

Pros + Contras del estres

 www.buscadedios.org/pros-contras-del-estres/

Vida y Relaciones

[Mira abajo para ver y discutir este tema.]

Esta es la **Lección 1 de 4** en la serie *Estresado*. Ver también la *Edición Infantil* y la *Edición Juvenil* de esta serie.

¿Estás estresado? La mayoría de las personas lo están. **El estrés frenético** – el tipo que te parte 1000 direcciones – nos golpea a través de nuestros horarios y finanzas. **El estrés relacional** proviene de todo tipo de personas, incluso las que realmente nos caen bien. Y **el estrés futuro** – o la ansiedad sobre lo *que podría ocurrir algún día* – proviene de problemas de salud, problemas de dinero, e incluso sólo de pensar en ISIS.

Tomando la ventaja

Pero el estrés no es algo nuevo. La historia del rey Josafat en el Antiguo Testamento es un gran ejemplo de un tipo que estaba abrumado por una situación estresante:

2 Crónicas 20:1-3 (NTV) Después de esto, los ejércitos de los moabitas y de los amonitas, y algunos meunitas[a] le declararon la guerra a Josafat. **2** Llegaron mensajeros e informaron a Josafat: «Un enorme ejército de Edom[b] marcha contra ti desde más allá del mar Muerto; **3** Josafat quedó aterrado con la noticia...

La historia de Josafat – y su respuesta al estrés que vamos a ver en esta lección – nos mostrará que **los seguidores de Dios tienen una ventaja fundamental cuando se trata de lidiar con el estrés**. Ser cristiano no sólo afecta los domingos por la mañana o nuestras creencias teológicas. Tiene muchas ventajas prácticas en nuestra vida cotidiana, y controlar el estrés es uno de esos beneficios.

Estrés bueno y estrés malo

No malinterpretes el punto aquí. Cristianos y no cristianos son sometidos al estrés sin discriminación. Y para cada uno de nosotros, **el estrés puede tener un lado malo y un lado bueno**. De acuerdo con WebMD, “el estrés puede desempeñar un papel en problemas tales como dolores de cabeza, presión arterial alta, problemas del corazón, diabetes, enfermedades de la piel, el asma, la artritis, la depresión y la ansiedad.” Este tipo de estrés, literalmente, puede ser llamado “angustia”, y es crónico para muchas personas – costando a Estados Unidos más de \$300 billones al año y teniendo **un efecto inmediato en el cuerpo**.

Pero el estrés no es del todo malo. Cortos períodos de estrés son buenos para la gente, nos motiva a llevar una vida sana y productiva. Las hormonas del estrés se generan en las glándulas suprarrenales, y Dios puso esas hormonas en nuestro cuerpo por una razón. Los científicos sugieren que el estrés y la adrenalina asociada alertaba a nuestros antepasados de peligros próximos, manteniéndolos vivos. Así que el estrés no siempre es malo.

Aprendiendo dependencia

Pero para los seguidores de Dios, hay algo más que tenemos que reconocer. **Dios usa el estrés para enseñarnos a depender de Él**. Esa lección se hace clara en la historia de Josafat, el rey que estaba estresado por los ejércitos masivos que le declaraban la guerra a su nación. El rey se puso en acción, buscando a Dios y pidiendo a la gente

que [ayunaran](#). Llamó a una asamblea nacional, y delante de su pueblo oró con desesperación:

2 Crónicas 20:12 (NTV) *Oh Dios nuestro, ¿no los vas a detener? Somos impotentes ante este ejército poderoso que está a punto de atacarnos. No sabemos qué hacer, pero en ti buscamos ayuda».*

Josafat reconoció que se sentía abrumado, y se volvió a Dios en dependencia total. (Lea [2 Crónicas 20](#) para ver cómo Dios los libró de los ejércitos atacantes.) El resultado final fue una mayor confianza en el Dios de la Biblia – tanto para el rey y su pueblo

[Tema relacionado: [Empezamos por confiar en Jesús](#)]

Enfrentando tu estrés

Dios no promete que nos libere de cada situación estresante cuando se lo pedimos. Ese no es el punto. Dios es Dios, y nosotros no lo somos. Él no hace una promesa general de que sus seguidores serán sanos y ricos y protegidos. De hecho, Dios promete que sus seguidores se encontrarán con pruebas de estrés y oposición. Y como personas que confían en Jesús en cada situación, **la respuesta apropiada al estrés es hacerle frente y no huirle**. El estrés es una cosa; cómo respondes a él es otra cosa. Muchas personas tratan de construir una falsa tolerancia al estrés escapando a través del alcohol, drogas u otros comportamientos “anestésicos”. En este caso, el estrés se convierte en [un disparador para un hábito que controla la vida](#). Eso no es bueno. Enterrar el estrés provoca un cortocircuito al proceso de crecimiento de Dios en tu vida, causando que dependas de algo que no sea Dios por tu liberación.

[Tema relacionado: [¿Dará Dios más de lo que puedas soportar?](#)]

Entonces, ¿qué hay de ti? ¿Vas a dejar que Dios te enseñe a depender de él a través de tu estrés? Haz un hábito de soltar tus preocupaciones a través de la oración y dándole las gracias por lo que ya ha hecho. Una de las mejores maneras de dejar de preocuparse por lo que **podría** pasar es que le agradezcas a Dios por lo que **ha** sucedido.

Filipenses 4:6 (NTV) *No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo. Díganle a Dios lo que necesitan y denle gracias por todo lo que él ha hecho.*

Ver y Comentar:

1. **Preparación:** Ver el video juntos o invita a alguien para [resumir el tema](#).
2. Típicamente, ¿qué clase de cosas te estresan? Haz una lista.
3. Si eres un buscador de Dios, ¿cómo tu fe ha afectado la manera en que tratas con el estrés? Da un ejemplo.
4. ¿Qué efecto tiene el “estrés malo” en tu cuerpo? Por otra parte, ¿cuáles son los pros del “estrés bueno”?
5. Una de las características que define a los cristianos es su confianza en Jesús. Describe qué significa esto. ¿Cómo esto debería afectar la manera en que manejamos el estrés?
6. Lee [2 Crónicas 20:12](#). Habla de una vez en que le oraste así a Dios.
7. ¿Cuáles son algunas formas típicas en que la gente trata de escapar del estrés? ¿Cómo es que eso minimiza el plan de Dios para nuestras vidas?

8. **Llévatelo:** Escribe una [medida de acción personal](#) basada en esta conversación.