

DIRECCIONES ESCRITURALES SOBRE EL ENFRENTAMIENTO CON ESTRÉS

Introducción

Las tensiones musculares, dolores de cabeza, insomnio, fobia, comportamiento compulsivo, ansiedad y frustraciones son síntomas de estrés y angustia. Los spas y las salas de masajes parecen estar funcionando bien en estos días como vías para aliviar el estrés. El reiki, yoga y meditación son las llamadas panaceas recomendadas por el mundo. Ahora, la pandemia del virus COVID19 que ha afectado a más de 150 países y a más de 180,000 personas en todo el mundo y el reciente examen de fiebre ha estresado tanto a los estudiantes como a los padres. Igualmente, tanto la economía nacional como internacional pueden estar enfrentando una pronta recesión y los empleos están todavía en juego y muchas familias se ven afectadas negativamente. Sin embargo, el Señor Jesús es nuestro profesor y Maestro supremo y la Biblia es nuestra guía infalible en todas las cosas (2 Tim. 3: 16,17).

El Señor nuestro Creador nos ha dado pautas y principios claros sobre cómo administrar y regular nuestras vidas en medio de un entorno social y económico exigente. Los siguientes preceptos se pueden extraer de las enseñanzas de Cristo y los Apóstoles:

1. Establecer las prioridades correctas

En cierto sentido, alguna forma de estrés es siempre saludable, ya que nos empuja y nos reta a lograr más y mejorarnos a nosotros mismos. Para un estudiante, el estrés es estudiar y aprobar los exámenes y el estrés de un empleado es cumplir con los plazos o los objetivos de marketing o las demandas de los empleadores. Sin embargo, **una prioridad o propósito fuera de lugar en la vida causará un estrés indebido. Aquellos que están absortos en el éxito mundano, la riqueza, la salud y la fama a menudo traen mucha preocupación y ansiedad innecesarias a sus vidas.** El acaparamiento de tesoros en la tierra también puede causar una carga indebida para los cristianos (v 20). Aquellos que intentan ser dueños de otros (es decir, un hombre de 2 talentos haciendo un trabajo de un hombre de 10 talentos, o un cabo tratando de ser coronel) pueden haber puesto sus recursos y energía en los lugares equivocados (por ejemplo, acciones en la bolsa) puede sufrir no solo financieramente, sino también emocional y espiritualmente. Los cristianos necesitan volver a lo básico para honrar a Dios primero y Él te honrará a ti. Jesús dice en Mateo 6:33: *“Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia; y todas estas cosas os serán añadidas ”.* ¡Aprende a confiar y apoyarte en Dios y deja que Dios tome el control! Recuerda lo que dijo Job en Job 1:21: *“Y dijo: Desnudo salí del vientre de mi madre, y desnudo tornaré allá: JEHOVÁ dio, y JEHOVÁ quitó; sea el nombre de JEHOVÁ bendito ”.*

2. Una salud mental saludable

Hoy, muchos luchan con tensiones mentales, emocionales y físicas, preocupaciones y ansiedad en el lugar de trabajo, las escuelas y los campamentos. Nuestro Señor Jesucristo dijo: *"No os congojéis por el día de mañana"*. El estrés es esencialmente una tensión mental y emocional que es desproporcionada o excesiva, más allá de lo que normalmente podemos soportar. La preocupación indebida por cosas triviales o sobre las que no tenemos control no ayuda. Nuestras mentes deben estar proporcionalmente preocupadas por las cosas correctas. Jesús en Mateo 6:33 dice: *"Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia; y todas estas cosas os serán añadidas "*. Pablo en Filipenses 4: 8 agrega: *"Por lo demás hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si alguna alabanza, en esto pensad"*.

No te dejes intimidar por el pasado, pero sigue adelante en tu carrera cristiana. Pablo dijo en Filipenses 3: 13,14: *"Hermanos, yo mismo no hago cuenta de haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo al blanco, al premio de la soberana vocación de Dios en Cristo Jesús"*. **Una mente ociosa o mal disciplinada que está llena de imaginaciones inútiles es vulnerable al estrés y la tensión.** Un plan demasiado ambicioso puede abrumar innecesariamente a algunos que ya están estresados con otros compromisos. **Las relaciones con los demás también pueden ser una fuente de estrés.** Una relación rota o fallida, o un desacuerdo con colegas o el cónyuge también pueden causar estrés. Incluso los niños pueden ser una fuente de estrés para algunos padres. Padres cristianos, para aprender a manejar con prudencia y enseñarles suavemente sin desahogar nuestra ira innecesariamente (Ef 6: 3-5), sea paciente y aprenda a tolerar, vivir y perdonar a los demás y deje que el Señor obre en sus vidas en el momento oportuno. Ore diariamente por y con sus hijos en lugar de controlarlos y obligarlos a hacer lo que queremos que hagan (Job 1: 5).

