



Del  
**Estrés**  
a la  
**Alegría**

Gillian  
Bethel

---

Del

Estrés

a la

Alegría

---

Gillian Bethel

## **Contenido**

Introducción - Más allá de las soluciones rápidas para el estrés.....	4
Capítulo 1 - Sorprendida por la alegría .....	6
Capítulo 2 - La pendiente resbaladiza.....	10
Capítulo 3 - El libro maravilloso .....	14
Capítulo 4 - Vida más abundante.....	19
Capítulo 5 - ¿No tienen problemas los cristianos con el estrés? .....	23
Apéndice - Síntomas del estrés .....	26

## **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.

## Capítulo 1 - Sorprendida por la alegría

Primero, veamos algunos datos sobre el estrés: Ciertos factores estresantes, desde la falta de sueño hasta el ruido e incluso el calor, son biológicamente amenazantes para nuestro funcionamiento físico.

Otros factores estresantes (con mucho, la mayoría) a menudo solo son amenazantes porque los percibimos, consciente o inconscientemente, como tales. Estos pueden ir desde la pérdida de un ser querido hasta quedarse sin gasolina. También incluyen la sobrecarga de trabajo, las presiones de tiempo, las malas relaciones sociales y las interrupciones constantes.

Nuestra reacción resultante a estos factores estresantes se denomina respuesta de «lucha o huida». Esta reacción instintiva nos permite estar a la altura de las circunstancias, como realizar hazañas inusuales de resistencia y fuerza. Sin embargo, está idealmente diseñada para manejar solo desafíos y emergencias a corto plazo.

Así que, cuando un factor estresante particular o una serie de ellos que requieren una respuesta de «huida o lucha» es continuo durante meses o años debido a nuestra situación de vida, el cuerpo y la mente sufren tensión y, en última instancia, daño, a menos que se encuentre algún otro remedio para manejar el estrés.

Los síntomas de una respuesta de estrés prolongada de «lucha o huida» variarán de persona a persona según sus áreas más débiles de salud personal. (Puedes consultar los síntomas del estrés en el apéndice.) Estas «señales de alerta» nos dicen que nos dirigimos a un colapso completo de la salud mental y/o física a menos que reduzcamos el impacto o eliminemos por completo el factor estresante.

Sin embargo, los factores estresantes a menudo no pueden ser aislados fácilmente. El estrés está tejido en nuestras vidas, y este no es un libro diseñado para mostrarte cómo manejar un tipo o grupo particular de factores estresantes. En cambio, al observar una historia de vida, comprenderás mejor cómo el estrés

generalmente te afecta con el tiempo, y cómo Dios interviene, quizás incluso usando el estrés mismo para mostrarte que puedes ganar la batalla para superarlo.

Como adolescente en Inglaterra, mi estrés se desarrolló a partir de tener metas inalcanzables. Quería lucir como una modelo de moda, pero no lo hacía. Quería ser popular, pero era tímida. Tenía un enorme complejo de inferioridad y me angustiaba no estar a la altura de los demás.

Aun así, a los 18 años estaba llena de esperanza y tenía muchos sueños al comenzar mi vida universitaria. Hambrienta de ese *algo* que faltaba en mi vida, decidí encontrarlo en los años siguientes. Pero era ingenua en esta búsqueda y, siempre buscando diversión, pronto seguí a mi compañera de cuarto y a sus amigos a una vida de fiestas. También comencé a consumir drogas, esperando que me ayudaran a descubrir poderes espirituales dentro de mí. Pero justo cuando empezaba a establecer este rumbo equivocado en mi búsqueda, tuve una extraña experiencia.

En medio del torbellino de nuevos conocidos y experiencias de esas primeras semanas, conocí a Martin. Apuesto y siempre sonriente, hablaba con ojos brillantes sobre Jesús. Mi compañera de cuarto me advirtió enfáticamente que él estaba en el «escuadrón de Dios» y hablaba con desprecio de los cristianos del campus, pero su espíritu alegre me intrigó.

