Tratando Con El Estrés

Sam Weyer

**Introducción**

Hoy en día vivimos en un mundo acelerado en que estamos constantemente tratando con montones de tareas, relaciones complicadas, situaciones familiares, asuntos laborales y la lista continúa. Es fácil permitir que todos estos factores nos abrumen y causen estrés en nuestras vidas, pero cuando damos un paso hacia atrás y miramos la bondad de Dios, podemos ver que hay muchas razones para sentirnos bendecidos que para sentirnos estresados.

**Alabanza**

Permite que cada persona tenga la oportunidad de dar un ejemplo de cómo Dios los ha bendecido.

**Parábola**

La Biblia nos da un claro ejemplo de una mujer estresada en Lucas 10:40-42 (RVR). Jesús entró en el pueblo de Betania y fue recibido por una mujer llamada Marta, quien lo invitó a su casa para comer y descansar. Marta tenía una hermana llamada María que estaba tan ansiosa por escuchar las enseñanzas de Jesús que ignoró sus responsabilidades como una de las anfitrionas y se sentó a sus pies. Esto hace que Marta lleve a cabo todo el trabajo de alimentar a Jesús y a sus discípulos. Sintiéndose abrumada, Marta finalmente se acercó y dijo: ¿no te da cuidado que mi hermana me deje servir sola? Dile, pues, que me ayude. (v. 40).

Marta estaba claramente estresada en ese momento; el Señor y sus discípulos estaban todos en su casa, y le correspondía a ella preparar y servir la comida y bebida de casi veinte personas. Pero Jesús le respondió: Marta, Marta, afanada y turbada estás con muchas cosas. Pero sólo una cosa es necesaria; y María ha escogido la buena parte, la cual no le será quitada. (vv. 41-42). Marta estaba muy nerviosa, pero María estaba tranquila. ¿Cuál era la diferencia? ¿Qué hermana estaba disfrutando más de la presencia de Jesús? ¿Cómo se relaciona este ejemplo con nosotros como adolescentes en el siglo XXI? Parte de la respuesta gira alrededor de saber cuál es la mejor manera de lidiar con el estrés.

**Presente**

El estrés es parte natural de la vida. Las cosas que estresan a algunas personas no causan este mismo problema en otras. En otras palabras, cada uno tiene cosas que le estresan, y cada uno trata de sobrellevarlas a su manera, ya sea de manera saludable o no. Algunas personas recurren a los atracones de comida, al gasto compulsivo o al consumo de drogas, mientras que otras simplemente dejan que el estrés se acumule hasta que finalmente canalizan su enojo con alguien. Estas son formas poco saludables de tratar con el estrés. ¿Cuál es la manera más apta y más saludable? La respuesta está en la Biblia.

Pedro 5:6-7 nos dice: v. 6 Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él os exalte cuando fuere tiempo; v. 7 echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.

En este versículo vemos que debemos poner todas nuestras preocupaciones en el Señor porque Él se preocupa por nosotros.

Filipenses 4:6 dice: v. 6 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias..

Este versículo nos enseña que está bien dejar que Dios sepa que nos sentimos estresados. De hecho, ¡este versículo nos anima a que se lo digamos! Cuando ponemos nuestras preocupaciones en el Señor y le traemos nuestras peticiones, nuestra ansiedad es aliviada al saber que el Creador de todas las cosas puede ocuparse de nuestro problema.

Jesús dijo en Juan 14:27: v. 27 La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo.

Jesús es el Príncipe de la Paz, y da la paz en formas que nadie más puede darlas. Así es como sabemos que recurrir a mecanismos nocivos de afrontamiento no es correcto a los ojos de Dios. Jesús nos dice que no tengamos miedo y que no nos preocupemos, y esto lo podemos lograr confiando en el Señor con todo nuestro corazón, sabiendo que Él está siempre con nosotros y que continuará bendiciéndonos en cada estación de la vida. Poner nuestras vidas enteras bajo su cuidado implica también hacerlo durante los momentos más estresantes.

El Señor no se sorprenderá por nuestra confesión de estrés. Sabe que es una condición humana natural. Es por eso que ha incluido enseñanzas sobre ello en Su Palabra. Cuando miramos a la Biblia, podemos ver el esquema general para tratar con el estrés: básicamente, estamos llamados a darlo todo a Dios. Al entregar nuestro estrés a Dios, estamos poniendo la situación en Sus manos, y no hay mejor persona para ese trabajo que nuestro gran Creador.

**Práctica**

Un buen aliviador de estrés es simplemente dividir un papel en dos secciones, y etiquetar un lado “Razones por las que estoy estresado”. Aquí puedes volverte loco. Anota todo lo que te estresa. Etiqueta el otro lado “Razones por las que soy bendecido”. Vuélvete igualmente loco de este lado, escribiendo cosas como tener un hogar, tener comida, tener ropa, tener una escuela a la cual asistir, tener oxígeno en tus pulmones, tener ojos para ver, y así sucesivamente. Cuando ponemos estas dos listas una al lado de la otra, empezamos a ver que tenemos mucho por lo cual estar agradecidos. Podemos estar estresados en este momento, pero hemos sido bendecidos a tal grado que nuestras situaciones estresantes son empequeñecidas por la bondad de Dios.

**Oración**

Señor, te doy todas mis preocupaciones, todas mis dudas y todos mis miedos. Pongo mi vida en Tus manos capaces y confío en Ti para que cuides mis ansiedades. Te doy las gracias por todas las innumerables bendiciones que me has dado en la vida, y oro para tener la fuerza de acudir a Ti en mis momentos de mayor estrés. Gracias por todo lo que haces en mi vida.

**Además**

A lo largo de esta semana, cuando te sientas estresado, siéntate y di una pequeña oración, devolviéndole tu estrés a Dios. Piensa en lo bendecido que realmente eres y anima a quienes te rodean a que hagan lo mismo.