

1

MÁS ALLÁ DE LOS LÍMITES RAZONABLES

“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios”.

• 1 CORINTIOS 6:19-20 •

ORIGINALMENTE, LA PALABRA “estrés” era un término de ingeniería que se usaba para referirse a la cantidad de fuerza que una viga u otro apoyo físico podrían soportar sin derrumbarse a causa de la tensión.

Hoy día, la palabra ha sido ampliada para referirse no solamente a la presión y tensión física, sino también a la tensión mental y emocional.

Como seres humanos, usted y yo fuimos creados para soportar una cantidad de estrés normal. Dios nos ha creado para resistir cierta cantidad de presión y tensión. El problema surge cuando nos esforzamos más allá de nuestras limitaciones, más allá de lo que fuimos diseñados para tolerar sin ser afectados permanentemente.

Por ejemplo, una silla es construida para que las personas se sienten en ella. Es diseñada y construida para soportar cierta cantidad de peso. Si se usa correctamente puede durar toda una vida. Pero si la silla se sobrecarga más allá de su capacidad, la silla

¡HABLEMOS CLARO SOBRE EL ESTRÉS!

comenzará a debilitarse y hasta puede llegar a romperse debido a la tensión constante.

De la misma manera, usted y yo fuimos diseñados y creados para sobrellevar día tras día cierta cantidad de tensión física, mental y emocional. El problema surge cuando nos sometemos a un peso mayor del que somos capaces de soportar.

Todos vivimos bajo cierta cantidad de estrés. El estrés es parte normal de nuestra vida cotidiana. No tenemos problemas, siempre y cuando sepamos mantener el estrés dentro de los límites razonables. Pero los problemas comienzan cuando dejamos que el estrés exceda los límites adecuados.

Hace unos años atrás, fui a ver a un doctor porque estaba constantemente enferma. Era una de esas enfermedades de las cuales nadie podía dar con lo que me pasaba. Sin embargo, ¡el médico me dijo que todo lo que me pasaba era el resultado de la gran cantidad de estrés en mi vida!

Cuando él me dijo esto, me molesté. ¡No podía creer que mi problema fuera el estrés! Antes, mi estilo para lidiar con las situaciones era tener rabietas y descargas emocionales. Pero ahora había aprendido a ser una persona relativamente tranquila. Así que el decirme que tenía estrés, me molesté. Pensé: *¡Doctor, usted es el que me está dando estrés!*

Fui a ver otros médicos quienes me dijeron la misma cosa. Uno de ellos me dijo que yo era una persona demasiado intensa. ¡Eso *realmente* me molestó! ¡Decirme que estaba enferma porque era demasiado intensa! Estaba segura que había cambiado mi personalidad intensa en una manera positiva al trabajar fielmente para el Señor.

Después de un tiempo entendí que lo que los médicos me habían dicho era cierto. *Estaba* viviendo con mucho estrés. Estaba trabajando muy duro y no estaba durmiendo o comiendo adecuadamente. Me estaba esforzando cada vez más, ¡y todo en el nombre de Jesús! Estaba haciendo la obra que yo había determinado que Él quería que hiciera, pero lo cierto es que no había buscado de Él y no sabía qué era lo que Él quería que hiciera. Mucho menos *cuándo* quería Él que lo hiciera y *cuánto* trabajo quería que hiciera.

En mi caso, tenía estrés porque estaba haciendo una cantidad excesiva de “buenas obras”, en otras palabras, trabajando en la iglesia y en otras actividades “espirituales”. Participaba en todos los estudios bíblicos y todos los cultos de oración. Además, trabajaba como consejera, me pasaba yendo de un seminario a otro, y como si eso fuera poco, predicaba veinte o veinticinco veces al mes.

Además de la tensión física a la que estaba sometiendo mi cuerpo, estaba luchando con la batalla mental de aprender a correr con todos los retos de un ministerio nuevo. En adición, lidiaba con la presión emocional que se siente cuando se está tratando de balancear el ministerio y la familia.