Una tarde, un dolor de cabeza palpitante me mantuvo en casa y me dio tiempo para reflexionar. Escuchando música y acurrucada en la cama, empecé a preguntarme por qué Martin encontraba el cristianismo tan emocionante. Aunque me había educado en escuelas cristianas, nunca llegué a entender realmente el sistema de creencias y pensaba en la religión solo como una colección de mitos. «¿Qué hay del Jesús de Martin?», reflexioné. «¿Era un mito o una persona histórica real?»

De repente, de la nada, una voz dijo: «¡Sí!». La respuesta fue tan decisiva como impactante, y en ese momento estuve completamente segura de que Jesús era real. ¡Una alegría increíble me inundó! Estaba totalmente asombrada.

A pesar de este sentimiento maravilloso, sentía demasiado miedo al ridículo de mi compañera de cuarto como para hablarlo con ella. Además, cometí un gran error al no ir a Martín para preguntarle sobre la experiencia. La timidez me detuvo, y el conocimiento de cómo lidiar con esa convicción se me perdió. Sin la guía de Martín u otros cristianos, comencé a esperar que algo más emocionante que el cristianismo común estuviera detrás de mi experiencia, incluso preguntándome si esa noche había recibido un mensaje telepático de extraterrestres.

Perdí la oportunidad de encontrar el deseo de mi corazón en las primeras semanas de la universidad al no seguir ese mensaje a los pies de Jesús. Por supuesto, nunca me di cuenta de que el camino que seguía me llevaría a todo el estrés de la decepción, el vacío, la frustración y la desilusión. Tenía a mi alcance todo el gozo y la iluminación que buscaría durante años, pero se me escapó entre los dedos. Con compasión, Jesús me había señalado una dirección diferente en un intento de salvarme del estrés y el arrepentimiento. Si tan solo lo hubiera seguido en ese momento, Él me habría ayudado mucho en mis años universitarios. Pero no lo hice, y continué luchando con el estrés sin Él.

En retrospectiva, ahora veo que Jesús me buscó muchas veces, atrayéndome continuamente hacia Él, incluso durante mi infancia. A veces fue a través de impresiones en mis pensamientos, a veces a través de música o libros, a veces a través de las palabras o acciones de alguien. Nunca dejó de hablarme ni de guiar mi vida, de modo que cualquier camino que tomara, me encontraba con Él. A veces incluso respondí, aunque solo parcialmente. Generalmente, simplemente lo rechazaba. Pero Él nunca se rindió.

¿Soy única? ¡No! Jesús quiere salvarnos a todos del estrés que nos causamos. Él ha dicho: «Con amor eterno te he amado; por tanto, con benignidad te he atraído» (Jeremías 31:3). Él está trabajando entre bastidores en todas nuestras vidas, y no hay una sola persona a la que Él no esté tratando de alcanzar con paciencia y amor. La mayor parte del tiempo no prestamos ninguna atención. Y Jesús, respetuoso de la libertad de elección, nunca nos detendrá por la fuerza de

cometer errores y tomar caminos equivocados. Sin embargo, Su amor por nosotros es constante e inalienable.

En tu situación actual, Jesús está contigo. Él está activamente involucrado en tu propia existencia momento a momento, aunque quizás aún no lo percibas. «Porque en él vivimos, y nos movemos, y somos» (Hechos 17:28). Incluso puedes hablar con Él en cualquier momento, y Él te escuchará y responderá. Puede que no oigas necesariamente una voz, pero reconocerás la respuesta si la buscas.

Así como Él tenía un plan mejor para mí si me hubiera vuelto a Él, así tiene uno para ti. Él promete: «Clama a mí, y yo te responderé, y te enseñaré cosas grandes y ocultas que tú no conoces» (Jeremías 33:3).

## Capítulo 2 - La pendiente resbaladiza

Aunque perdí la oportunidad de encontrar la fuente de esa alegría que experimenté aquella tarde, la perseguí incansablemente durante los siguientes tres años. A veces recurría a las drogas, pero cualquier disfrute que me daban se evaporaba cuando bajaba de un «subidón». También intenté desenterrar poderes internos de telepatía y percepción extrasensorial sin resultados, y experimenté con diversas formas de meditación. Todo este tiempo, mi vida personal se tambaleaba en un desorden aún peor a cada paso que daba.

