

## Capítulo 5 - ¿No tienen problemas los cristianos con el estrés?

Si conocer a Dios y entregarle nuestra vida es la respuesta definitiva al estrés, ¿significa eso que nuestros problemas de estrés han terminado? ¡Bueno, depende!

Obviamente, los cristianos todavía enfrentan factores estresantes, sin embargo, tienen los medios para enfrentarlos y superarlos con el poder de Dios, la fuerza más poderosa posible! La Biblia incluso retrata a los seguidores de Jesús enfrentando alegremente la prisión o la muerte. ¡Seguramente nosotros deberíamos ser capaces de manejar una situación laboral difícil o una persona desagradable!

Aunque los factores estresantes todavía pueden estimular nuestra respuesta natural de «lucha o huida» dada por Dios, ahora puede dirigirse a huir al refugio de la oración y la gracia de las promesas de Dios. Dios nos mostrará cómo luchar a Su manera y con Su fuerza. Él promete: «No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar» (1 Corintios 10:13).

Con Dios, siempre hay esperanza. Incluso si te encuentras bajo un bombardeo continuo de factores estresantes, el consuelo y la fuerza de Dios te permitirán disfrutar de un alivio regular de la respuesta al estrés que deteriora tu salud mental y física. Si esto no está ocurriendo en tu vida, te estás perdiendo una de las mayores promesas de Dios para ti.

Aquí tienes algunas preguntas para hacerte:

1. ¿Estoy entregando esto a Dios y confiando en Él, o estoy preocupándome por ello?
2. ¿Estoy permitiendo que Dios cumpla Su voluntad, o estoy haciendo mi propia voluntad?

3. ¿Estoy rumiando pensamientos negativos, o estoy pidiéndole a Jesús que los elimine?

4. ¿Estoy contando mis bendiciones, o estoy queriendo más y más?

5. ¿Estoy buscando y reclamando las promesas bíblicas para esta situación, o estoy escondiéndome de la verdad?

6. ¿Estoy pasando tiempo de calidad con Jesús, o estoy tan cansada y sobrecargada que me lo pierdo?

7. ¿Estoy cuidando mi salud comiendo saludablemente, bebiendo suficiente agua, durmiendo lo suficiente y haciendo ejercicio regularmente?

Hace algún tiempo, mi esposo y yo experimentamos varios meses estresantes durante los cuales él no tenía un trabajo regular. Vivimos en una zona rural por elección, y los empleos a menudo no son muy abundantes. A medida que pasaba el tiempo y nuestra situación financiera se veía más sombría, fue una verdadera tentación preocuparse. Por el bien de nuestra hija, queríamos permanecer en nuestro hermoso entorno rural, donde ella tiene buenos amigos y un ambiente ideal.

A medida que pasaba el tiempo, me encontré cayendo del lado equivocado de casi todas estas preguntas, así que estaba experimentando mucho estrés. Tuve que pedir el perdón del Señor y Su poder para hacer los cambios necesarios en mi corazón y en mi vida. Mientras oraba, mi paz mental fue restaurada.

El Señor a menudo nos recordará las muchas maneras en que ya nos ha cuidado en el pasado, así que con total confianza, debemos entregarle la situación para que Él la resuelva. Finalmente, el trabajo llegó a mi esposo de un lugar inesperado, como a menudo sucede bajo la vigilancia del Señor, con la bendición adicional de darle un cambio de ritmo muy necesario. ¡Dios es tan bueno!

Los factores estresantes pueden presentarse como un círculo vicioso en el que un problema lleva a otro, creando un estrés intenso y, finalmente, un colapso en la salud física y mental. La mayor parte del tiempo, cuando surge una mala situación, nos esforzamos en vano por el resultado que deseamos. En este

proceso, nos cansamos y frustramos, de modo que aún más cosas salen mal, y a su vez, somos más propensos a rumiar pensamientos negativos; comienza el camino descendente. Dormimos mal y comenzamos el día tarde, sin pasar tiempo de calidad en el estudio de la Biblia y la oración. Nos preocupamos por la situación hasta que comenzamos a experimentar síntomas de estrés y, en última instancia, podemos enfermarnos o deprimirnos.

Pero Jesús es muy tierno y misericordioso. «Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad» (2 Corintios 12:9). Él no nos deja caer en espiral hacia la desesperación, sino que nos alcanza de todas las maneras que puede, recordándonos que Él es más que capaz de manejar las cosas por nosotros si se lo pedimos. «Él dijo: No te desampararé, ni te dejaré; de manera que podemos decir con confianza: El Señor es mi ayudador; no temeré lo que me pueda hacer el hombre... Jesucristo es el mismo ayer, y hoy, y por los siglos» (Hebreos 13:5, 6, 8).

Nuestra parte es simplemente confiar y obedecer. Si nos tomamos el tiempo para recordarnos todas Sus promesas en las Escrituras, las cosas vuelven a su verdadera perspectiva y nuestro estrés se alivia. «Y poderoso es Dios para hacer que abunde en vosotros toda gracia, a fin de que, teniendo siempre en todas las cosas todo lo suficiente, abundéis para toda buena obra» (2 Corintios 9:8).

Necesitamos hacer nuestra la conocida oración: «Dios, ayúdame a recordar que hoy no me pasará nada que Tú y yo no podamos manejar juntos». Esa es la clave del manejo del estrés.