Como resultado, vivía constantemente con dolores de cabeza, dolores de espalda, dolores de estómago, dolores de cuello y todos los otros síntomas del estrés. Sin embargo, al no reconocer o admitir que estaba viviendo con mucho estrés, por consiguiente, era incapaz de enfrentar la situación.

Así como yo estaba haciendo, tal vez usted está esforzándose más allá de su límite físico. Si abusamos de nosotros mismos, aunque pensemos que lo hacemos para el Señor, y demandamos de nuestros cuerpos más allá de las intenciones de Dios, vamos a ver resultados similares a los que experimentamos cuando estamos tratando de obtener riquezas, fama, éxito o cualquier otra meta.

Como hemos visto anteriormente, todos tenemos algún grado de estrés. Ninguno de nosotros puede enfrentar el día sin experimentar algún nivel de estrés de una manera u otra. Si vamos a manejar o a vencer el estrés por lo que es, tenemos que aprender a controlarlo y hacerlo trabajar para nuestro bien.

ESTRÉS TÉRMICO

Durante mis visitas al médico aprendí algunos datos interesantes sobre el estrés. Hay muchas clases de estrés. Por ejemplo, el cuerpo experimenta estrés térmico cuando va de una temperatura a otra.

Un doctor me explicó: “Si la temperatura de afuera está a noventa grados y sales de tu casa, donde tienes aire acondicionado, entras al calor mientras te diriges al automóvil, y en lo que esperas a que el

¡HABLEMOS CLARO SOBRE EL ESTRÉS!

aire acondicionado del carro enfríe, tu cuerpo está experimentando cambios drásticos de temperatura. Luego, llegas al centro comercial y sales de tu automóvil frío, entras en el calor nuevamente de camino a un edificio con aire acondicionado. Horas más tarde, vuelves a correr apresuradamente bajo el calor, de regreso al automóvil con aire acondicionado. De vuelta a tu casa, sales del automóvil, entras al calor y luego al aire acondicionado de tu hogar. Todo ese cambio de temperatura causa presión en tu cuerpo. Eso se llama estrés térmico”.

Así como el estrés térmico pone presión en nuestros cuerpos, la tensión mental pone presión en nuestras mentes y nervios.

ESTRÉS MENTAL

El estrés mental surge como resultado de intentar resolverlo *todo*. Proviene de una continua preocupación, pensar todo el tiempo acerca de una misma cosa sin buscar una solución, y de permitirle a nuestra mente que le dé vueltas a pequeños pensamientos engañosos incitados por el diablo. También puede ser producto de concentrarse intensamente en lo mismo por un periodo largo de tiempo.

Por ejemplo, nuestro hijo, David, trabaja para mí y para mi esposo, Dave, en nuestro ministerio. Antes, su trabajo era primordialmente mental, pues trabajaba con computadoras y en el diseño de folletos publicitarios. En una ocasión, David nos comentó que cuando regresaba a su casa después de un largo día de trabajo, sintió como si un telón nublabla su vista y oscurecía su cerebro. Por un momento sintió como que no podía pensar correctamente.

¿Le estaba diciendo su cuerpo que estaba trabajando demasiado fuerte? No necesariamente. El cuerpo simplemente le estaba enviando el siguiente mensaje: “Me estoy sobrecargando; necesito descansar”.

Muchas veces, cuando nuestros cuerpos nos envían el mensaje de que necesitamos descansar, lo que hacemos es esforzarnos más y más hasta sobrecargarnos. En ocasiones, si pudiéramos solo sentarnos, estar quietos, y hacer algo apacible aunque sea por unos quince minutos, nos sentiríamos más refrescados. Nuestros cuerpos tienen una habilidad asombrosa para recuperarse, renovarse y volver a la normalidad con bastante rapidez.

Pero si nos rehusamos a darle a nuestros cuerpos el descanso que nos están pidiendo, estamos abriendo la puerta a una serie de problemas. Si continuamos sobrecargándonos excesivamente y seguimos esforzando nuestros cuerpos cada vez más como si fuéramos Superman (o “súper cristianos”), tarde o temprano algo nos costará físicamente.

