

Controlar el estrés



10ª SEMANA **1**

inTro

Demasiada presión

El mundo actual es un lugar muy estresante. Parece que todos están en constante movimiento. Los medios de comunicación, los mensajes y las alertas estimulan constantemente nuestro cerebro. Esto puede contribuir a elevar nuestros niveles de estrés. Por lo general, un estrés elevado resulta en falta de sueño, lo que eleva los niveles de cortisol y genera un desequilibrio de otras hormonas como el estrógeno, la progesterona, la serotonina y las hormonas tiroideas. Los sentimientos de angustia causan hiperactividad de la amígdala en el cerebro, lo cual también influye en nuestro estado emocional y puede provocar ansiedad y depresión. El estrés también puede agotar las glándulas suprarrenales, lo que puede producir dolor crónico y otros problemas de salud. El estrés también puede provocar dolores de cabeza y problemas digestivos e incluso cardíacos.

Parte del estrés puede ser positivo, lo que se denomina *eustrés*. Los estresores positivos pueden ser el nacimiento de un hijo, una mudanza, un nuevo trabajo o un cambio de universidad. Las situaciones de mucha presión pueden enseñarnos ciertas lecciones e impulsarnos a hacer mejoras, como compartimentar o responder de manera sabia en circunstancias difíciles o peligrosas. El estrés, ya sea positivo, ya sea negativo, puede proporcionarnos la oportunidad de encontrar un descanso más profundo en Cristo. «Vengan a mí todos ustedes que están cansados de sus trabajos y cargas, y yo los haré descansar» (Mateo 11: 28). En cada momento de tensión, el Salvador que calma el estrés nos invita a encontrar descanso en él.

Esta semana estudiaremos lo que significa encontrar descanso en Cristo y consideraremos algunas medidas prácticas que podemos tomar para aliviar el estrés en nuestras vidas. ¡Dios puede ayudarnos!

- ✓ Escribe Mateo 11: 25-30 en la traducción que prefieras.
- ✓ Si tienes poco tiempo, escribe los versículos 28-30.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o mapa mental del capítulo.

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular area intended for writing or drawing.



10ª SEMANA **2**

inTerioriza



Descansar en Cristo

Mucha gente está familiarizada con la invitación de Jesús en Mateo 11: 28-30; de hecho, es uno de esos pasajes que nos sabemos de memoria. Sin embargo, ponerlo en práctica en la vida diaria puede ser todo un reto. Es fácil citar las Escrituras de memoria sin interiorizar realmente su significado y sin aplicarlas en la práctica.

Cuando aceptamos la invitación de Cristo a descansar en él, vamos más despacio y no respondemos a los problemas impulsivamente. Para oírle decir: «Vengan a mí», debemos aquietar nuestra mente y luego escuchar. Jesús no es ambiguo; él dice: «Vengan a mí». Es una invitación personal que espera una respuesta. En este pasaje, Cristo nos está llamando justo en los momentos en los que llevamos las cargas más pesadas. El descanso está ahí, esperándonos. Tiene que ser una decisión nuestra.

Cuando el estrés aumenta, podemos acudir a Dios citando este pasaje y pidiendo a Cristo que nos ayude a acudir a él y encontrar descanso. Descansar en Cristo significa que confiamos a Dios el resultado de las situaciones estresantes. Cristo no nos saca de cada situación que nos agobia, pero puede darnos paz interior y fortaleza a pesar de la presión. También quiere darnos reposo físico cada noche cuando dormimos (ver Salmo 3: 5; 4: 8) y cada semana cuando descansamos el día sábado (ver Éxodo 20: 8-11), pero el descanso que encontramos en Cristo es un descanso integral que va más allá de las dimensiones espiritual, emocional y física.

Jesús promete darnos descanso si nos unimos a él. ¿Qué significa esto? En tiempos de Jesús, unirse a una persona significaba en parte que esa persona era tu rabino, tu maestro espiritual o tu mentor. Unirnos a Jesús significa que lo aceptamos como nuestro maestro, por eso el pasaje bíblico dice: «Aprendan de mí» (vers. 29). Cuando surge una situación difícil, debemos aprender de Jesús qué hacer. Podemos recibir consejo de él orando y meditando en pasajes aplicables de las Escrituras que hablen de nuestras necesidades y desafíos. Memorizar las Escrituras las hace más fácilmente accesibles cuando la ayuda es más necesaria. Guardar la Palabra de Dios en nuestro corazón puede ayudarnos a calmar los nervios y a tranquilizar la mente y el cuerpo, al recordar la bondad de Dios y reclamar sus promesas.

