



iStock.com/Kieferpix

Un enfoque saludable para el estrés

Convierta una carga perjudicial en una ventaja beneficiosa.

- Joel Hilliker
- [25/8/2017](#)

Usted tiene un gran proyecto de trabajo atrasado, la gotera bajo el lavamanos en el baño está poniéndose peor, luego su hijo se enferma. Problemas y preocupaciones son parte de la vida. ¡Sólo los muertos no tienen estrés!

La cuestión es, ¿qué tan bien *maneja* usted su estrés?

“Hay mucho estrés en la guerra”, escribió Gerald Flurry en su folleto [Cómo Ser un Vencedor](#). “La gente colapsa por ese estrés. Pero ¿sabía usted que los *verdaderos guerreros casi nunca se estresan*?”

Proverbios 24:10 dice, “Si fueres flojo en el día de trabajo, tu fuerza será reducida”. ¿Es usted un verdadero luchador? ¿O tiene su fuerza reducida?

Si usted está vigilando, usted sabe que los tiempos se están poniendo más estresantes y más peligrosos. Debemos aprender a manejar el estrés hábilmente.

Pero dese cuenta que el estrés no es malo en sí mismo. Lo necesitamos a fin de esforzarnos lo mejor posible. El estrés sólo es la respuesta de su cuerpo a los retos o amenazas, incrementando su capacidad para la fuerza, la resistencia y el estado de alerta. Su ritmo cardíaco aumenta, y la adrenalina y otras hormonas son liberadas en su torrente sanguíneo para capacitarlo para enfrentar el reto con una mejora en su rendimiento.

Sin embargo, para hacer esto su cuerpo debe mover recursos de otra parte; reprime su sistema inmune, su digestión y otras funciones. En consecuencia, si usted está expuesto continuamente a estrés alto y frecuente, eventualmente estas funciones se debilitan, y usted se vuelve vulnerable a virus, bacterias y otras toxinas ambientales. Esto le causa daños y envejecimiento prematuro.

¿Cómo puede usted sobrevivir, incluso prosperar, bajo estrés? Una manera importante es *desarrollando una buena salud*.

Comience manejando el estrés mejorando su salud *física*. Un cuerpo sano promueve una mente sana. Una dieta limpia prepara su sistema inmune para los tiempos estresantes. El ejercicio regular es una manera constructiva de liberar la tensión, y estimula la resistencia del cuerpo. La cantidad suficiente de *sueño* también es crucial para manejar bien el estrés. La carencia de sueño puede destruir rápidamente su resistencia.

Luego considere su salud *mental y emocional*. El estrés no es sólo lo que le sucede a usted—sino *cómo reacciona* a eso. Y cómo usted reacciona es controlado por la mente y las emociones. Por lo tanto, manejar el estrés requiere *controlar sus emociones*.

No se tome usted mismo o las situaciones tan seriamente. Vea el humor en la vida. *Imagínese* que las cosas estén peor de lo que son, exagerándolas. Entienda que las cosas malas suceden; esto le ayudará a manejar las desilusiones cortésmente. Cuando surge una situación estresante, véala como una oportunidad para aprender y probar su fuerza. Además conozca sus límites; no trate de tomar el control sobre lo que usted no tiene control.

Usted también puede mejorar su salud mental reduciendo la estimulación estresante. Evite la música sin esperanza, las películas de mucha intensidad y el humor despectivo. Reemplácelos con música tranquila y relajante, o con silencio; lea un libro de reflexión; medite.

Finalmente, examine su salud *espiritual*.

Comprenda que *el pecado causa estrés*, y el obrar bien lo elimina. Muchas de las clases de estrés malo vienen de la preocupación del *yo*. Mucho del estrés florece de la vanidad, del amor y de la preocupación por sí mismo; *La autocompasión es pecado!* Cuando usted está estresado, necesita sacar eso y poner su mente en Cristo y en otras personas. Cuide de su relación con la familia.

Mantenga una perspectiva espiritual correcta. Sepa que Dios está a cargo. Recuerde Sus milagros, y cómo Él libra al justo de la prueba. En Mateo 11 Cristo dijo: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar... [M]i yugo es fácil y ligera mi carga”.

Los soldados dicen que uno no se eleva ante el reto en combate, sino que cae hasta el nivel de su entrenamiento. ¡Permanezca en constante entrenamiento *espiritual!* Mantenga siempre a Dios en primer lugar, *especialmente* en los tiempos difíciles.

El apóstol Pablo dejó un gran ejemplo aquí. Al final de su vida, él estaba confinado en prisión, bajo circunstancias muy estresantes. Pero en esas condiciones deprimentes, él escribió 2 de Timoteo; ¡la que probablemente es su epístola más inspiradora!

Él escribió que toda la gente en la Iglesia lo había abandonado, pero dijo: “el Señor estuvo a mi lado, y me dio fuerzas”.

En esa misma carta, Pablo le dijo a Timoteo: “Tu, pues, *sufre penalidades* como buen soldado de Jesucristo”. Pablo fue un poderoso guerrero espiritual.

El Sr. Flurry escribió: “Winston Churchill les dijo a sus tropas que aprendieran a tener una sonrisa en sus rostros mientras las balas silbaran sobre sus cabezas. (...) Churchill sabía que se necesita un liderazgo confortante, o se cometerán muchos errores en la guerra” (ibíd.).

Luego el Sr. Flurry dijo que, “Las acciones de Pablo aquí, demuestran lo que uno puede hacer si permanece con Dios. **HAY NINGUNA RAZÓN PARA QUE NOSOTROS ESTEMOS DEMASIADO ESTRESADOS**”.

Recuerde de **FORJAR SU SALUD**, física, mental, emocional y espiritual en los tiempos buenos. Luego, cuando esté sumergido en tiempos de mucho estrés, ¡no descuide estas cosas! Cuide de su cuerpo. ¡Ese problema que está enfrentando no se hará más fácil si usted pierde su salud! Mantenga sus pensamientos y emociones saludables. No convierta una oportunidad en una calamidad. ¡Y mantenga fuerte su vida espiritual! ¡La crisis no desaparecerá si usted se aleja de Dios!

Con una salud fuerte física, mental, emocional y espiritual, en tiempos de estrés, usted estará más capacitado para prosperar. ■



Trompeta Boletín

La próxima guerra civil de Estados Unidos

Pero los estadounidenses no saben por qué viene.

POR GERALD FLURRY

Después que los estadounidenses eligieron un nuevo presidente el 8 de noviembre, sus opositores reaccionaron con ferocidad. (Sus agresivos discursos son más peligrosos de lo que se han oído en diez cuartos)

Leer el resto del artículo

Trompeta Boletín

Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.