3. Una lección de la naturaleza

Apreciar la magnífica creación de Dios, como mirar las aves del cielo y los lirios del campo es otro punto práctico para combatir el estrés. El Creador ha construido un mundo hermoso para que podamos admirarlo y alegrarnos. A veces, es crucial reducir la velocidad y admirar la maravillosa obra de Dios. Salmo 19: 1-2 dijo: *"Los cielos cuentan la gloria de Dios; y la expansión denuncia la obra de sus manos. El un día emite palabra al otro día, y la una noche a la otra noche declara sabiduría"*. Los lirios del campo son un buen testimonio de cómo el Creador y Sustentador Todopoderoso no solo creó, sino que cuidó Su creación. Esto aparta nuestra mente de concentrarnos en nosotros mismos para prestar la debida atención a Dios. Necesitamos alabar y reconocer las poderosas manos de Dios en todo esto. Por lo tanto, es prudente dar un paseo en el parque a menudo, oler las

flores, mirar y escuchar a los pájaros o peces, admirar la hermosa flora y fauna, y aprender a quedarse quieto y saber que Él es Dios (Sal 46:10).

Algunos pueden trotar, nadar y andar en bicicleta, ir al gimnasio, jugar juegos estimulantes de raquetas y refrescar nuestros cuerpos después de un día agitado y estresante de labor y trabajo. **Una dieta equilibrada de alimentos saludables y nutritivos, el ejercicio regular y el descanso son vitales, ya que la falta de sueño nos hace vulnerables a enfermedades y problemas relacionados con el estrés.** El Salmo 4: 8 dijo: " *En paz me acostaré y, asimismo dormiré: porque solo tú, Jehová, me harás estar confiado*".

4. Un ejemplo bíblico

Un ejemplo en el AT de alguien que estaba demasiado estresado o deprimido es Elías (1 Reyes 19: 1-11). Él recién acababa de pelear una batalla y ganó, pero estaba demasiado estresado debido a la amenaza de la Reina Jezabel, la esposa malvada de Acab. En realidad, él temía por su vida (y se olvidó de la victoria de Dios en el Monte Carmelo) y corrió desde el Carmelo hasta Beerseba (unos 200 km). Observa cómo Dios maneja a Elías en su angustiado estado. Primero lo alimentó y lo dejó descansar unos días antes de hablar con él. En voz baja y apacible, lo animó gentilmente al revelarle que otras 7,000 personas no habían inclinado sus rodillas ante Baal (1 Reyes 19:18). Y todo eso fue para darle una perspectiva más precisa de su ministerio, de que no estaba solo. **Una evaluación inexacta de la situación aumenta el estrés innecesariamente.** Le habló con una voz suave y apacible. A menudo, se necesita asesoramiento bíblico y aliento prudente por parte de un amigo, pastor o anciano piadoso en lugar de reprender o gritar a los demás. Aquí **aprendemos la importancia de estar quietos, saber y recordar que Él es el Dios Todopoderoso que tiene el control soberano de todas las cosas.** Pedro también podría haber estado estresado cuando negó a Cristo tres veces, pero luego se arrepintió y fue restaurado por Cristo (Jn 21). Entonces, la confesión sincera y el arrepentimiento pueden ser necesarios a veces para liberarnos de una carga indebida.

5. Manejando los cambios en la vida

El cambio parece ser una constante en la vida. Las diferentes condiciones cambiantes en la vida, es decir, cambiarse de casa, dar exámenes, la muerte de un ser querido, una enfermedad pandémica que se propaga rápidamente, cambiar de trabajo, casarse, emigrar o tomar un nuevo curso trae consigo un nuevo estrés. **Tenga cuidado de no iniciar demasiados cambios al mismo tiempo, sino que gestionar una cosa a la vez si es posible.** Tenga un estilo de vida saludable y aprenda a trabajar y relajarse al mismo tiempo con amigos y familiares. Hay un momento para todo. Leer un libro puede ser relajante para uno y estresante para otro. Algunos pueden manejar el estrés mejor mientras que otros no (también hay factores genéticos involucrados). Ore y pídale al Señor sabiduría (Stgo 1: 5) para lidiar con cada situación cambiante. **Recuerde que Salomón le**

