, antes los vamos a solucionar. ***Todo camino comienza con el primer paso.***

Recuerda que lo que hagas "hoy" va a definir tu "mañana". Por lo tanto, te invito a que tomes papel y lápiz y, pidiéndole a Dios que te guíe, piensa en un problema que te aqueja y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el problema que tanto me preocupa?
2. ¿Qué es lo peor que puede pasar?
3. ¿Qué puedo hacer para solucionarlo, si es que tiene solución, o para aceptarlo, si no la tiene?

Una vez que hayas contestado por escrito estas preguntas, agradécele a Dios por acompañarte aún en medio de tus preocupaciones y problemas, y pídele valor para poner en práctica

la solución—si es que la hay—o serenidad para aceptar aquello que no puedes cambiar.

Lo mejor de Dios para mí...

“Por eso, como dice el Espíritu Santo: Si ustedes oyen hoy su voz, no endurezcan su corazón como lo hicieron en el desierto, en el día de la tentación, cuando me provocaron” (Hebreos 3:7-8).

“Más bien, ánimoense unos a otros día tras día, mientras se diga «Hoy», para que el engaño del pecado no endurezca a nadie” (Hebreos 3:13).

Principio 10 PRACTICA A DIARIO EL PERDÓN

Todos sabemos cuán difícil es perdonar a quienes nos lastiman. Cada día vivimos situaciones en las cuales alguien se abusa de nosotros, nos engaña, nos lastima, o habla mal de nosotros. ¡Qué difícil que se nos hace perdonar cuando algo así ocurre!

Pero, por otro lado, si somos honestos, debemos reconocer que muchas veces nosotros hacemos lo mismo. Cuántas veces hemos herido a alguien (aunque haya sido sin querer), o traicionado, o hablado mal de alguien, o abusado de alguien con el fin de obtener lo que queríamos. Sabemos que necesitamos perdonar pero, cuando somos lastimados o estamos enojados, nos olvidamos de nuestras propias imperfecciones, y nos negamos a hacerlo.

Hace algunos años pasé por una situación en la que me resultó muy difícil conciliar lo que sabía

que tenía que hacer, con lo que mi corazón en realidad sentía. A pesar de haberle dicho “te perdono” a cierta persona, cada vez que recordaba lo sucedido, sentía un gran dolor. Con el correr del tiempo, ese sentimiento anuló mi capacidad de perdonar de verdad y comencé a sentirme enferma, no sólo física, sino también espiritualmente.

Fue en esos momentos en que el Señor me ayudó a ver que, cuando no perdonamos, nos lastimamos más y más. Yo misma estaba poniendo obstáculos que me impedían sanar. Un día vino a mi mente una historia que Jesús cuenta en la Biblia, y que enseña acerca del amor inmerecido y del perdón. Un joven había herido profundamente a su padre; sin embargo, el padre lo recibió de vuelta en su hogar con brazos abiertos, y lo colmó de aceptación y perdón (ver Lucas 15:11-32). Ese es el mismo amor y perdón con que Dios, nuestro Padre celestial, nos colma a través de lo que su Hijo Jesucristo hizo por nosotros.

Dios envió a Jesús a este mundo imperfecto para que viviera una vida perfecta (algo que yo nunca podría hacer), cargó sobre él el castigo de mis pecados—de cada cosa que he hecho y haré mal en mi vida—y murió en mi lugar. Al pagar Jesús mi deuda, Dios me perdonó, por lo que ahora puedo perdonar a los demás.

Lo mejor de Dios para mí...

“¿Por qué miras la paja que está en el ojo de tu hermano, y no miras la viga que está en tu propio ojo? ¿Cómo puedes decirle a tu hermano: ‘Hermano, déjame sacarte la paja que tienes en tu ojo’, si no ves la viga que tienes en tu propio ojo? ¡Hipócrita! Saca primero la viga de tu propio ojo,

y entonces podrás ver bien para sacar la paja que está en el ojo de tu hermano” (Lucas 6:41-42).

“Porque a su debido tiempo, cuando aún éramos débiles, Cristo murió por los pecadores... Pero Dios muestra su amor por nosotros en que, cuando aún éramos pecadores, Cristo murió por nosotros” (Romanos 5:6, 8).

Principio 11

COMPROMISO, LÍMITES, RESPECTO

Cada cambio implica trabajo. Para cambiar necesitamos dejar de hacer lo que estamos acostumbrados a hacer, y adoptar nuevos hábitos. Para poder lograr un cambio, necesitamos hacernos las siguientes preguntas:

1. ¿Deseo honestamente cambiar mi estilo de vida?
2. ¿Estoy dispuesto a hacer todo lo que sea necesario para producir ese cambio?
3. ¿Me comprometo a hacer sólo aquello que a la larga va a ser de beneficio para mí y para quienes me rodean?