Jesús nos invita hoy a encontrar descanso en él, así como invitó a los discípulos de aquel tiempo. Cuanto más agotadora es nuestra labor, cuanto más pesadas son nuestras cargas, tanto más ansioso está Jesús por darnos descanso. Él es especialista en tratar los casos más difíciles. Cuanto más inalcanzable nos parece el descanso, tanto más gloria recibe Dios al regalarnos el milagro del descanso.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Análízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Memoriza tu versículo favorito de Mateo 11: 25-30. Escríbelo varias veces a fin de que te ayude a recordarlo fácilmente.

- ✓ ¿Qué hace difícil acudir a Cristo en una situación estresante?
- ✓ ¿Qué pasos podemos dar para aprender a encontrar descanso en Cristo sin importar a qué nos estemos enfrentando? Tómate unos minutos para hacer una lluvia de ideas con Dios.

Escríbelo aquí





10ª SEMANA **3**

inTerpreta



Unirse a Cristo

Cuando Jesús predicaba, utilizaba ilustraciones con las que la gente corriente de su tiempo podía identificarse. Una de ellas es el yugo. La palabra «yugo» se traduce del vocablo griego *zugos*, que se refiere a una pieza de madera que une a dos animales para que puedan combinar su fuerza y tirar juntos de una carga que sería demasiado pesada para un solo animal. La idea de llevar un yugo al cuello no suena demasiado atractiva, y denota trabajo; sin embargo, cuando consideramos que este yugo nos uniría a Cristo, podemos apreciar el mensaje que la ilustración presenta.

El reconocido *Comentario bíblico Matthew Henry* expresa bellamente el alivio que trae aceptar el yugo de Cristo: «Llamar a los que están cansados y cargados para que lleven un yugo sobre el cuello suena como añadir aflicción a los afligidos, pero la pertinencia de ello radica en la palabra *mí*: “Ustedes están llevando un yugo que les fatiga: quítenselo y prueben el mío, que los aliviará”» ([Hendrickson, 1994], p. 1607). Llevar el yugo del pecado nos arrastra a una pesada esclavitud, que es uno de los objetivos de Satanás. Cuando trazamos nuestro propio rumbo, nos desviamos y nos vemos arrastrados a toda clase de direcciones equivocadas, acabando a menudo en caos, dolor y desastre. Al caminar solos por la vida, nos sentimos abrumados por el miedo, la vergüenza y la amargura. Cristo quiere liberarnos de estas cargas angustiosas. Cuando nos despojamos del yugo de este mundo y aceptamos el yugo de Cristo, nos atamos a algo mejor. Aceptar el yugo de Cristo significa permitirle caminar a nuestro lado y compartir con nosotros el peso de la vida. A veces, ¡él incluso lo lleva en nuestro lugar!

Aceptar y tomar el yugo de Cristo significa someternos al Señor y obedecer su evangelio. Los bueyes que están unidos por un yugo no son libres de vagar por donde quieran. Estos animales están unidos por una causa común que los mantiene avanzando en una dirección específica. Cristo no suelta a sus seguidores para que hagan lo que les da la gana, sino que les da instrucciones que espera que sigan y les encarga una obra que espera que realicen.

Aunque la obra que Cristo nos asigna requiere sacrificio, diligencia y disciplina, la recompensa no tiene medida. Pablo consideraba sus peores sufrimientos como algo muy leve en vista de las cosas celestiales por venir: «Lo que sufrimos en esta vida es cosa ligera, que pronto pasa; pero nos trae como resultado una gloria eterna mucho más grande y abundante» (2 Corintios 4: 17). El camino del mundo puede parecer a veces más fácil, pero se hace más pesado y duro al final y termina en una amarga decepción. El camino de Jesús es difícil a veces, pero luego se hace más dulce y termina con una gran recompensa.