Otros viajes a la religión me acercaron de nuevo a ese sentimiento de alegría, como el estudio del hinduismo y la búsqueda en los escritos de místicos, pero siempre permaneció esquivo. Aunque agitaban mi imaginación, siempre percibía su vacío; el camino a la iluminación parecía demasiado difícil. Durante toda esta decepción, descuidé mis estudios mientras intentaba encajar con la multitud y encontrar una relación satisfactoria. Todo fue en vano. Gradualmente, el estrés de la depresión por esperanzas insatisfechas se convirtió en una característica constante de mi vida. Me preguntaba si la vida valía la pena.

A veces tenemos que tocar fondo antes de darnos cuenta de que realmente no podemos ganar. Combatimos el estrés con nuestras propias fuerzas, pero gradualmente nos quedamos sin energía, agotando nuestros recursos de «lucha o huida». El cuerpo humano está hecho para soportar una andanada de múltiples factores estresantes, pero finalmente sucumbe a dolencias físicas y mentales, incluso enfermedades, si el estrés permanece sin alivio durante demasiado tiempo.

En algún momento, decidimos que simplemente no podemos vencer el problema. Ahí es cuando Dios puede intervenir. Si ya le conocemos, podemos pedirle que se haga cargo de la situación. Pero si no le conocemos, y el momento es el adecuado, ¡Él simplemente puede hacerlo de todos modos! Eso es lo que me pasó a mí.

La vida era continuamente estresante. Estaba desilusionada con las fiestas y había fracasado en mi búsqueda espiritual. Incluso perdí a mi novio. A medida

que mi programa universitario de tres años llegaba a su fin, me di cuenta de que estaba al borde del fracaso y de hacer un completo desastre de mi vida. Tenía que hacer un cambio.

Habiendo perdido tanto, empecé a pensar en mis padres y en sus sueños para mí. Ellos se habían sacrificado durante años para darme una educación, así que me dediqué a revertir dos años y medio perdidos. Afortunadamente, todo dependía de un par de proyectos importantes y exámenes finales; valía la pena intentarlo.

Sorprendentemente, mi estrés disminuyó cuando finalmente renuncié a las luchas sociales y espirituales. Y mientras comenzaba a centrarme en la necesidad de otra persona, la de mis padres, y en hacer lo que sabía que era correcto, Dios comenzó a reorganizar mi vida por completo. Fue nada menos que un milagro.

Por la gracia de Dios, obtuve mi título en Antropología Social. Aunque meses antes había sido aceptada en un programa de posgrado para trabajadora social, recibí una carta indicando que la financiación para esa formación ya no estaba disponible. Me estremecí al pensar en seguir estudiando, mientras el departamento de antropología de la universidad reclutaba graduados para puestos de investigación, pero el jefe del departamento prácticamente me rogó que aceptara una oportunidad increíble. Aunque solo quería una referencia de trabajo cuando fui a verlo, me sorprendió con un proyecto de investigación de posgrado totalmente financiado en el Caribe.

Parte de lo asombroso es el *momento* de Dios. Era inaudito simplemente entrar en la oficina del jefe de departamento sin cita previa, ¡y también era la última tarde antes de que los fondos para este proyecto hubieran sido devueltos al pagador!

Un viaje con todos los gastos pagados a un destino tropical era demasiado tentador para rechazarlo. El año pasado había sido testigo de un cambio asombroso: ¡de casi reprobar la universidad a una asignación de ensueño para posgrado en las Antillas! Por supuesto, simplemente pensé que se trataba de una

afortunada serie de eventos; nunca vi la *Mano Divina* hasta más tarde. Pero sí me di cuenta de que Alguien me estaba cuidando.

Una tarde, antes de mis exámenes finales, había estado estudiando hasta tarde en la biblioteca de la universidad. Estaba muy cansada y recogí mis pertenencias para ir a casa. Era una noche húmeda y ventosa, y tenía que recorrer varias millas en mi pequeña motocicleta para llegar a casa. Confundida por la fatiga y el clima temperamental, hice un giro inoportuno hacia una autopista de cuatro carriles. En un instante, estuve a centímetros de ser golpeada por un coche. Llegué a casa todavía temblando por la experiencia. Encendí un cigarrillo y caminé por mi habitación. Había escapado por poco de la muerte y solo pude decirme a mí misma: «¡Alguien allá arriba debe quererme viva!».