pidió al Señor sabiduría y él la obtuvo (1 Reyes 3: 9). Un culto regular, devoción y oración para buscar al Señor por fuerzas en la mañana es un gran alivio para el estrés (Mc 1:35). **Un tiempo apartado diario con el Señor en la mañana tiene beneficios espirituales y físicos cuando meditamos en Su Palabra y oramos en lugar de estar obsesionados con nuestros propios problemas personales y asuntos relacionados con el trabajo.** La ayuda de Dios está a solo una oración de distancia (Jn 16:24).

Aquellos que están atrapados en un crucero y no pueden atracar en ningún país y aquellos con 14 días de licencia obligatoria como resultado de la situación del virus también están estresados y se limitan a una habitación o una casa. Aprenda a desestresarse o a reponer fuerzas con actividades como leer un libro cristiano o escuchar música cristiana edificante. Col 3:16 dice: *“La palabra de Cristo habite en vosotros en abundancia en toda sabiduría, enseñándoos y exhortándoos los unos a los otros con salmos e himnos y canciones espirituales, con gracias cantando en vuestros corazones al Señor”*: cristianos edificantes. La música puede ayudar a algunos cuando están angustiados. El rey Saúl fue consolado por la música del arpa de David (1 Salmo 16:23). Tómese un descanso de vez en cuando con su familia. Jesús dijo en Marcos 6: 31-32: *“Y él les dijo: Venid vosotros aparte al lugar desierto, y reposad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, que ni aun tenían lugar de comer. Y se fueron en un barco al lugar desierto aparte”*.

Todos necesitamos vacaciones sabáticas de vez en cuando. Aprenda a reducir la velocidad y tomar un descanso, compartir y no guardarse para usted mismo, sino que abrirse a otros como su cónyuge, colegas, amigos cristianos y solicitar apoyo de oración. Gálatas 6: 2: *“Sobrellevad los unos las cargas de os otros; y cumplid así la ley de Cristo”*. Prov. 17:17 dice: *“En todo tiempo ama el amigo; y el hermano para la angustia es nacido”*. **Sea cuidadoso y preocupado, para edificar y sobrellevarse los unos a los otros durante los tiempos difíciles y, al hacerlo, es posible que se sorprenda de que su propio estrés también puede desaparecer.**

6. Contentamiento espiritual

Los creyentes pueden sentirse abrumados con demasiado estrés si estamos agravados con planes poco realistas y ambiciosos que son inalcanzables. **La codicia (como una forma de idolatría) es una maldición en la vida. (Col 3: 5) Conozca sus límites, responsabilidades y esté contento con lo que tenemos o no tenemos.** Por ejemplo, alguien que está tratando de obtener un título de maestría o doctorado cuando no está a la altura académicamente se está estresando indebidamente. Otro que se esfuerza por ser director o gerente de su propia empresa cuando está más capacitado para trabajar para otros, o aquellos involucrados en inversiones financieras demasiado riesgosas (o especulaciones sobre ganancias egoístas) o un préstamo bancario oneroso pueden estar estresándose indebidamente por estos compromisos. **Ejercita la moderación en todas las cosas y sé templado y aprende a estar agradecido con lo que tengas**

o no tengas (Filipenses 4: 5). No muerdas más de lo que puedes masticar y corta tu abrigo según tu tela.

7. Ejercicio corporal saludable

Pablo dijo en 2 Timoteo 4: 7,8 que debemos **ejercer para la piedad** y que el ejercicio corporal es poco provechoso. Para entenderlo en el contexto correcto, **Pablo no está desalentando el ejercicio físico; Él está diciendo comparativamente, que la gimnasia espiritual es superior a la aptitud física, lo cual está perfectamente en orden.** Pero es crucial tener en cuenta que los cristianos también deben mantenerse en forma y hacer ejercicio regularmente. Para tener un cuerpo y una mente sanos para trabajar para el Señor, tomémonos el tiempo en nuestra apretada agenda para reponer nuestros cuerpos y mentes cansados (Marcos 6:31). Juegue un juego de raquetas, nade, trote o simplemente vaya a la playa para relajarse y lea un libro (no un libro de lectura pesada). Hay un momento para todo. Ecl 3:11 *"Todo lo hizo hermoso en su tiempo ..."* **Dios quiere que tengamos una vida disciplinada y un cuerpo y mente saludables también.**

