

# Serie

## RESPUESTAS DE DIOS A LAS DIFICULTADES DE LA VIDA

Mayo 31, 2023

### “Cómo Lidio Con El Estrés”

#### INTRODUCCION

Jesucristo constantemente estuvo bajo presión. Sufrió presiones de tiempo; rara vez gozó de privacidad; siempre lo interrumpían; las personas, en repetidas ocasiones, lo malinterpretaron, lo criticaron y lo ridiculizaron. Experimentó tal clase de estrés que hubiera hecho claudicar a cualquiera de nosotros. No obstante, al considerar la vida de Cristo, rápidamente descubrimos que permaneció en paz aun bajo presión. Nunca estuvo en apuros. Siempre estaba calmado. Poseía una tranquilidad en su vida que le permitía lidiar con el exceso de estrés. ¿Cómo logró hacer esto con tanto éxito? Él fundamentó su vida sobre las bases firmes del manejo del estrés. Si lográramos entender y aplicar estos principios a nuestras vidas, podríamos experimentar menos estrés y más tranquilidad emocional.

#### 1. IDENTIFIQUESE: SEPA QUIEN ES

Jesús declaró: «Yo soy la luz del mundo. El que me sigue no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida» (Juan 8.12); «Yo soy la puerta» (10.9); «Yo soy el camino, la verdad, y la vida» (14.6); «Yo soy el buen pastor» (10.11); «Yo soy el Hijo de Dios» (10.36). ¡Cristo sabía quién era! El primer principio para controlar el estrés en su vida es éste: Sepa quién es. Este es el principio de la identidad. Jesús dijo: «Yo sé quien soy. Yo mismo me testifico». Esto es de suma importancia en el manejo del estrés porque si usted no sabe quién es, otro tal vez se lo dirá, desde su propia perspectiva. Si usted ignora su identidad, permitirá que otros le manipulen y presionen para que sea alguien que no es.

La primera manera de controlar el estrés en mi vida es adquirir un equilibrio interno en cuanto a lo que soy. Y sé quién soy cuando sé a quién pertenezco. Soy hijo de Dios. No fui puesto en la tierra por accidente, sino con un propósito. Dios me ama profundamente. Soy acepto ante Dios. Él tiene un plan para mi vida, y debido a que me creó, soy de mucho valor. Para poder lidiar con el estrés, necesita saber quién es usted. Y hasta que logre controlar este asunto, la inseguridad lo va a presionar.

#### 2. DEDÍQUESE: SEPA A QUIÉN TRATA DE AGRADAR

El segundo principio del manejo del estrés en la vida de Cristo se halla en Juan 5.30. «Yo no puedo hacer nada por mi propia cuenta; juzgo sólo según lo que oigo, y mi juicio es justo, pues no busco hacer mi propia voluntad sino cumplir la voluntad del que me envió». Este es el principio: Sepa a quién trata de agradar. Usted entiende que no

puede agradar a todo el mundo, porque en tanto lo logre con un grupo, otro se disgustará con usted. ¡Ni aun Dios se dedica a agradar a todo el mundo, de modo que es vano procurar hacer algo que ni siquiera él hace!

Cuando uno no conoce a quién está tratando de agradar, se rinde ante tres cosas: la crítica (porque le afecta lo que otros piensen de su persona), la rivalidad (porque le preocupa que otro le lleve la delantera), y el conflicto (porque se siente amenazado cuando alguien discrepa de uno). Si busco primeramente el reino de Dios y su justicia, entonces todas las demás cosas necesarias de la vida me serán añadidas (Mateo 6.33). Esto significa que, si me dedico a agradar a Dios, eso simplificará mi vida. Siempre haré lo correcto, aquello que agrade a Dios, a pesar de lo que piensen los demás.

### 3. ORGANÍCESE: SEPA LO QUE TRATA DE LOGRAR

Aquí tenemos el tercer principio de Jesucristo para lidiar con el estrés: *«Aunque yo sea mi propio testigo, mi testimonio... es válido, porque sé de dónde he venido y a dónde voy»* (Juan 8.14). El principio es éste: Sepa lo que trata de lograr. Todos los días usted vive de acuerdo con las prioridades o las presiones. No hay otra opción. O decide lo que es importante para su vida o permitirá que otros se lo dicten. Usted establece las prioridades o vive con las presiones. La preparación le permite sentirse calmado. Dicho de otra manera, *«prepararse le evita la presión mientras que la procrastinación le da lugar a la presión»*. Organizarse y prepararse adecuadamente le reduce el estrés porque usted está consciente de lo que es, a quién trata de agradar y qué es lo que desea lograr como meta. Fijarse objetivos claros simplifica la vida en gran manera. Dedique unos minutos para hablar con Dios diariamente.