Las tres palabras que tenemos que incorporar en nuestras vidas para producir los cambios que queremos, son: **compromiso**, **límites** y **respeto**.

Primero que nada, asume un **COMPROMISO** contigo mismo a no decir que sí a todo lo que te pidan, sin antes consultarlo con tu familia y estar seguro de que tendrás el tiempo y la energía suficientes para hacerlo.

Para poder cumplir con ese compromiso, cada vez que alguien te pida de hacer algo toma el tiempo necesario para contestarte a tí mismo las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas de mi rutina diaria voy a tener que cambiar para poder hacer lo que me están pidiendo?
- Al final del día, ¿me voy a sentir más estresado?
- ¿Va a interferir esto con el tiempo que tengo para descansar?
- Si acepto hacer lo que me piden, ¿voy a tener menos tiempo para dedicar a mi familia?

Si luego de contestar estas preguntas con sinceridad puedes decir que tu vida no va a ser afectada para mal, entonces acepta el reto.

Segundo, establece **LÍMITES**. Esto parece ser algo fácil de hacer, pero en realidad no lo es. La pregunta que surge es: ¿hasta dónde puedo dar de mi tiempo para los demás sin sacrificar mi vida personal y la de mi familia? Una cosa que te puedo asegurar es que, si no pones límites a lo que puedes y no puedes hacer, alguien los pondrá por ti.

El poner límites simplemente significa tener una comprensión realista y sana de lo que podemos hacer, y de lo que estamos dispuestos a hacer por los demás. Los demás tienden a respetar a quienes saben establecer límites saludables. A continuación hay algunas preguntas que te pueden ayudar a establecer límites:

- ¿Me siento física y emocionalmente capaz de cumplir con lo que se me pide?

- ¿Hasta qué punto voy a permitir que esta tarea interfiera con mi vida profesional y familiar?
- ¿Podrá ser que en un momento me arrepienta de haber dicho que 'sí'?

Tercero, aprende a sentir **RESPECTO** por ti mismo. Tarde o temprano, nos guste o no, todos cometemos errores. Pero, si aprendemos de esos errores, no los habremos cometido en vano. El problema es cuando seguimos haciendo lo que sabemos que no nos da los resultados que queremos. Cuántas veces alguien quiere convencernos de que hagamos algo, diciendo: "Esta vez va a ser diferente", y nosotros nos sentimos inclinados a creerle. Piensa en las situaciones o relaciones en tu vida que te producen estrés. Ahora, por respeto a ti mismo, decide hacer lo que sea necesario para alejarte de ellas.

No hay una fórmula mágica que nos permita mantener al estrés lejos nuestro en todo momento, pero si aprendemos a mantenerlo bajo control, habremos logrado dar un paso importantísimo.

El texto bíblico que sigue a continuación ha sido como una ráfaga de aire fresco en mi vida. He cometido y sigo cometiendo errores, y de vez en cuando me meto en problemas de los cuales no sé cómo salir. Pero confío siempre en el poder de Jesucristo, y me aferro al perdón que él me ofrece a diario. Él ha cargado con el peso de la culpa de mis imperfecciones y errores y los ha llevado a la cruz por mí... y lo mismo hizo por ti. Es mi deseo y mi oración que puedas experimentar la diferencia que Jesucristo puede hacer en tu vida.

Lo mejor de Dios para mí...

“Si alguno está en Cristo, ya es una nueva creación; atrás ha quedado lo viejo: ¡ahora ya todo es nuevo! Y todo esto proviene de Dios, quien nos reconcilió consigo mismo a través de Cristo y nos dio el ministerio de la reconciliación. Esto quiere decir que, en Cristo, Dios estaba reconciliando al mundo consigo mismo, sin tomarles en cuenta sus pecados, y que a nosotros nos encargó el mensaje de la reconciliación” (2 Corintios 5:17-19).

Principio 12 **ALIGERA TU CARGA**

A partir de los atentados del 11 de setiembre del 2001, nos hemos acostumbrado a cumplir con estrictas normas de seguridad, especialmente en los aeropuertos. Lo bueno de esto es que, como ciudadanos, hemos aprendido a estar más alerta a lo que nos rodea, y a aligerar nuestra carga. Cuanto menos equipaje llevamos con nosotros, menos demoramos en llegar a nuestro destino.