Si al sentarme en una silla oigo que las patas están sonando como si se fueran a romper, ¡es mejor que me levante de la silla lo más rápido posible, porque de lo contrario puedo terminar en el piso! Sin embargo, muchas personas que terminan agotadas lo hacen porque no oyen ni le prestan atención a las advertencias de sus cuerpos. ¡Esas son más importantes que el ruido de una silla!

Escucho a personas jóvenes que dicen: “Puedo comer cualquier cosa y no tengo que dormir mucho. No me molesta en lo absoluto”. Para una persona joven es posible exigir mucho de su cuerpo y sentirse bien al mismo tiempo. Pero es muy probable que en el proceso esté lastimando su cuerpo sin darse cuenta. De repente, su cuerpo le dirá: “no puedo más”, y algo en su físico o mente se verá afectado o enfermo.

Esforzar el cuerpo hasta el punto de deterioro, y no darle el descanso y alimento que Dios ha determinado necesario, es desobediencia. Su cuerpo puede deteriorarse considerablemente como resultado de esa desobediencia. Obviamente, Dios es el Sanador y es misericordioso con nosotros, pero muchos años de desobediencia pueden llevarnos a un lugar donde es difícil encontrar la sanidad. Debemos de creer que Dios nos quiere dar una vida llena de salud, pero debemos añadir la obediencia a las leyes divinas de salud. La Biblia nos enseña que debemos comer debidamente, descansar lo suficiente y que no debemos ser perezosos, es decir, ejercitar físicamente el cuerpo.

ESTRÉS FÍSICO

El estrés físico ocurre simplemente porque nos cansamos. Es algo normal. Se supone que nos cansemos. Nos sentimos bien cuando nos acostamos después de un buen día de trabajo.

¡HABLEMOS CLARO SOBRE EL ESTRÉS!

Sin embargo, no nos sentimos bien cuando seguimos trabajando y trabajando sin importar cuán cansados estemos. Luego nos acostamos con desasosiego, porque nuestras mentes están trabajando horas extras. Le estamos añadiendo estrés mental y emocional al estrés físico.

Usualmente, luego de cada viaje donde ministraba todos los fines de semanas, regresaba a mi casa extenuada. No dormía mucho mientras estaba fuera de la casa, porque el trabajo era arduo y nuestras condiciones de vida siempre estaban cambiando. Cada noche dormía en un hotel diferente, en una cama diferente. Oraba por las personas hasta tarde en la noche, después me levantaba temprano para empezar a ministrar otra vez.

Durante esos viajes de fin de semana sometía mi cuerpo al estrés físico, porque no me cuidaba debidamente mientras estaba fuera de mi casa. Después cometía el error de levantarme el lunes por la mañana e iba a la oficina como si hubiera tenido un fin de semana de descanso.

Ya no hago eso. Ahora dedico tiempo a estar a solas con el Señor. Me deleito en su presencia y paso tiempo con Él. Después que estoy renovada, puedo hacer lo que se supone que haga, las obras que Él quiere que haga.

ESTRÉS MÉDICO

En ocasiones, cuando estoy agotada físicamente y me da un virus o un resfriado, reduzco la velocidad de mi cuerpo un poco y separo tiempo para descansar. Pero al momento en que empiezo a mejorarme, regreso a trabajar a tiempo completo. Entonces me agoto otra vez y tengo una recaída. ¡Y luego me pregunto por qué! A esa condición le llamo “estrés médico”.

Dave trata de decirme: “Descansa, tu cuerpo está débil, porque no te has sentido bien. Tal vez debas acostarte temprano por una o dos semanas o descansar un poco más en las tardes”.

Pero como muchas otras personas, tengo demasiadas cosas que hacer, y continúo esforzándome aunque esto cause daño a mi cuerpo.