### 4. CONCÉNTRERE: ENFÓQUESE EN UNA COSA A LA VEZ

Al menos unas cuantas personas procuraron desviar a Jesús de su plan. Trataron de distraerlo de su meta en la vida. Al amanecer el día, Jesús se dirigía a un lugar para estar solo. Aun allá, la gente lo buscaba y al encontrarlo *«procuraban detenerlo para que no se fuera»* (Lucas 4.42). Él intentaba irse, pero ellos trataban de hacerlo quedarse. Así respondió Jesús: *«Es preciso que anuncie también a los demás pueblos las buenas nuevas del reino de Dios, porque para esto fui enviado»* (v. 43). Él no permitió que asuntos menos importantes lo distrajeran. El cuarto principio para manejar el estrés es este: Concéntrese en una sola cosa a la vez. Este es el principio de la concentración. Jesús era prominente en esta área. Por lo visto, todos procuraban interrumpirlo; todos tenían un plan alternativo para él. Pero les respondía: *«Lo siento, necesito seguir avanzando hacia mi meta»*. Él persistió en hacer lo que sabía que su Padre le había encomendado: predicar acerca del reino de Dios. Y estaba decidido a lograrlo. Fue persistente. Concentró todos sus esfuerzos en ello.

Jesucristo no permitió que las interrupciones le impidieran concentrarse en su meta; no permitió que otros le causaran tensión, estrés o disgusto.

### 5. DELEGUE: NO LO HAGA TODO USTED MISMO

Un día *«subió Jesús a una montaña y llamó a los que quiso, los cuales se reunieron con él»* (Marcos 3.13). Designó a doce hombres, a quienes había nombrado

apóstoles, para que lo acompañaran y así enviarlos a predicar. En otras palabras, delegó su autoridad. En esto consiste el quinto principio del manejo del estrés: No lo haga todo usted mismo. Use el principio de delegar. ¿Sabe por qué nos ponemos tensos y nos afanamos? Porque creemos que todo depende de nosotros. ¿Por qué no delegar el trabajo? ¿Por qué no involucrar a otros? ¿Por qué tratamos de hacerlo todo nosotros solos? Hay dos razones. La primera es el perfeccionismo. Pues razonamos: «Si deseo que salga bien hecho el trabajo, tendré que hacerlo yo mismo». La otra razón por que rehusamos delegar es la inseguridad personal. ¿Qué hago si le entrego la responsabilidad a otra persona y termina haciéndolo mejor que yo? Ese pensamiento es una amenaza.

## 6. MEDITÉ: HAGA DE LA ORACIÓN PERSONAL UN HÁBITO

Jesús se levantaba *«muy de madrugada, cuando todavía estaba oscuro y se fue a un lugar solitario» para orar (Marcos 1.35)*. El sexto principio del manejo del estrés es hacer de la oración personal un hábito. Este es el principio de la meditación. La oración es un gran mitigador del estrés. Es una herramienta dada por Dios para dejar salir sus ansiedades. No importa lo atareado que se encontrara Jesús, para él era costumbre pasar tiempo a solas con Dios. Si Jesús apartaba tiempo para la oración cuando se encontraba ocupado, ¡cuánto más será necesario orar para usted y para mí! Un momento apacible, a solas con Dios, nos sirve como una cámara de descompresión para el estrés cotidiano.

## 7. RECRÉESE: HAGA TIEMPO PARA DISFRUTAR LA VIDA

En cierta ocasión, los doce hombres de Jesús se reunieron alrededor de él para informarle todo lo que habían hecho y enseñado. Como muchas personas llegaban y se iban, ni siquiera tuvieron oportunidad de comer. Así que Jesús les dijo: *«Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco» (Marcos 6.31)*. El séptimo principio para lidiar con el estrés es apartar un tiempo para disfrutar de la vida. Ese es el principio de la relajación y la recreación. Jesús observó a estos hombres que laboraron duramente sin descanso y dijo: *«Ustedes se merecen un descanso hoy. Vamos a descansar. Tomémonos un tiempo de reposo»*. Entonces entraron a su barca, remaron hasta el otro lado del lago, y fueron al desierto para descansar. El descanso y la recreación no son opcionales en la vida. De hecho, el descanso es tan importante que Dios lo incluyó en los Diez Mandamientos. El sábado fue creado por causa del hombre, porque Dios sabe que nuestra textura física, emocional y espiritual requiere descanso periódicamente. Jesús sobrevivió al estrés porque disfrutaba la vida. El equilibrio en la vida es clave para tratar el estrés.

## 8. TRANSFÓRMESE: ENTRÉGUELE SU ESTRÉS A CRISTO

El octavo principio para lidiar con el estrés es uno al que Jesús no le hizo falta por cuanto es el Hijo de Dios, pero nosotros sí lo necesitamos por ser meramente seres humanos. Jesús dice: *«Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana» (Mateo 11.28-30)*. De manera que el último principio para el manejo del estrés es este: Entreguele su estrés a Cristo. Jamás podrá disfrutar de

completa paz mental a no ser que tenga una relación con el Príncipe de Paz. Cristo puede transformar su estilo de vida de uno estresado a otro satisfecho. La raíz principal del estrés proviene de procurar vivir nuestras vidas aparte de aquel que nos creó, de dirigirnos por nuestras propias sendas, y de ser nuestros propios dioses.