

CÓMO MANEJAR LA PRESIÓN

Hagamos una encuesta. ¿Cuántos de ustedes tienen al menos una preocupación? Nosotros sí nos preocupamos, ¿verdad? Vivimos en una época en la que el estrés, la ansiedad, la preocupación y la presión nos agobian. De hecho, nos estamos preocupando muchísimo. La Asociación Americana de Psiquiatría ha denominado la nuestra "La Era de la Ansiedad", y su diagnóstico se basa simplemente en los hechos. La Academia Americana de Médicos afirma que al menos dos tercios de todos los pacientes que atiende acuden a ellos con enfermedades relacionadas con el estrés. Los tres medicamentos recetados más vendidos son: 1) Tagamet, un medicamento para las úlceras; 2) Enderol, un medicamento para la hipertensión; y 3) Valium, un tranquilizante.

En 1988, la revista Newsweek publicó un artículo que proyectaba que las empresas estadounidenses pierden más de 150 mil millones de dólares al año por enfermedades relacionadas con el estrés y la ansiedad. Lo sorprendente es que realmente no tenemos mucho de qué preocuparnos. Consideremos que el 40 % de las cosas que nos preocupan nunca suceden, el 30 % se refieren a viejas decisiones que ya no se pueden cambiar y el 12 % se centra en críticas, a menudo falsas y generalmente hechas por personas que se sienten inferiores. Dicho sea de paso, la mayoría de quienes critican la vida son personas con un profundo complejo de inferioridad. Un pequeño porcentaje de todas las cosas que nos preocupan se relacionan con nuestra salud, y si nos preocupamos por ello, solo la empeoraremos. Eso deja solo el 8 % de todas las cosas que podrían siquiera considerarse "legítimas" y que requieren atención psicológica. Pero, la verdad es que usted y yo no solemos prestar atención a esas estadísticas. En cambio, tendemos a dejarnos absorber por la preocupación una y otra vez.

Quiero compartir con ustedes algunas cosas que Jesús dijo sobre la receta de un antídoto contra la preocupación y el estrés. Durante la última semana de su vida, Jesús atravesaba una gran ansiedad. Sabía que iba a morir. Se lo declaró a sus discípulos en Juan 13. Les dijo que iba a morir y que uno de ellos lo traicionaría. En el capítulo 14, les dio la buena noticia de que se iría a prepararles un lugar. En Juan 15 y 16, les dio a sus discípulos la mala noticia. Les dijo: «El mundo los odiará como me ha odiado a mí, se dispersarán y no encontraré a ninguno de ustedes». Entonces Jesús dijo: «Les he dicho estas cosas para que en mí encuentren paz» (Juan 16:33). Subrayen Juan 16:33 en su Biblia y luego resalten «en mí» con un resaltador amarillo. Cuando Cristo mora en ustedes y ustedes moran en Cristo, pueden tener paz.

Más adelante, en el mismo versículo, dijo: «En este mundo tendrán aflicción». Así es. Pongan su esperanza en el mundo. Involúcrense en todo lo mundano, y tendrán aflicción. Tendrán ansiedad, conflicto y estrés. Pero luego dijo: «¡Ánimo! Yo he vencido al mundo».

La declaración general es que, si estamos en Jesús, podemos tener paz. Nuestro Señor nos da una receta extraordinaria para superar la preocupación. "Dicho esto, Jesús miró al cielo y oró: 'Padre, ha llegado la hora. Glorifica a tu Hijo, para que tu Hijo te glorifique a ti. Porque le diste autoridad sobre toda la humanidad para que diera vida eterna a todos los que le diste. Y esta es la vida eterna: que te conozcan a ti, el único Dios verdadero, y a Jesucristo, a quien enviaste. Yo te he glorificado en la tierra, habiendo llevado a cabo la obra que me encomendaste'" (Juan 17:1-4).

¿Por qué estaría Jesús tan estresado? ¿Por qué necesitaría decir estas cosas sobre la paz? Tenía toda la razón del mundo.

1. Fue malinterpretado.

Una de las razones por las que tú y yo solemos sentirnos estresados y presionados es cuando nos malinterpretan. Malinterpretaron el motivo de Jesús. Malinterpretaron su misión. Malinterpretaron su mensaje.

2. No fue aceptado.

¿No te estresas cuando alguien a tu alrededor no te acepta? Sobre todo tus compañeros. Fueron los compañeros de Jesús quienes no lo aceptaron. Los religiosos, los que buscaban un Mesías, pero lo rechazaron.