Claro, enseguida que Dave y yo nos enfermamos oramos por

sanidad divina. Pero si usted se enferma, porque ha empujado extremadamente su cuerpo mucho más allá de los límites fijados por Dios para permanecer en buena salud, usted necesita más que una oración, necesita descansar y restablecer su salud. Los límites que Él ha fijado para nosotros son para nuestro propio bien. Si desobedecemos y nos salimos fuera de esos límites, nos exponemos a sufrir las consecuencias. El cuerpo no funcionará correctamente si se esfuerza repetidamente más allá de sus capacidades. Según lo indicado previamente, Dios es muy misericordioso, pero la repetida desobediencia puede también causar que “cosechemos de lo que hayamos sembrado” (ver Gálatas 6:8).

LA PRUDENCIA

“Yo, la sabiduría, habito con la prudencia, y he hallado conocimiento y discreción”.

—PROVERBIOS 8:12 (LBLA)

El libro de Proverbios nos enseña sobre la “prudencia” (o ser *prudente*), una palabra de la cual no se oye mucha enseñanza. La palabra *prudencia* significa “administración cuidadosa: economía”.¹ En las Escrituras, la palabra “prudencia” o “prudente” significa ser buenos mayordomos o administradores de los dones que el Señor nos ha dado para que los usemos. Esos dones incluyen nuestro tiempo, nuestra energía, nuestra fuerza, nuestra salud y nuestras posesiones materiales. Además de nuestros cuerpos, incluye nuestras mentes y espíritus.

Así como a cada uno de nosotros nos han sido dados diferentes dones, cada uno ha recibido diferentes habilidades para poder administrar esos dones. Algunos de nosotros administramos nuestros dones mejores que otros.

Cada uno de nosotros necesita saber cuánto podemos manejar. Necesitamos reconocer cuando hemos llegado al límite de nuestra capacidad. En lugar de continuar esforzándonos para agradecerle a otros, satisfacer nuestros propios deseos o llegar a alcanzar nuestras metas personales, necesitamos escuchar lo que el Señor nos está

¡HABLEMOS CLARO SOBRE EL ESTRÉS!

diciendo. Necesitamos proseguir con sabiduría para disfrutar una vida de bendición.

Nadie puede liberarse de todas las presiones o situaciones, aquellas que nos causan o aumentan el estrés en nuestras vidas. Por esta razón, cada uno de nosotros tiene que ser prudente para identificar y reconocer las presiones que nos afectan más y aprender cómo responder apropiadamente. Tenemos que aprender a reconocer nuestros límites y aprender a decir “¡no!” a nosotros mismos y a otras personas.

LAS TENSIONES

Todo puede convertirse en algo que nos causa tensión o estrés. Por ejemplo, cuando va al supermercado y se enoja por los precios altos puede causarle estrés. Luego al pagar por esos alimentos se convierte en otra causa de estrés. Entonces la persona en la caja registradora se queda sin cambio y tiene que esperar a que le den más dinero. Usted decide cambiarse a otra fila y le dicen que cinco de las cosas que quiere comprar no tienen el precio correcto. La persona en la caja registradora tiene que llamar para verificar el precio de cada una de ellas, mientras usted espera y la fila crece.

Otra tensión puede ser cuando su automóvil le empieza a dar problemas y se queda averiado en el tráfico.

Si no manejamos nuestras tensiones adecuadamente, cada una de ellas tiene el potencial de acumularse y llevarnos al punto de explosión. Aunque tal vez no podamos eliminar o reducir las tensiones en nuestra vida, debemos concentrarnos en reducir sus efectos en nuestra vida. Debemos aprender a obedecer y adaptar lo que nos dice Romanos 12:16: “*Vivan en armonía los unos con los otros;...*”. Cuando no podemos controlar todas nuestras circunstancias, debemos aprender a adaptar o ajustar nuestra actitud ante ellas para que no nos cause más estrés.

LUCHA O HUIDA

El cuerpo humano está creado para que cuando sintamos temor y peligro, él reacciona a la defensiva.

Por ejemplo, si usted conduce su auto por la calle y observa que otro vehículo se está acercando peligrosamente hacia usted, sin pensarlo dos veces, su cuerpo reaccionará de inmediato. Automáticamente su cuerpo reaccionará en forma defensiva, como producir adrenalina, en preparación para la crisis o para evitar la misma.

