

Estrés relacional: estresado por la gente

 www.buscadedios.org/estres-relacional-estresado-por-la-gente/

Biblia y Teología

[Mira abajo para ver y discutir este tema.]

Esta es la **Lección 3 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 se puede crecer si aprendemos a enfrentarlo con la ayuda de Dios. En esta lección vamos a aplicar este principio a la “tensión relacional” – el problema que proviene de la gente imperfecta que nos rodea. Estas personas pueden colocarse en dos categorías:

- Personas que nos caen bien
- Personas que no nos caen bien

Esto funciona de la siguiente manera, y es bastante simple. **El estrés relacional es inevitable entre los seres humanos porque todos somos imperfectos.** A menos que intentes escapar y entrar en un monasterio para el resto de tu vida, tendrás que poner atención..

El mandamiento de amar

Jesús dejó muy claro cómo debemos pensar de las personas cuando ofreció su gran mandamiento:

***Mateo 22:37-40** (NTV) —“Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente”. Este es el primer mandamiento y el más importante. Hay un segundo mandamiento que es igualmente importante: “Ama a tu prójimo como a ti mismo”. Toda la ley y las exigencias de los profetas se basan en estos dos mandamientos.*

Amar a la gente – con todos sus defectos, al parecer – es la segunda cosa más importante que podemos hacer, después de amar a Dios. Significa que **Dios no nos permite optar por no pasar por el estrés relacional**. La gente no tiene que caernos bien, pero se nos manda a amar a la gente. Que te caiga bien alguien suele ser egoísta, es el resultado de la forma en que nos tratan o nos hacen sentir. Amar a alguien, por definición, es ser desinteresado (altruista). El amor te hace pensar en la otra persona antes de pensar en tí mismo. Y eso, por lo general, es estresante.

Amor es...

Pablo nos dice en **1 Corintios 13** lo que es el amor. Esta no es una lista exhaustiva, pero es un gran comienzo. Anda y léela por tí mismo, despacio:

***1 Corintios 13:4-7** (NTV) El amor es paciente y bondadoso. El amor no es celoso ni fanfarrón ni orgulloso ni ofensivo. No exige que las cosas se hagan a su manera. No se irrita ni lleva un registro de las ofensas recibidas. No se alegra de la injusticia sino que se alegra cuando la verdad triunfa. El amor nunca se da por vencido, jamás pierde la fe, siempre tiene esperanzas y se mantiene firme en toda circunstancia.*

¿Ves cómo el amor está centrado en la otra persona, y no está centrado en uno mismo? ¿Ves cómo amar de esa

manera puede ser estresante en las relaciones imperfectas?

Perfeccionando el amor

Pero Juan lo une todo para mostrarnos cómo todo esto funciona para aquellos que están en Cristo. Los impíos son libres para zafarse de sus relaciones cuando se pone demasiado estresante. Los justos son llamados a quedarse para largo plazo, permitiendo que su amor por Dios los transforme en personas más amorosas.

1 Juan 4:17-19 (NTV) *Y al vivir en Dios, nuestro amor crece hasta hacerse perfecto.... En esa clase de amor no hay temor, porque el amor perfecto expulsa todo temor.... Nos amamos unos a otros, porque él nos amó primero.*

Juan nos dice que el amor perfecto destroza el miedo, la ansiedad y el estrés relacional. Eso significa que si al menos alguien en la relación tiene amor perfecto, la relación estará libre de estrés. ¿Suena demasiado bueno para ser cierto? Así es como funciona nuestra relación con Dios el gran esquema de la vida. Él nos ama perfectamente, por lo que no tenemos que traer duda, miedo e inseguridad a nuestra relación con él. El amor perfecto de Dios destroza nuestro estrés en relación con él. Ese amor es la base de la paciencia, la bondad y gracia para con nosotros – tan imperfectos como somos. Pero eso tiene una implicación práctica en nuestra estresante y cotidiana vida relacional. **Nuestra creciente relación con Dios nos ayuda a amar con mayor perfección,** transformándonos en personas que extienden la gracia a las personas imperfectas que nos rodean.

El amor y el estrés no son oponentes iguales. Así como Satanás (un ser creado) no es rival para Jesús (el Creador), el estrés (una emoción derivada derivada e imperfecta) no es ningún rival para el amor (la característica perfecta de la naturaleza de Dios). Es por eso que como cristianos podemos tener la confianza de superar el estrés relacional.

Ver y Comentar:

1. **Preparación:** Ver el video juntos o invita a alguien para [resumir el tema](#).
2. ¿Te sientes más estresado por la gente que te cae bien o por la gente que no te cae bien? Explica.
3. Lee [Mateo 22:37-39](#). ¿Cómo esto resume toda la enseñanza de la Biblia, el Antiguo Testamento y el Nuevo?
4. ¿Por qué amar a alguien es menos egoísta que alguien te cae bien? Da un ejemplo.
5. Lee [1 Corintios 13](#). ¿Qué cosa en esta lista es tu punto más fuerte? ¿Cuál es tu más débil?
6. Si eres cristiano, ¿cómo ha crecido tu amor con el paso de los años? Da un ejemplo.
7. Lee [1 Juan 4:17-19](#). En tus propias palabras, explica cómo el amor perfecto sobrepasa el miedo y la ansiedad.
8. **Llévatelo:** Escribe una [medida de acción personal](#) basada en esta conversación.