

## **Introducción - Más allá de las soluciones rápidas para el estrés**

¿Qué te parecería unas vacaciones en una isla tropical rodeada de palmeras ahora mismo? ¿Eliminaría tu estrés? Temporalmente, sin duda, pero el estrés volvería. Más práctico para la mayoría de nosotros sería pasar una tarde en un ambiente relajado, haciendo algo que disfrutamos. Pero, ¿por cuánto tiempo aliviaría eso nuestro estrés? Cuando se trata de un manejo duradero del estrés, definitivamente necesitamos algo más allá de las soluciones rápidas.

Ya existen numerosos sitios web, artículos y libros para ayudarnos a vencer el estrés. Pero a menudo tratan el estrés como un virus que puede ser aislado y remediado. Este folleto es diferente en dos aspectos: considera el estrés como parte de una historia de vida y muestra cómo Dios interviene en la vida y no solo en el estrés.

Cada uno de nosotros es único, y nuestros niveles de estrés personales dependen de cómo reaccionamos a todos los eventos de nuestras vidas. Debido a que los factores estresantes —los desencadenantes del estrés— están entrelazados con el tejido de nuestra experiencia diaria, el verdadero manejo del estrés requiere un cambio en la forma en que nos relacionamos con la vida en su totalidad.

El cristianismo tiene la clave para manejar este estrés. Pero Dios está interesado en hacer más por nosotros que solo ayudarnos a manejar los factores estresantes. Él quiere que toda nuestra experiencia de vida resplandezca como resultado de conocerle. Él quiere llenar nuestro vacío y ser nuestra fuente continua de guía, fuerza y alegría; así como un lugar de refugio cuando las cosas se ponen difíciles. Sin embargo, Dios no nos impone nada. Él trabaja suavemente para atraernos a Él, y es posible que no sintamos la necesidad de Su ayuda hasta que nuestro nivel de estrés se vuelva abrumador. Al menos de esta manera, el estrés puede ser una bendición.

El propósito principal de este folleto es aumentar tu conciencia de cómo Dios trabaja en el trasfondo de nuestras vidas, mostrándote una historia real de estrés, y también ayudarte a comprender cuánto manejo del estrés (y más) Él quiere poner a tu disposición. Quiero compartir la historia sobre el estrés que mejor conozco —la mía propia— con la esperanza de que te anime a medida que tu historia de vida se desarrolle.