Esta reacción es lo que los profesionales se refieren como “lucha o huida”. Su cuerpo se está preparando para lidiar con la situación, luchar contra el peligro, o escaparse del peligro.

En ambos casos, su cuerpo está reaccionando internamente, de manera que ni usted mismo se percata. Obviamente, todas esas reacciones están causando tensión o estrés en su sistema.

LA IMAGINACIÓN ES UNA REALIDAD PODEROSA

“Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él”.

—PROVERBIOS 23:7

Algo muy interesante acerca del fenómeno de “lucha o huida” es que usted no tiene que estar en una situación peligrosa para que su cuerpo reaccione de esa forma. El solo pensar, imaginar, soñar o acordarse de tal situación puede causar que su cuerpo produzca las mismas reacciones físicas, mentales y emocionales.

Por ejemplo, ¿ha estado en su cama por la noche y escuchado un ruido que le hace pensar en cosas terribles? Ahí está, acostado sano y salvo, sin embargo, empieza a sudar, su boca se seca, su corazón late rápidamente, y así sucesivamente.

¿No es increíble que solamente el *pensamiento* de algo peligroso nos haga reaccionar como si el peligro fuera eminente y verdadero? ¡Podemos observar el por qué la Biblia nos advierte de la tremenda importancia que tienen los pensamientos y las emociones en nuestra vida cotidiana!

Otro ejemplo es cuando escuchamos un rumor de que van a despedir personas en nuestro trabajo. Usualmente, la gente se preocupa cuando escucha un rumor como ese. Algunas personas hasta llegan a sufrir problemas estomacales. El rumor ha tenido el mismo efecto que el propio evento. Sin embargo, el rumor es una imaginación.

¡HABLEMOS CLARO SOBRE EL ESTRÉS!

El poder de la mente, los pensamientos, las imaginaciones y las emociones es inmenso y tan real como el poder del plano físico. Debemos hacer todo el esfuerzo posible de no preocuparnos, tener miedo o revivir en nuestras mentes aquellas situaciones que nos han molestado o lastimado.

EL RESULTADO DEL ESTRÉS

Cada situación peligrosa o tensa que nace en la mente o en las emociones tiene el mismo efecto en nuestro cuerpo que la situación o crisis verdadera.

He leído muchas descripciones de lo que le pasa al cuerpo cuando reacciona ante una situación tensa. El estrés, cualquiera que sea, causa un impulso que es enviado a nuestro cerebro. El cerebro combina y mezcla las emociones con el razonamiento. La persona que está reaccionando al estrés logra analizar la situación durante este proceso. Si la persona percibe la situación como peligrosa, entonces su cuerpo continúa con el proceso de “lucha o huida”.

El sistema nervioso responde de tres maneras. Primero, estimula directamente ciertos órganos, como el corazón, los músculos y el sistema respiratorio, con impulsos eléctricos que causan un aumento en los latidos del corazón, la presión arterial, la tensión muscular y la respiración. Segundo, envía señales a la médula suprarrenal, que es parte de la glándula adrenal, a soltar las hormonas adrenalina y noradrenalina, las cuales alertan y preparan al cuerpo para reaccionar. Esta reacción comienza medio minuto después de la primera señal, pero dura diez veces más.

Tercero, el sistema nervioso también estimula al hipotálamo en el cerebro a soltar un químico que estimula la glándula pituitaria. La glándula pituitaria suelta una hormona que hace que la glándula adrenal continúe soltando adrenalina y noradrenalina, y que comience a emitir cortisol y corticosterona. Estos afectan al metabolismo, incluyendo el aumento de la producción de glucosa. Esta tercera reacción prolongada ayuda a mantener la energía necesaria para responder a la situación amenazante. Casi todos los sistemas

del cuerpo se involucran, algunos más que otros, en responder a la situación que está causando estrés.