3. Fue tentado.

Por eso se sentía estresado. Hebreos 4:15 dice que fue tentado en todo según nuestra semejanza. Voy a profundizar un poco más. Creo que Jesús conoció tentaciones que ni tú ni yo podemos imaginar. Fue tentado a tomar un atajo para evitar la cruz, y ni tú ni yo podemos identificarnos con eso. No tenemos la opción de salvar al mundo.

4. Tenía muchos enemigos.

Tú y yo sabemos algo al respecto. Todos tenemos personas que no se preocupan mucho por nosotros, pero a decir verdad, no sé si tengo a alguien que realmente quiera crucificarme, quitarme la vida o arrebatármela.

5. Sus discípulos aprendieron lentamente.

Eso me habría matado. Simplemente no tengo la paciencia de nuestro Señor. Pasó más de tres años con ellos, día y noche, intentando asimilarlo todo, y

aun así no lo entendían. Los amó tanto que murió por ellos. Creo que yo habría querido matarlos. Aprendieron despacio. Enfrentó el estrés y la presión de una tremenda responsabilidad. La victoria sobre el pecado, la victoria sobre la tumba, la oportunidad de la salvación, la oportunidad del cielo para cada ser humano, todo eso recaía sobre sus hombros. Esa era la presión y su tiempo se agotaba.

6. Iba a entregar el avance del reino en manos de hombres infalibles.

¿Cómo abordó esto Jesús y cómo nos dice a ti y a mí que lo afrontemos?

1. Jesús sabía a quién acudir.

Sintiendo toda esa presión, dice: «Padre, tengo que hablar contigo. Tú y yo necesitamos saber y practicar lo que Jesús sabía y practicaba».

2. Él sabía por qué vino a la Tierra.

Él tenía un propósito y cuando dice: Padre, la hora ha llegado, está diciendo que su misión está casi terminada.

3. Jesús renunció a sus derechos.

Alivió una enorme presión. "Padre, ha llegado la hora. Glorifica a tu Hijo, para que tu Hijo te glorifique a ti". ¿Por qué oraría Jesús para que el Padre lo glorificara? Jesús era Dios encarnado. Era parte de la Trinidad. Era parte de la Deidad. Pero, como ven, tuvo que orar para que Dios lo glorificara porque, al venir a esta tierra y asumir la forma humana de siervo, Jesús había renunciado a sus derechos. Amigos, quiero decirles algo que muchos desconocemos. Es asombrosa la presión que surge de cada uno de nosotros al intentar proteger cada centímetro de nuestros derechos. No queremos ceder en esto, no queremos renunciar a esto, y vamos a defender cada derecho para luchar por la oportunidad. Jesús renunció a sus derechos y eso alivió una enorme presión. 4. Tenía algo que dar.

Se le concedió autoridad sobre todas las personas para dar vida eterna. Tenía algo que dar, sin duda; era el mayor regalo de todos los tiempos. Es vida eterna para todos los que acudieran a él, confiaran en él y obedecieran su evangelio.

5. Hizo un buen trabajo.

"Yo te he glorificado en la tierra, habiendo completado la obra que me encomendaste hacer."

¿Cómo podemos tú y yo aliviar el estrés y la presión que enfrentamos a diario? Hacemos lo mismo que Jesús.

1. Entrégalo todo a Dios.

Al igual que Jesús, nosotros también debemos entregarle todo a Dios. «Echen toda su ansiedad sobre él, porque él cuida de ustedes» (1 Pedro 5:7). Dos observaciones: a) Dios se preocupa por mí. Dios cuida de mí; cuida de ti y cuida de todos nosotros; b) Él cuida de todo en mi vida. Él dijo: «Echen toda su ansiedad sobre él».

2. Entiende tu propósito en la vida.

Hemos sido creados con diferentes habilidades, todas con el propósito de glorificar a Dios y servir a los demás. Tener un propósito en la vida puede ayudarte a manejar la presión. Ahora bien, una de las cosas que hago siguiendo el ejemplo de Jesús es que cuando siento presiones, y las siento como tú, cuando me siento estresado, regreso a mi propósito fundamental en la vida.

