

# **¡Venciendo la Tensión y el Estrés!**



## Introducción

**La tensión es una de las prevaletentes características de este siglo.**

Vivimos en un mundo cargado de tensión, de paso acelerado, en una “Olla de Presión”. La complejidad de la vida del mundo moderno ha causado que la tensión llegué a proporciones epidémicas.

**Los sentimientos de tensión y el estrés nos afectan a todos**, aún los cristianos están sujetos a sus efectos. La siempre creciente frecuencia de los problemas relacionados con la tensión presenta un gran reto a la iglesia para proporcionar guías escriturales para vencer este problema.

**En este folleto examinaremos el tema de la tensión y presentaremos algunos pasos constructivos para tratar satisfactoriamente con este dilema tan común.**

## Contenido

¿QUÉ ES LA TENSIÓN?

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LA TENSIÓN?

FUENTES COMÚNES DE LA TENSIÓN

EL PELIGRO POTENCIAL DE LA TENSIÓN IRRESUELTA

DIEZ PASOS PARA VENCER LA TENSIÓN

1. PANORAMA DE LAS CIRCUNSTANCIAS DESDE LA PERSPECTIVA DE DIOS
2. CONTROLA TU PASO
3. REDIME EL TIEMPO
4. DESCANSO Y RELAJAMIENTO
5. DESCANSA EN DIOS
6. ORACIÓN
7. CREE EN LA PALABRA DE DIOS
8. AMISTAD
9. TRATA CON CUALQUIER PECADO IRRESUELTO
10. DEBEMOS VELAR POR NUESTRA SALUD

CONCLUSIÓN

## ¿QUÉ ES LA TENSIÓN?

La tensión se define Sencillamente como “el factor que crea un agotamiento mental, emocional o físico”. **“Es un estado de tensión no resuelta que surge de las presiones, irritaciones, y demandas de la vida”**.

En términos bíblicos, la palabra **“aflicción” es el equivalente más cercano**. La aflicción también puede ser definida como “la presión que afecta la vida de una persona”. Es un término muy amplio que incluye muchos factores que contribuyen a la tensión.

A pesar de tener dificultad para definir la tensión, estamos familiarizados con sus efectos. Es un problema universal que con frecuencia afecta de la misma manera la vida del creyente. Aún Pablo se refirió a la tensión que experimento cuando escribió: **“pues fuimos abrumados sobremanera más allá de nuestras fuerzas”**. (2 Corintios 1:8)



## ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LA TENSIÓN?

La tensión puede engendrar un sin número de destructivos síntomas que nos afectan mental, física, emocional y espiritualmente.

Esos pueden ser:

- Fatiga mental y emocional
- Dependencia a las drogas y al alcohol
- Pérdida de apetito
- Presión sanguínea alta
- Cansancio físico
- Jaquecas frecuentes
- Problemas estomacales
- Problemas del corazón
- Hipertensión
- Migraña
- Ulceras
- Insomnio

**Frecuentemente la tensión produce una sensación de ansiedad, irritabilidad, frustración, intranquilidad y depresión.** Crea un sentimiento de desesperanza y desilusión que minan el sentido de propósito, de dirección y falta de significado a la vida de la persona.

Cómo podemos ver, la tensión es una condición potencial de muerte. Tiene muchos efectos secundarios deprimentes que minan gradualmente nuestro bienestar si no se le trata apropiadamente.

## FUENTES COMUNES DE TENSIÓN

**Una multitud de factores contribuyen a la tensión.** Esto puede incluir circunstancias positivas y negativas, adversidades inesperadas, encuentros y situaciones tensionales. **La inexorable presión de la vida contemporánea, los desafíos constantes y las presiones de tiempo de nuestra acelerada sociedad, y la inconsistente condición de nuestro inestable mundo, y las presiones de temor e incertidumbre que atañe al futuro, también produce tensión.**

El tren de vida, el agotamiento ocasionado por la exigencias y responsabilidades, la falta de busca un adecuado descanso y relajamiento, el mal uso del tiempo, la prioridades equivocadas, los conflictos espirituales, las deficiencias vitamínicas, falta de ejercicio, insuficiente comunión con Dios, conflictos interpersonales, problemas emocionales y los pecados ocultos son ingredientes significantes para la tensión.



## EL PELIGRO POTENCIAL DE LA TENSIÓN IRRESUELTA

La tensión irresuelta y la indiferencia a su origen, puede convertirse en una condición extremadamente destructiva. Los efectos acumulativos de una tensión prolongada pueden eventualmente conducir a la condición que comúnmente se conoce como “Quemarse”.