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿A qué conclusiones especiales llegas?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ ¿Qué cosas parecen más fáciles bajo el yugo del mundo? Bajo el yugo de Cristo, ¿qué cosas son más fáciles? ¿Cuál de los dos yugos eliges?

Escríbelo aquí





10ª SEMANA **4**
inVestiga



Otros yugos:

Mateo 23: 4

Hechos 15: 10

2 Corintios 6: 14-18

Romper con los yugos
del mundo:

Isaías 58: 6, 9

Jeremías 2: 20

Oseas 11: 4

Quitar todo peso que
nos impida avanzar:

Salmo 55: 22

Hebreos 12: 1

1 Pedro 5: 7

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con Mateo 11: 25-30?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con Mateo 11: 25-30?

Escríbelo aquí





10ª SEMANA **5**

inVita



Pasos prácticos

Fuimos creados para relacionarnos con Dios y con los demás, sin embargo, nuestras apretadas agendas dejan poco espacio para el cuidado de la salud y de las amistades, y para dedicar un tiempo de calidad a estar con el Señor. A menudo nos vemos abrumados por las responsabilidades del trabajo, los estudios, la iglesia y el hogar. Pasamos mucho tiempo corriendo de un lado a otro tratando de cumplir con todo, pero logramos muy poco. Cuando nuestras vidas están fuera de control, no estamos unidos a Cristo; en realidad estamos unidos a las exigencias de otros y a veces a nuestro propio orgullo! Perdemos mucho tiempo en ocupaciones inútiles, como el ocio y el consumismo. Con Cristo encontramos el coraje para sopesar nuestros valores, ajustar nuestras prioridades, establecer los límites necesarios y marcar nos un ritmo.

Orar y meditar en la Palabra de Dios mejora nuestra concentración y capacidad para planificar bien. Orar y meditar cada mañana, al mediodía y por la noche es lo ideal (ver Salmo 55: 17). En casa, puedes sentarte en la cama o arrodillarte ante Dios cuando te despiertes. Dedica tiempo a calmar tu mente mientras meditas y hablas con el Dios del universo. Si estás en el trabajo, intenta encontrar un lugar apartado, cierra los ojos y ora unos instantes. En la universidad, a veces puedes encontrar un rincón tranquilo en la biblioteca o en el exterior para hacer una pausa y orar en silencio. Aprende a pasar tiempo a solas con el Señor tranquilamente.

Memorizar las Escrituras también nos enseña cómo moldear nuestra vida y nos fortalece para hacer lo correcto. Invitar a la Palabra de Dios a tu mente y repetir sus promesas trae paz, alegría y serenidad. «¡Tú guardarás en perfecta paz a todos los que confían en ti, a todos los que concentran en ti sus pensamientos!» (Isaías 26: 3, NTV). Meditar en la Palabra de Dios nos hace firmes para sobrellevar las situaciones más difíciles. Incluso cuando nos acostamos en la cama por la noche, las Escrituras pueden calmar nuestra mente para que conciliemos el sueño. «Yo me acuesto tranquilo y me duermo en seguida, pues tú, Señor, me haces vivir confiado» (Salmo 4: 8).

Haz una lista de todo lo que hay que hacer para priorizar objetivos y establecer límites. Empieza por clasificar las cosas más importantes

de tu lista de tareas y, enseguida, identifica las que pueden esperar. Una lista de tareas también puede ayudar a definir las cosas a las que debes decir «no». Di «sí» tan solo a lo que esté en armonía con los principios bíblicos y que tú sabes, de forma realista, que podrás hacer. Por cada vez que digas «sí», mil veces dirás «no», así que elige sabiamente lo que aceptarás.

Recuerda procesar con atención lo que otros te piden que hagas antes de decir que sí. Una buena primera respuesta podría ser: «Déjame pensarlo». Después, tómate tu tiempo para evaluar la petición y ver si encaja con tu agenda, tus objetivos y tu vocación. Recuerda también que no estás solo/a. Haz tu parte, pero comparte la carga, delega ciertas tareas o divide tus responsabilidades con otros: amigos, familiares, compañeros de trabajo, socios en el ministerio, etcétera. No siempre puedes hacerlo todo tú solo/a.