¡Sí! De hecho, alguien sí. Fue otra intervención más de Aquel en quien, sin saberlo, vivía, me movía y tenía mi ser.

Si tu estrés parece abrumador y sientes ganas de rendirte, estás en el lugar perfecto para que Dios haga algo maravilloso en tu vida. «Él sana a los quebrantados de corazón, y venda sus heridas» (Salmo 147:3). Entrega tu situación a Él, incluso si aún no le conoces. Yo ni siquiera sabía lo suficiente para hacer eso, pero sí abandoné mis propios intentos de manejar mi vida en un vano intento de encontrar realización. ¡Y Dios tenía mucho más reservado de lo que yo podría haber encontrado por mi cuenta! «Pacientemente esperé a Jehová, y se inclinó a mí, y oyó mi clamor. Y me hizo sacar del pozo de la desesperación, del lodo cenagoso; puso mis pies sobre peña, y enderezó mis pasos» (Salmo 40:1, 2).

Jesús nos toma donde estamos. Él puede levantarnos del agujero más profundo —las circunstancias más desalentadoras—. «He aquí que yo soy Jehová, Dios de toda carne; ¿habrá algo que sea difícil para mí?» (Jeremías 32:27). Él puede darnos algo mucho mejor de lo que jamás podríamos encontrar por nosotros mismos.

Jesús nunca nos impone Sus planes. En cambio, nos invita a responder, incluso de la manera más pequeña, para que Él pueda llevarnos un paso más allá. «Oh Jehová, tú me has examinado y conocido. Tú has conocido mi sentarme y mi

levantarme; has entendido desde lejos mis pensamientos. Has escudriñado mi andar y mi reposo, y todos mis caminos te son conocidos. Pues aún no está la palabra en mi lengua, y he aquí, oh Jehová, tú la sabes toda. Detrás y delante me rodeaste, y sobre mí pusiste tu mano» (Salmo 139:1-5).

## Capítulo 3 - El libro maravilloso

¡Ah! El Caribe. ¡Playas tropicales, aguas azules! Pensé que seguramente hacer investigación allí sería nada menos que unas vacaciones pagadas.

Pero ciertamente no lo fue...

Había subestimado enormemente el choque cultural, la nostalgia y el aislamiento social que sentiría. Peor aún, la gente de la isla no quería ser estudiada por una aspirante a antropóloga. Incluso me apodaron «la espía» y me trataron como tal. Mi investigación se estancó porque me llevó mucho tiempo simplemente entender su dialecto. Más aún, estaba bajo un escrutinio constante en la pequeña isla, y no era respetable que una mujer fumara, bebiera o fuera de fiesta. Todas mis «muletas» habituales me fueron negadas si quería ser aceptada.

El estrés de la universidad no era nada comparado con esto. Aquí estaba completamente contra la pared. La única escapatoria sería devolver la beca de investigación y regresar a casa, pero eso decepcionaría enormemente a mis padres, quienes estaban encantados con mi logro académico.

Estaba atrapada. El estrés de enfrentar una situación que no podía controlar ni manejar fue una experiencia diaria durante meses. Mis síntomas de estrés se multiplicaron. Sin embargo, no tuve más remedio que perseverar, y finalmente mi investigación progresó. Parte de esa investigación implicaba asistir a la iglesia. (¡Dios seguramente debe tener sentido del humor!) Tenía que entender las creencias religiosas de la gente de la isla, y gran parte de la vida social de las mujeres se centraba en sus iglesias.