8. La preocupación de la mente.

Isaías ha declarado correctamente que la paz es un estado mental, y si nuestras mentes se quedan en Cristo y en Su Palabra, hay una serenidad y paz duraderas. 2 Tim 1: 7 dijo: *"Porque no nos ha dado Dios el espíritu de temor; sino el de fortaleza, de amor y templanza".* **Una mente sana y centrada en Dios es una ayuda segura para manejar el estrés mental.** El mundo de hoy está lleno de agitación e inquietud, pero Cristo es el único Príncipe de Paz que puede darnos paz real. Juan 16:33 dice: *"Estas cosas os he hablado, para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; mas confiad; yo he vencido al mundo."*

Fil 4: 6-7 habla de la paz como consecuencia de la oración. La comunicación privada y la descarga de nuestros problemas a Dios son un gran alivio para el estrés. Cristo es el Príncipe de la paz (Isaías 9: 6). **El estrés es la preocupación de la mente con inquietudes mundanas, problemas y ansiedades.** La paz llega cuando la mente de un cristiano se establece solo en Dios y no en nosotros mismos ni en nuestros problemas (Isaías 26: 3,4). Salmo 20: 7 dijo: *"Estos confían en carros, y aquellos en caballos; mas nosotros del nombre de Jehová nuestro Dios tendremos memoria".* **Cultive el arte de orar y esperar en el Señor (Salmo 27:14).** David aprendió el secreto cuando estaba angustiado. 1 Sam 30: 6 dijo: *"Y David fue muy angustiado; porque el pueblo hablaba de apedrearlo, porque todo el pueblo estaba con ánimo amargo, cada uno por sus hijos y por sus hijas: mas David se esforzó en Jehová su Dios".* **Aprenda a animarse leyendo la Palabra de Dios (especialmente los Salmos) y perseverando en la oración.** Daniel sintió el estrés de interpretar los sueños del rey, pero oró junto con tres amigos piadosos y Dios respondió sus oraciones (Dan 2: 17,18). Comparta el estrés con su familia y amigos y pídeles que también compartan sus preocupaciones. Reconoce que los caminos de Dios son más altos que los nuestros. José podría haber estado estresado en la

prisión, pero Dios aprovechó esa oportunidad para que José se comunicara con otros reclusos y luego se elevara a la cima del servicio civil en Egipto (Gén. 38:9). Puede que no sepamos por qué Dios nos ha permitido pasar por ciertas circunstancias difíciles en la vida, pero sí sabemos que su voluntad es la mejor para nosotros (Génesis 50:20).

Conclusión

Esta actual crisis de salud, el brote del virus COVID19, ha causado mucha angustia e incluso depresión entre muchos, debido a que nuestro trabajo, estudios e incluso algunas inversiones y acciones de bolsa se ven afectadas negativamente, el índice japonés Nikkei cayó un 6,2% y los precios del petróleo también cayeron.

El estrés y la tensión son realidades de la vida y nadie está exento.

Algunas formas de estrés puede ser positiva y útil.

La Palabra de Dios tiene recursos ricos y confiables para guiarnos sobre cómo manejar los momentos estresantes de la vida. **No necesitamos confiar en los recursos mundanos de la psicología secular, de la autoestima, el pensamiento positivo, las prácticas de la Nueva Era como el yoga, el reiki, las técnicas de meditación y la observación de cristales.** Como creyentes, tenemos una guía celestial que nos enseña cómo manejar el estrés en esta vida con disciplina espiritual. Comuníquese a menudo con el Señor y lea los Salmos cuando esté abatido y sea revivido y despertado por la palabra viva. Los momentos estresantes también son momentos apropiados **para la evaluación personal y la reflexión**, para ver si vamos en la dirección correcta en la voluntad de Dios o si necesitamos alguna reorganización espiritual de nuestras vidas.

Que las adversidades de la vida se conviertan en oportunidades de Dios para moldear y desarrollar nuestro carácter, para servirle y glorificarlo para siempre, que es nuestro llamado eterno.

Rev Dr Jack Sin
Iglesia Presbiteriana Bíblica Soberana Esperanza
Singapur
jacksin710@gmail.com

(Traducido por Madelaine Ramírez Angulo)