Quizás este sea el principio más importante para vivir con menos estrés: **aprender a aligerar nuestra carga**. Es bueno que recordemos que no necesitamos acarrear las cargas del pasado. Dejemos nuestros errores (o los de los demás) y nuestros fracasos (o los de los demás) en el mejor lugar en que pueden estar... en el ayer.

Se cuenta la historia de un joven que iba al pueblo tirando de su carro para hacer algunas compras. En el camino se encontró con varios conocidos que, al ver que iba al pueblo, le pidieron les hiciera el favor de llevar algunas cosas de ellos, a lo cual accedió.

De pronto su carro estuvo totalmente cargado, pero él siguió su camino sin quejarse. No pasó mucho tiempo hasta que llegó a una gran subida del camino. Tan pesada se le hizo la carga que llevaba, que comenzó a lamentarse y hasta se puso a llorar.

Un anciano que seguía su mismo rumbo le preguntó: “Veo cuánta angustia te produce el tratar de subir esta colina, y no puedo dejar de preguntarte: ¿cómo se te ocurrió traer todos esos bultos contigo, sabiendo que el camino iba a ir cuesta arriba?” Él le explicó de dónde había sacado la carga, a lo que el anciano le respondió: “Vamos a revisar los bultos para ver qué cosas podemos sacar para aligerar la carga”.

Así es que comenzaron a abrir las bolsas. Cada vez que abrían una, se encontraban con desechos, piedras pesadas, y objetos inútiles. “Mi querido amigo”, le dijo el anciano, “parece que todo lo que tus amigos te han dado es la basura que, por descuido, se olvidaron de sacar a la calle para que el recolector se la llevara.”

¿Cuánta carga llevas en tu carro? ¿Qué cosas innecesarias andas acarreado día a día? Gran parte del estrés que sufrimos se debe a las muchas cosas de las que no queremos desprendernos, cosas que pertenecen a un ayer que ya pasó. Si te sientes estresado por hechos, conversaciones, u ofensas del pasado, ahora es el momento de dejarlas ir. Por más que trates, nunca va a poder cambiar algo que ya pasó. De la misma forma, tampoco puedes pedir prestado al “mañana”, preocupándote por lo que pueda pasar, o por lo que puedas llegar a necesitar. Reflexiona en los siguientes pensamientos de la Palabra de Dios que muestran su gran amor por nosotros.

Lo mejor de Dios para mí...

“Tan lejos como está el oriente del occidente, alejó de nosotros nuestras rebeliones” (Salmo 103:12).

“No se preocupen por el día de mañana, porque el día de mañana traerá sus propias preocupaciones. ¡Ya bastante tiene cada día con su propio mal!” (Mateo 6:34).

Y AHORA, ¿QUÉ?

Ahora llegó el momento de poner en práctica estos principios. A veces es mucho más fácil hacerlo cuando tenemos el apoyo de un grupo, por lo que te sugiero que trates de encontrar un grupo de personas que te ayuden en tu camino.

Una posibilidad es conectándose con una comunidad de creyentes que sinceramente buscan y siguen lo mejor de Dios en sus vidas. A través de ellos podrás recibir aliento y apoyo para establecer una relación más personal con Cristo, serás guiado para comprender mejor la Palabra de Dios, y podrás contar con sus oraciones.

¿Estás dispuesto a que Cristo te transforme en una persona nueva? ¿Estás pronto para aceptar lo mejor de Dios para tu vida? Nuestro sincero deseo es que tu respuesta a estas preguntas sea un rotundo ¡sí!

Si quieres saber más acerca de cómo recibir lo mejor de Dios, llámanos a Cristo Para Todas Las Naciones al 1-800-972-5442, o visítanos en nuestra página www.paraelcamino.com.



CRISTO PARA TODAS
LAS NACIONES

Para hacernos llegar tus comentarios
o recibir información sobre otros materiales,
comunícate con nosotros a:

tel.: 1-800-972-5442

e-mail: camino@lhm.org

web: www.paraelcamino.com

LHM

660 Mason Ridge Center Dr.

St. Louis, MO 63141-8557

Impreso en EE.UU.



Todos tenemos estrés en nuestras vidas, pero no todos estamos estresados. Si estás estresado, y has aceptado esto como algo inevitable en tu vida, este folleto puede tener la respuesta que te guíe a vivir mejor. Desde saber establecer límites hasta evitar dejar todo para último momento, las estrategias que te ofrecemos aquí te ayudarán a controlar tu estrés... ¡antes que el estrés te controle a ti!



660 Mason Ridge Center Drive, St. Louis, MO 63141-8557
1-800-972-5442