Para encajar, compré una Biblia para llevar a la iglesia como todos los demás. Durante semanas, eso fue todo lo que hice con ella. Pero un día, me acosté en mi cama y abrí el Libro. Se abrió en Isaías 40, y leí hasta que llegué a esta parte:

«¿No sabéis? ¿No habéis oído? ¿Nunca se os ha dicho desde el principio? ¿No habéis entendido desde la fundación de la tierra? Él está sentado sobre el círculo de la tierra, cuyos moradores son como langostas; él extiende los cielos como una cortina, y los despliega como una tienda para morar. Él convierte en nada a los

poderosos, y a los que gobiernan la tierra hace como cosa vana» (Isaías 40:21-23).

Era una voz amable pero regañona que me hablaba: «¿No sabías desde siempre que yo era real?». ¡Se hizo la luz! ¡Claro! El lugar donde debería haber estado buscando algo espiritual era la Biblia. Nunca lo hice, ¿por qué había pensado que era tan aburrida?

Desde ese momento, comencé a leer la Biblia en serio. No entendía todo, pero alimentaba mi alma. Encontré versículos que eran como notas de un amigo. Uno de mis favoritos especiales fue Isaías 41:10: «No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia» (Isaías 41:10). Esto me ayudó cuando sentía una gran necesidad de fuerza pero no tenía a dónde más recurrir para obtenerla.

«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» (Juan 14:27). Era esta *paz* en medio de todo el estrés lo que realmente anhelaba. «Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo» (Juan 16:33). ¡Con todos los desafíos que estaba enfrentando, este versículo fue realmente alentador!

Aunque no entendía completamente estos versículos, eran tan reconfortantes que los escribí en tarjetas y los pegué en mi espejo. Los leía a menudo y, finalmente, los memoricé. Cuando me encontraba en situaciones estresantes, pensar en ellos me traía paz de una manera que consideraba mágica. Nunca había leído un libro que siguiera «hablándome» como lo hacía la Biblia.

Muchas personas evitan la Biblia, pensando que es demasiado difícil de entender, si no simplemente anticuada. Bien podría ser difícil de comprender a veces, pero está sorprendentemente actualizada para las situaciones de tu vida. ¿Por qué? Porque habla a las necesidades humanas. ¡Y en realidad no es difícil entender las partes que hablan a tu necesidad! Estos pasajes son claros y directos, y maravillosamente personales.

Si no tienes el hábito de leer la Biblia, te animo a que empieces. Comienza en Salmos, o en el Evangelio de Juan, o dondequiera que te sientas guiado a buscar. No tienes que empezar en Génesis, y no necesitas preocuparte por las cosas que no entiendes. Simplemente lee hasta que encuentres algo que te «salte a la vista» —y atesóralo como si fuera Dios mismo hablándote.

Mientras estaba en la isla, fue más que solo la Biblia lo que me ayudó a lidiar con los factores estresantes. Aunque entonces no me di cuenta, mi cambio de estilo de vida, aunque forzado, fue excelente para el manejo del estrés. En la universidad, me acostaba tarde, comía de forma irregular y bebía interminables tazas de café. Fumaba y me atracaba de dulces, pasaba los días mayormente en interiores y rara vez hacía ejercicio.

Pero en la isla, estaba al sol y al aire libre. Caminaba a todas partes. Me acostaba temprano, comía comidas regulares y apenas tomaba café, dulces o cigarrillos. Todo esto ayudó enormemente a fortalecer mi cuerpo y aclarar mi mente.

Años más tarde, mientras trabajaba en un Centro de Estilo de Vida como consejera de estrés, descubrí que el ejercicio, el descanso y una buena dieta a menudo aliviaban el estrés de los clientes incluso antes de que nos sentáramos a discutir su crisis. A veces, una caminata diaria al aire libre, más descanso y muchas frutas y verduras —en lugar de los alimentos llenos de sal, azúcar, aceite y cafeína que anhelamos— es todo lo que se necesita para ayudarnos a ver una salida al estrés. Sin embargo, por simple que parezca, todavía necesitamos el poder de Dios para hacer cambios. Pero todo lo que tenemos que hacer es pedirselo.

Algo más me sucedió durante mi investigación. Vi algo en la vida de las personas que yo no tenía, pero que deseaba muchísimo. Parecían tan felices y libres de estrés. Descubrí que cuando hablaba con ellos, hablaban de Jesús como si fuera su vecino de al lado. También siempre hablaban de manera alentadora. De hecho, me recordaron a Martin, el cristiano que había conocido en la universidad pero al que nunca me acerqué para encontrar respuestas.

