

Estrés futuro: estresado por lo que podría suceder

 www.buscadedios.org/estres-futuro-estresado-%e2%80%8b%e2%80%8bpor-lo-que-podria-suceder/

Esta es la **Lección 4 de 4** en la serie [Estresado](#). Ver también la [Edición Infantil](#) y la [Edición Juvenil](#) de esta serie.

El estrés tiene pros y contras, pero sólo podemos crecer si aprendemos a enfrentarlo con la ayuda de Dios. En esta lección vamos a aplicar este principio al “estrés futuro” – la ansiedad que proviene de lo que temes que *podría* ocurrir algún día:

- El miedo a la enfermedad o la muerte
- El miedo a la pobreza o la pérdida financiera
- Miedo de seguridad para ti o tu familia

Preocuparse por el mañana

Este tipo de estrés no es nuevo. **Jesús lo llamó “preocuparse por el mañana”:**

Mateo 6:25-27 (NTV) *»Por eso les digo que no se preocupen por la vida diaria, si tendrán suficiente alimento y bebida, o suficiente ropa para vestirse. ¿Acaso no es la vida más que la comida y el cuerpo más que la ropa? Miren los pájaros. No plantan ni cosechan ni guardan comida en graneros, porque el Padre celestial los alimenta. ¿Y no son ustedes para él mucho más valiosos que ellos? ¿Acaso con todas sus preocupaciones pueden añadir un solo momento a su vida?*

Al parecer, el estrés en futuro está integrado en cada corazón humano. Pero ¿por qué estamos programado de esta manera? ¿Y cuál es el problema fundamental detrás de este tipo de estrés?

Problemas de visión

Jesús responde a esta pregunta exponiendo la raíz del problema: **estamos enfocados en las cosas equivocadas cuando nos estresamos por el futuro**. De lo que tenemos miedo no es una realidad todavía, pero nuestra obsesión por él hace que parezca real en nuestra mente – por lo que actuamos basándonos en ello a través de la ansiedad. En esencia, entonces, “el estrés futuro” es un problema de visión. Es por eso que Jesús dijo esto:

Mateo 6:22-23 (NTV) *“Tu ojo es una lámpara que da luz a tu cuerpo. Cuando tu ojo es bueno, todo tu cuerpo está lleno de luz; pero cuando tu ojo es malo, todo tu cuerpo está lleno de oscuridad. Y si la luz que crees tener en realidad es oscuridad, ¡qué densa es esa oscuridad!*

Más este tipo de estrés puede ser revelador para el que busca de Dios. Después de todo, **“el estrés futuro” viene de nuestra propia impotencia e inseguridad**. Vemos lo que queremos, pero no estamos seguros de que podemos conseguirlo. Esto es un indicador de una verdad fundamental bíblica: **no somos tan fuertes como pensamos**. Hemos sido puestos en un lugar para reconocer que no somos Dios – y esto es algo bueno. Este tipo de estrés puede causar que dependamos de Dios, como Josafat hizo en el Antiguo Testamento.

3 pasos para lidiar con el estrés

Jesús nos da algunos consejos eternos para lidiar con el estrés futuro con la ayuda de Dios. Se encuentra al final de su enseñanza en [Mateo 6](#):

Mateo 6:31-33 “Así que no se preocupen por todo eso diciendo: “¿Qué comeremos?, ¿qué beberemos?, ¿qué ropa nos pondremos?”. Esas cosas dominan el pensamiento de los incrédulos, pero su Padre celestial ya conoce todas sus necesidades. Busquen el reino de Dios por encima de todo lo demás y lleven una vida justa, y él les dará todo lo que necesiten.

Aquí te damos **los 3 pasos de Jesús para lidiar con el estrés futuro** de [Mateo 6:33](#):

1. **Busca a Dios primero.** ” Busquen el reino de Dios por encima de todo lo demás...” Céntrate en las cosas correctas, y trata de importarte por lo que a Dios le importa.
2. **Vive justamente ahora.** “...y lleven una vida justa...” No dejes que tu fijación en el porvenir de mañana te excuse de [honrar a Dios](#) hoy.
3. **Recibe lo que Dios te da** “... y él les dará todo lo que necesiten.” Confía en que el futuro está en las manos de Dios, venga lo que venga.

Ver y Comentar:

1. **Preparación:** Ver el video juntos o invita a alguien para [resumir el tema](#).
2. Haz una lista de tu preocupaciones más apremiantes sobre el futuro. ¿Hay un mismo tema en estas preocupaciones?
3. Lee [Mateo 6:25-27](#). De acuerdo con Jesús, ¿Por qué es una pérdida de nuestro tiempo el preocuparse por el futuro?
4. ¿Cuál es la raíz de la causa de nuestro estrés por el futuro?
5. ¿Cómo es que preocuparse por el futuro nos impide que dependamos de Dios?
6. Nombra los tres pasos para tratar con él estres futuro. ¿Cuál paso es más difícil para ti? ¿Por qué?
7. **Llévatelo:** Escribe una [medida de acción personal](#) basada en esta conversación.