Si sigues estas pautas, verás que la mayoría de las tareas de tu lista, si no todas, acabarán completándose. Busca la orientación divina para saber lo que Dios te ha llamado a hacer.

Medita de nuevo en Mateo 11: 25-30 y busca dónde está Jesús en el pasaje.

✓ ¿Qué cambios te pide Jesús que hagas en tu vida para unirte más a él?

Escríbelo aquí





10ª SEMANA **6**

imPlicate



Unión completa con Cristo

«Llevar el yugo con Cristo, significa trabajar en su plan, ser un copartícipe con él en sus sufrimientos y afanes por la humanidad perdida.

»Al aceptar el yugo de Cristo, que impone restricción y obediencia, encontraremos que es de la mayor ayuda para nosotros. El llevar su yugo nos mantiene cerca, al lado de Cristo, y él lleva la parte más pesada de la carga.

»Nuestra obra no consiste en llevar toda la carga nosotros solos. [...] A menudo pensamos que pasamos un tiempo bien difícil llevando cargas, y muchas veces ese es el caso, porque Dios no nos ordenó llevar esas cargas; pero cuando llevamos su yugo y llevamos sus cargas, podemos testificar que el yugo de Cristo es fácil y sus cargas son ligeras, porque él hizo provisión para esto.

»Sin embargo, ese yugo no nos dará una vida fácil, de libertad y de complacencia egoísta. La vida de Cristo fue de sacrificio propio y abnegación a cada paso; y el verdadero seguidor de Cristo, con una ternura y un amor cristianos y consecuentes, andará en las pisadas del Maestro, y a medida que avance en esta vida, se verá cada vez más inspirado por el Espíritu y la vida de Cristo».—

ELENA G. DE WHITE, *Nuestra elevada vocación*, 4 de abril

«Debemos llevar el yugo de Cristo para que nos coloquemos en completa unión con él. “Llevad mi yugo sobre vosotros”, dice él. Obedeced mis requerimientos; pero estos requerimientos quizá sean diametralmente opuestos a la voluntad y propósitos de una persona en particular. ¿Qué se debe hacer entonces? Oíd lo que dice Dios: “Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día, y sígame”. El yugo y la cruz son símbolos que representan una misma cosa: la entrega de la voluntad a Dios. Cuando el hombre limitado lleva el yugo, se une en compañerismo con el amado Hijo de Dios. Cuando toma la cruz, el egoísmo se elimina del alma, y el hombre queda en condiciones de aprender a llevar las cargas de Cristo. No podemos seguir a Cristo sin llevar su yugo, sin llevar su cruz y seguirlo. Si nuestra voluntad no está de acuerdo con los requerimientos divinos, debemos renunciar a nuestras inclinaciones, abandonar nuestros deseos acariciados y seguir en las pisadas de Cristo...

»Los hombres preparan yugos para su propio cuello, yugos que parecen fáciles y agradables de llevar, pero resultan ser extremadamente pesados. Jesús lo ve y dice: “Tomad mi yugo sobre vosotros. El yugo que vosotros colocaréis sobre vuestro cuello, pensando que es muy adecuado, no conviene en lo más mínimo. Colocad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí las lecciones esenciales que debéis aprender; pues soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas”».— ELENA G. DE WHITE, *Comentario bíblico adventista del séptimo día*, t. 5, p. 1066



10ª SEMANA **7**

inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿Cómo es posible que una persona supremamente atareada, agitada y estresada en la vida encuentre descanso en Cristo?**
- ☞ **¿De qué tipo de yugos nos quiere liberar Dios? Pon ejemplos.**
- ☞ **¿Qué significa llevar el yugo de Cristo?**
- ☞ **¿Cómo nos unimos a Jesucristo? ¿Qué pasos podemos dar?**
- ☞ **Cuando se trata de encontrar descanso en Jesús, ¿qué te dificulta acudir a él?**
- ☞ **¿Cómo puedes gestionar tu tiempo y tus responsabilidades para estar en mejor armonía con tus valores?**
- ☞ **¿Qué promesas bíblicas podrías memorizar que te ayuden en momentos de estrés?**
- ☞ **¿Qué consejos prácticos podrías ofrecer sobre cómo afrontar el estrés?**