Pero esta vez no cometí el mismo error. Empecé a buscar de nuevo, pero ahora dentro del cristianismo. Quería averiguar de qué se trataba realmente, no para un trabajo de campo antropológico, sino para mi alma.

Dios estaba trabajando vigorosamente en mi vida, motivándome a sentir necesidad de Él. Me habló a través de la Biblia, me aclaró la mente a través del estilo de vida y me posicionó para que finalmente pudiera conectarme con Él y encontrar esa alegría tan anhelada. «Y me buscaréis y me hallaréis, porque me buscaréis de todo vuestro corazón. Y seré hallado por vosotros, dice Jehová» (Jeremías 29:13, 14).

Dios trabaja de manera diferente en la vida de cada persona. No nos coloca necesariamente en un mayor estrés para ayudarnos a darnos cuenta de que lo necesitamos, pero como observó C. S. Lewis: «*El dolor es el megáfono de Dios para despertar a un mundo sordo*». Si Él sabe que seguiremos adelante indefinidamente sin Él cuando las cosas son tolerables, puede aumentar la presión! «Cuando mi espíritu se angustiaba dentro de mí, tú conocías mi senda» (Salmo 142:3).

Por supuesto, Él hace esto con gran cuidado y preocupación. Estamos verdaderamente seguros solo en Sus manos, y Él no permitirá que seamos destruidos por la experiencia. «Jehová se manifestó a mí hace ya mucho tiempo, diciendo: Con amor eterno te he amado; por tanto, con benignidad te he atraído» (Jeremías 31:3).

Nuestra tentación podría ser huir. De hecho, casi acepto una invitación para dejar el trabajo de campo y navegar a las Islas del Pacífico con un grupo de jóvenes. Pero si huimos de Su guía cuidadosamente elaborada con amor, perderemos lo mejor de Dios para nosotros.

Sin embargo, incluso entonces, Él no se rendirá con nosotros. Pero es importante no tomar el camino fácil a menos que percibamos Su guía y Su *momento* oportuno en esa dirección. Al final, Él tiene algo mejor: Su descanso.

«Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y

humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga» (Mateo 11:28-30).

## Capítulo 4 - Vida más abundante

Al principio de mi trabajo de campo, fui invitada a una venta de libros de la iglesia. Me sentí obligada, así que compré un ejemplar de *El progreso del peregrino* de John Bunyan. Recordaba haberlo escuchado hace mucho tiempo en la escuela primaria, pero dudaba que alguna vez lo leyera. Así que lo dejé en mi estantería para que acumulara polvo.

Pasó un año. Estaba trabajando como maestra a tiempo parcial para intentar quitarme la imagen de «espía», y comenzaba a entender la cultura bastante bien. La vida como antropóloga seguía siendo difícil y desafiante, pero la Biblia estaba trayendo un resplandor creciente a mi vida mientras intentaba comprender mejor el cristianismo.

Entonces, un fin de semana, reclusa con fiebre ligera, noté *El progreso del peregrino* ocioso en mi estantería. Lo tomé pensando que leería solo un poco, pero terminé leyéndolo de principio a fin en solo dos días. Asombrosamente, el libro tenía respuestas a casi todas mis preguntas sobre el cristianismo. Me enseñó lo que realmente significaba tomar a Jesús como mi Salvador.

Cuando lo terminé, me arrodillé y le pedí a Jesús que tomara toda mi vida en Sus manos. Rogué por Su perdón y le pedí que me hiciera limpia y nueva. Esa alegría maravillosa que sentí aquella noche en la universidad y que tanto había anhelado, regresó inundándome, esta vez para quedarse.

Ahora Jesús no era solo alguien de quien sabía, sino una persona viva a quien admiraba y amaba. Mejor aún, sabía que Él me amaba más. ¡Casi no podía creerlo! Por fin, había encontrado ese «algo» que había faltado toda mi vida, y era un maravilloso «Alguien».

