



# ESTRESADOS

Hay momentos en la vida en que nos sentimos agobiados, ya sea en el aspecto laboral, familiar o personal, a veces nos enfrentamos a situaciones que parecen insostenibles y muy difíciles de superar.

Profesionales de la salud advierten que el estrés puede ser la causa de muchas enfermedades, que incluso pueden llevarnos a la muerte, por eso es importante tener una base bíblica de cómo podemos combatirla.

¿Cómo afrontar un mundo difícil, lleno de peligros, donde todo parece complicado, donde la mayoría de las personas quieren todo para ya, donde todos estamos corriendo detrás del tiempo que parece ser más veloz, un mundo inestable, pasajero, donde cada día tenemos que lidiar con los peligros e inmoralidad de la sociedad, con la rebeldía de los hijos, con la carga laboral, con los gritos de un jefe malhumorado, muchos carros pitando frente a un semáforo que apenas

está en amarillo y todos pretenden arrancar al tiempo, entre muchas otras cosas?

Dice en 2 Timoteo 3:1-5, que, en los últimos días, habrá tiempos muy difíciles, la gente solo tendrá amor por sí misma y por su dinero. Serán fanfarrones y orgullosos, se burlarán de Dios, serán desobedientes a sus padres y malagradecidos. No considerarán nada sagrado. No amarán ni perdonarán; calumniarán a otros y no tendrán control propio. Serán crueles y odiarán lo que es bueno. Traicionarán a sus amigos, serán imprudentes, se llenarán de soberbia y amarán el placer en lugar de amar a Dios. Actuarán como religiosos pero rechazarán el único poder capaz de hacerlos obedientes a Dios. ¿Cuál es el resultado? ¡El estrés! Ese desasosiego de ver cómo este mundo nos afecta física, emocional y mentalmente.

¿A quién acudir para encontrar ayuda?

Filipenses 4:8, nos invita a pensar en todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre.

Cuando sientas que los momentos te abrumen, detente, respira y lleva tu mente a algo agradable y bueno, no se trata de evadir la realidad y de escapar de los problemas, se trata de controlar nuestros pensamientos, centrarnos en buscar solución, en lugar de estresarnos, lo que llevaría a que la resolución de un problema tarde más tiempo de lo que debería.

Echa toda ansiedad sobre el Padre, quien tiene cuidado de ti (1 Pedro 5:7), quizás veas a tu alrededor cosas imposibles de arreglar, pero recuerda que lo que para los hombres es imposible, para Dios no; porque todas las cosas son posibles para Él (Marcos 10:27).

¿Te has puesto a pensar que probablemente hay personas pasando situaciones peores que las tuyas? ¿Has considerado ayudar, consolar o tender la mano a quien lo necesita a pesar de que no estás muy bien? Dice en Hechos 20:35 que “Hay más dicha en dar que en recibir”

Nunca pasamos por pruebas más allá de lo que podemos resistir, por

muy difícil que esta sea, Dios nos dará la manera de salir de ella, para que podamos soportarla (1 Corintios 10:13).

Santiago 1:2-4, dice que, cuando tengamos que enfrentar cualquier tipo de problemas, debemos considerarlo como un tiempo para alegrarnos, porque siempre que se pone a prueba la fe, la constancia tiene una oportunidad para desarrollarse y, una vez que la constancia se haya desarrollado plenamente, seremos perfectos, completos, y no nos faltará nada.

Toda prueba tiene una razón de ser, no escapa de la voluntad ni del control de Dios, ellas están hechas para transformarnos de lo que somos a lo que Él quiere que seamos.

Pídale a Dios que te ayude a entender que detrás de cada situación hay una lección, un propósito divino, que nada de lo que sucede es para destruirte, sino para hacerte más fuerte. Puede que te sientas debilitado, triste, enojado, pero puedes acercarte al Señor, Él tiene cuidado de ti y comprende cómo te sientes, sé sincero en tus sentimientos y, sin importar cuán negativos puedan ser, confía en el Padre, descansa y espera en Él.



**JENNIFER  
CAICEDO**

 **jennipaoc**