3. Renuncia a tus derechos.

Esta es probablemente la que más necesitamos trabajar y la que nos causa mayor dificultad, ya que vivimos en una cultura que está tan llena de entrenamiento en asertividad. Es contrario a la forma de pensar del mundo. Hay cinco emociones destructivas que dañan y obstaculizan nuestra vida: resentimiento, amargura, ira, odio y miedo. Te devoran y te escupen, y te garantizo que una fuente importante de cada una de estas cinco suele ser la incapacidad de las personas para renunciar a sus derechos.

Quiero que piensen conmigo un momento. Es raro que discutan sobre un tema si comprenden y practican este principio. Para ser claros, no me refiero a ser un cobarde ni un trapo de cocina eterno. Hay algunas cosas en la vida por las que vale la pena poner un límite, pero no el 98 % de las veces lo hacemos. Descubrí que las personas realmente fuertes en este mundo son las que están dispuestas a ceder sus derechos. Son los débiles los que luchan por su territorio. El mejor ejemplo que conozco es Jesús. Filipenses 2:5: «Haya, pues, en ustedes la misma actitud que hubo en Cristo Jesús, el cual, siendo por naturaleza Dios, no estimó el ser igual a Dios como algo a qué aferrarse, sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo».

He observado a lo largo de mi vida que luchar por los derechos puede llevarte a cometer tonterías. Cuando Abraham Lincoln vivió, un hombre rico le prestó 2,50 dólares a un hombre pobre, y al cabo de un tiempo, el pobre no pudo devolverlos. El hombre rico, tan molesto, fue a ver a Lincoln y le pidió representación. Lincoln no quería aceptar el caso, pero regresó y le dijo: «Bueno, te diré qué. Me das 10 dólares por adelantado y los acepto». El hombre le dio 10 dólares, luego Lincoln fue a ver al hombre pobre y le dio 5

dólares. Le dijo: «Toma 2,50 dólares de esto, devuélvele los 2,50 y quédate con esos 2,50». Y Lincoln se embolsó 5 dólares. Verás, ese hombre gastó 10 dólares para recuperar 2,50. Podrías decir que la gente no hace esas estupideces. No te creerías lo que he visto a maridos y esposas acusarse mutuamente mientras luchan por sus derechos en lugar de ceder.

4. Sea una persona generosa.

Eso hizo Jesús. Dar cosas alivia la presión. Sé generoso con tu oración, tu dinero y tus talentos.

5. Glorificad a Dios con excelencia.

Haz lo mejor que puedas en un día, luego vete a la cama y pon la cabeza en la almohada. Es increíble lo bien que te sientes. Parte del estrés...

Lo que sentimos en el mundo es que cuando sabemos que no hemos hecho lo que podríamos haber hecho, nos atormenta. Simplemente haz lo mejor que puedas y luego siente el alivio al disminuir el estrés.

Sublime Gracia, Lección n.º 1108 **Preguntas:**

1. ¿Qué afirmaciones sobre la preocupación son verdaderas?
 - a. ☐ El 40% de las preocupaciones nunca ocurren
 - b. ☐ 30 % son decisiones antiguas que no se pueden cambiar
 - c. ☐ 12 % se basan en críticas falsas
 - d. ☐ Todo lo anterior
 - e. ☐ Ninguna de las anteriores
2. ¿La paz se encuentra en?
 - a. ☐ Familia amorosa
 - b. ☐ Seguridad financiera
 - c. ☐ En Jesús
3. ¿En este mundo tendrás problemas?
Verdadero ☐ Falso ☐
4. Jesús estaba bajo situaciones estresantes porque
 - a. ☐ Fue malinterpretado
 - b. ☐ No fue aceptado
 - c. ☐ Fue tentado
 - d. ☐ Tenía muchos enemigos
 - e. ☐ Sus discípulos eran lentos para aprender.
 - f. ☐ Todo lo anterior
4. Jesús superó el estrés porque
 - a. ☐ Él sabía a quién acudir
 - b. ☐ Él sabía por qué vino a la tierra

- c. _____ Él renunció a sus derechos
 - d. _____ Él tenía un propósito y algo que dar.
 - e. _____ Hizo un buen trabajo
 - f. _____ Todo lo anterior
 - g. _____ b y d
5. Podemos superar el estrés y la presión
- a. _____ Entregar nuestra vida a Dios
 - b. _____ Entendiendo el propósito de la vida
 - c. _____ Renunciar a nuestros derechos
 - d. _____ Ser una persona generosa
 - e. _____ Glorificando a Dios
 - f. _____ Todo lo anterior
 - g. _____ a, c y e
 - h. _____ a, b y e
 - i. _____ b, d y e