Durante mucho tiempo, había pensado que entregar mi vida a Dios para que Él me guiara era algo aterrador. Imaginaba que me obligaría a hacer cosas que no quería, como ser misionera en algún lugar extravagante.

Por supuesto, entonces no le conocía lo suficiente, ni entendía el verdadero significado de la vida cristiana. He aprendido que Dios nos permite «probarlo» el

tiempo que sea necesario para aprender a confiar y amarle. Para cuando estamos listos para entregarle completamente nuestras vidas, queremos hacerlo, sabiendo por experiencia que es la manera más feliz de vivir.

Lo hacemos sabiendo que no somos títeres, que Él trata nuestro poder de elección con el máximo respeto. Nos pide que hagamos cosas específicas y que hagamos sacrificios, ipero también nos da la disposición o el deseo de hacerlos, y la capacidad también! Siempre somos libres de decir «no» y de abandonar Su servicio. La lucha entonces para un cristiano es permanecer activamente cerca de Él.

¡Mi vida fue transformada! Cada mañana me despertaba recordando que Jesús era real, y hablaba con Él sobre el día por delante, pidiendo fuerza y guía. Había tanta alegría al oírlo «hablar» a través de la oración y la lectura de la Biblia, o simplemente en la forma en que Él arreglaba las cosas a lo largo del día. «De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas» (2 Corintios 5:17).

Ahora, cuando surgía el estrés, podía hablar con Él al respecto y encontrar ayuda en la Biblia. También oraba por las personas involucradas. Muchas personas decían que podían ver en mi rostro que algo bueno me había sucedido.

Incluso experimenté la liberación de Dios de la adicción. Antes de volverme realmente a Él, siempre tenía un paquete de cigarrillos y fumaba cuando las cosas se ponían especialmente estresantes. Había «dejado» de fumar muchas veces terminando un paquete y jurando no comprar otro, pero eso solo funcionaba hasta otro embate de estrés. Esta vez, tiré un paquete medio lleno, sabiendo que ya no necesitaría cigarrillos en absoluto. Y nunca he vuelto a querer uno desde entonces.

Sentí asombro por esta capacidad, este regalo de Jesús. Para algunas personas, dejar de fumar es una batalla mucho más difícil, pero he visto a tantas personas liberadas de adicciones que sé que no hay nada demasiado difícil para Dios. Era como si Él me estuviera diciendo: «Ya no necesitarás esto; yo te

ayudaré a lidiar con las cosas de ahora en adelante». «He aquí que yo soy Jehová, Dios de toda carne; ¿habrá algo que sea difícil para mí?» (Jeremías 32:27).

Además del poder de Dios sobre los malos hábitos, vi más claramente cómo Él me protegía y guiaba en situaciones estresantes. Antes de regresar a Inglaterra, una amiga y yo decidimos viajar por Sudamérica. Tomamos viajes en autobús nocturnos para ahorrar en gastos de hotel, pero pronto descubrimos que viajar en autobús no era muy predecible. Nuestro primer autobús debía llevarnos durante la noche de Caracas, Venezuela, a Bogotá, Colombia, pero en el camino, una reparación de carretera en un puerto de montaña detuvo el autobús en seco. Una pila gigante de tierra bloqueaba la carretera. Pasamos una noche fría e incómoda esperando que regresara el equipo de trabajo.

Finalmente llegamos a Bogotá tarde la noche siguiente, con ocho horas de retraso. Pero la aventura aún no había terminado. En las afueras de la ciudad, el autobús chocó con un coche. Los conductores comenzaron a gritarse, y nos dimos cuenta de que no nos moveríamos hasta que llegara la policía para aclarar las cosas. Desesperadas por llegar a nuestro destino, bajamos del autobús y comenzamos a caminar.

Por supuesto, no teníamos idea de dónde estábamos y no hablábamos suficiente español para pedir ayuda. Pero de repente un joven se nos acercó y nos habló en inglés! Nos preguntó si necesitábamos ayuda, y con gratitud solicitamos ayuda para encontrar un hotel. Caminó con nosotras hasta un hotel limpio y barato, y se despidió.