Cada vez que somos estimulados, positiva o negativamente, aunque no nos demos cuenta, todo nuestro sistema se está preparando para la lucha o huida; para defenderse de las amenazas percibidas o de la situación peligrosa.²

Luego que nos tranquilizamos, nuestro cuerpo sale de ese estado de emergencia y comenzamos a funcionar normalmente, de la manera en que se supone que funcionemos la mayor parte del tiempo.

La próxima vez que enfrentemos una situación tensa o perturbadora, el proceso completo comienza otra vez. Entonces, cuando nos calmamos, el cuerpo se acomoda otra vez al funcionamiento normal.

Y así va fluctuando de arriba para abajo, según nuestro estado mental y emocional. Pero los efectos de tantos cambios de estrés y calma pueden tener consecuencias duraderas y de mayor alcance.

¿SE SIENTE ANUDADO?

Una liga o goma tiene la capacidad asombrosa de ser estirada al máximo y después poder volver exactamente a su forma original. ¿Pero cuántas veces lo puede hacer sin debilitarse o romperse?

Cuando estoy trabajando en mi oficina y rompo una liga, le amarro las puntas otra vez, porque necesito usarla para otra cosa. En nuestra vida diaria, a veces nos estiramos más allá de lo que es razonable y de lo que podemos aguantar, y nos rompemos como esa liga. Entonces intentamos “amarrar las puntas” y seguir con el mismo comportamiento que nos hizo estirar hasta rompernos.

Cuando una liga que he amarrado se rompe otra vez, por lo general, se rompe en un punto diferente, y entonces amarra esas nuevas puntas con otro nudo. Cuando seguimos estirándonos, rompiéndonos y “amarrando las puntas” en varios nudos, ¡nos sentimos como si estuviéramos siendo anudados por dentro y por fuera!

Nos gustaría que la solución fuera el deshacernos de las causas de los problemas que nos anudan, pero las causas del estrés no son las dificultades, las circunstancias o las situaciones. Una gran fuente de tensión es el abordar los problemas con la perspectiva del mundo

¡HABLEMOS CLARO SOBRE EL ESTRÉS!

en lugar de la perspectiva que debemos tener como creyentes en Jesucristo.

Jesús nos dejó su paz.

“La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo”.

—JUAN 14:27

Jesús nunca dijo que no tendríamos que luchar contra eventos que nos perturban o desalientan. Juan 16:33 dice: “...*en el mundo tendréis aflicción...*”, ¡pero Él dijo que nos libraría de todas nuestras aflicciones (ver Salmo 34:19)! Juan 16:33 empieza con: “...*en mí tengáis paz*”; sin embargo, termina con: “...*pero confiad, yo he vencido al mundo*”.

Aunque tendremos que luchar contra eventos que nos van a perturbar, podemos tener la paz de Jesús, porque Él ha “vencido al mundo” y le ha arrebatado el poder que nos puede hacer daño. ¡Él nos ha dado el poder para no permitirnos a nosotros mismos ser agitados o perturbados! ¡La paz está disponible, pero tenemos que escogerla!

EL PODER DEL SEÑOR

Jesús envió a sus doce discípulos y a otros setenta, de dos en dos, para que fueran anticipadamente a cada lugar donde Él se disponía a llegar. Antes de ser enviados, Él les dijo: “*Id, he aquí, yo os envío como corderos en medio de lobos*” (Lucas 10:3). Pero Él los había equipado para enfrentar la oposición que iban a encontrar. Cuando ellos regresaron y le reportaron de que “...*¡aún los demonios se nos sujetan en tu nombre!*” (v. 17), Él les respondió: “*He aquí yo les doy potestad de hollar serpientes y escorpiones, y sobre toda fuerza del enemigo, y nada os dañará*” (Lucas 10:19).

Lo que Él les dijo a ellos es también para nosotros hoy en día. En otras palabras, Él dijo: “Lo que usted va a enfrentar no será fácil. Va a tener problemas. ¡Pero no tiene que temer ni estar perturbado! Yo le he dado la autoridad, el poder, la fuerza, y la habilidad que necesita para vencer el poder del enemigo, y nada le vencerá, siempre y cuando usted maneje las situaciones de la manera correcta”.