Antes, hubiera pensado que este joven era solo una feliz coincidencia. Pero ahora a menudo me pregunto si Dios, en Su misericordia, envió un ángel disfrazado para ayudar a dos chicas muy vulnerables perdidas en las calles de una ciudad extraña, a altas horas de la noche. Ciertamente Él nos envió ayuda justo cuando la necesitábamos. «Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros

consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios» (2 Corintios 1:3, 4).

Cuando decidí entregar mi vida a Jesús, no tenía idea de cómo se vería afectada. Todo lo que realmente sabía era que quería andar por Su camino para mí. Con el tiempo, descubrí que había ganado un amigo tan presente conmigo que podía recurrir a Él en cualquier momento para obtener fuerza, guía en una decisión, ayuda en una lucha o cualquier otra cosa que necesitara. «Me mostrarás la senda de la vida; en tu presencia hay plenitud de gozo; delicias a tu diestra para siempre» (Salmo 16:11).

Y entre esos momentos de lucha, podía alabarlo por todas las cosas buenas en mi vida, y hablar con Él sobre otras personas y sus necesidades. También me di cuenta de que podía ayudarle a traer alegría a otros, y uno de los mayores placeres de la vida era ser Su colaborador, ayudando a otros como yo había sido ayudada.

La Biblia siguió haciéndose más y más querida. Ahora era un libro sobre alguien que conocía, y estaba lleno de mensajes de Él para mí. Continué memorizando versículos bíblicos y los encontré armas poderosas contra el estrés. ¡Parecía haber una promesa para cualquier desafío que enfrentara! «Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres» (Juan 8:32).

Más que eso, aprendí a simplemente entregarle las situaciones estresantes a Él en lugar de intentar manejarlas yo misma. ¡Me ahorró tanta preocupación! Era asombroso cómo las dificultades se resolvían con la intervención de Dios. Tan a menudo Él resolvía las cosas «mucho más abundantemente de lo que pedimos o entendemos», ¡y yo simplemente me maravillaba! (Efesios 3:20).

«Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia» (Juan 10:10).

## 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.

## Apéndice - Síntomas del estrés

Los síntomas resultantes del estrés continuo y no gestionado varían según cada individuo, pero cuantos más de los síntomas aquí enumerados experimentes, más probable es que estés sufriendo de estrés excesivo, lo que eventualmente puede contribuir a una enfermedad grave o un colapso mental si no se controla.

Si te encuentras experimentando uno o más de estos síntomas, te animo a buscar ayuda. Tu primera parada debería ser de rodillas, y la segunda debería encontrarse en la Biblia. Después de eso, escucha la voluntad de Dios en tu vida, busca la respuesta y actúa en consecuencia.

### Físicos

- *Tics nerviosos o espasmos musculares frecuentes*
- *Infecciones y virus frecuentes*
- *Boca seca*
- *Rigidez, tensión y dolor de cuello, espalda y articulaciones*
- *Dolor abdominal frecuente*
- *Indigestión, diarrea o estreñimiento frecuentes*
- *Picazón en la piel*
- *Brazos cruzados o puños apretados al conversar*
- *Agarrar con fuerza el volante en el tráfico*
- *Asustarse fácilmente*
- *Dolores de cabeza frecuentes*
- *Insomnio, fatiga, pérdida de apetito frecuentes*

### Psicológicos

- *Sentimientos frecuentes de pánico y/o de no tener el control*
- *Depresión frecuente sin razón aparente*
- *Dificultad para concentrarse en las tareas más simples*
- *Impaciencia frecuente*
- *Olvidos frecuentes*

- *Explosiones emocionales repentinas y episodios de llanto*
- *Preocupación frecuente o sensación de estar atrapado por las circunstancias*
- *Cambios de humor frecuentes*
- *Irritación frecuente por pequeñas dificultades*
- *Las tareas rutinarias se vuelven casi insoportables de realizar*
- *Aburrimiento frecuente y/o necesidad de emoción/escapismo*
- *Aumento del uso de mecanismos de afrontamiento: alcohol, bebidas con cafeína, tabaquismo, consumo de drogas, comida, sueño, etc.*