Esta condición golpea a las personas en todos los caminos de la vida. **Es un “estado de desilusión que surge de un sentimiento de total agotamiento mental, emocional, físico y aun espiritual”**. Pero no es una condición inevitable o incurable. **La tensión, de cualquier manera, puede ser vencida** por medio de la guianza espiritual que Dios provee.

En las siguientes páginas examinaremos diez pasos para combatir satisfactoriamente la tensión en nuestras vidas.



## 1. VER LAS CIRCUNSTANCIAS DESDE LA PERSPECTIVA DE DIOS

La vida está llena de una extensa variedad de circunstancias. Sin embargo, las circunstancias que encontramos, sin tomar en cuenta su naturaleza, con frecuencia producen sentimientos de tensión. Es una realidad que repetidamente las situaciones adversas afectan o alteran el curso de nuestras vidas.

**Una gran cantidad de tensión puede ser aliviada o minimizada por medio de ver nuestras circunstancias desde el punto de vista de Dios.** Si fallamos en percibir las situaciones de nuestra vida, en cualquier punto, como Dios las percibe, entonces estaremos susceptibles a la tensión.

Una de las grandes verdades de la cual un cristiano puede aferrarse es la revelación escritural que **“A LOS QUE AMAN A DIOS, TODAS LAS COSAS LES AYUDAN A BIEN”**. (Romanos 8:28). Esta es una revelación que nos puede liberar de muchas tensiones autoimpuestas y que hemos experimentado por ver nuestras circunstancias en forma negativa.



## 2. CONTROLA TU PASO

***“...CORRAMOS CON PACIENCIA la carrera que tenemos por delante”*** (Hebreos 12:1). Un atleta prudente aprende a mantener un ritmo apropiado para su vida si él o ella esperan terminar la carrera.

**Muchos creyentes no han aprendido a regular el ritmo de sus vidas.** Han perdido el paso por el espíritu agobiante de esta época. Ellos corren a toda velocidad a través de la vida, corren de un semáforo, de un compromiso de trabajo, o de una cita a la otra, sin tomarse su tiempo.

Esa mentalidad de “para ayer” es un factor significativo que contribuye a la tensión. Ejerce una presión y produce un medio ambiente cargado de tensión para nosotros. Los cristianos deben responder a las señales, “despacio, vas muy rápido”, o sufrirán las consecuencias de la tensión.

## 4. DESCANSO Y RELAJAMIENTO

“... porque en siete días hizo jehová los cielos y la tierra, **y en el séptimo día CESA Y REPOSO.**” (Éxodo 31:17). Dios dejó un excelente ejemplo al crear un día para descansar y refrescarse.

El descanso y el relajamiento son un fuerte antídoto para la tensión. Pero el problema con algunas personas propensas a la tensión, es que nunca han aprendido a apreciar el descanso y el relajamiento. **Algunos cristianos rara vez descansan o no pueden gozar del relajamiento debido a la falsa espiritualidad, que asume erróneamente que el descanso es de alguna manera mundano o es una señal de holgazanería.** Ellos adoptan una mentalidad de “YO me quemo por Jesús.” Sin embargo, sin un descanso ocasional de nuestros ocupados itinerarios, estamos sujetos a una creciente tensión. Prendemos la candela por los dos lados y eventualmente se quemará.



## 4. DESCANSA EN DIOS

No sólo nuestros cuerpos y mentes necesitan de un periodo regular de descanso y relajamiento, también **vuestro espíritus necesitan ser refrescados en la presencia de Dios**. Muchos cristianos se han involucrado tanto en los negocios del servicio de Dios y cumpliendo con responsabilidades espirituales que pierden de vista una vital dimensión en su relación y experiencia con Cristo. La falta de comunión espiritual es una causa común de tensión en la vida del cristiano.

Los cristianos no pueden funcionar bien sin una buena relación con Dios. Dios ha proveído de algunos medios de ayuda para hallar descanso en Él. **Una buena forma de lograr esto es a través de tener un tiempo continuo de alabanza, devoción y oración**. Este es un fundamento esencial para el refrigerio espiritual y renovación a través de un contacto significativo con la persona y presencia de Dios.

- **Marta y María** (Leer Lucas 10:38-42)

**Muchos cristianos han caído en el “síndrome de Marta”.** Ellos se escurren desesperadamente, ocupados en el reino haciendo esto y aquello, sin tomar un tiempo de calidad para estar a los pies de Cristo y tener comunión con Él.

Es bueno estar activamente involucrados al servicio de Cristo, pero debemos prestar atención a lo que Cristo se refirió como a la “*buena parte*” (Lucas 10:42). **Si fallamos en buscar descanso y refrigerio a través de una íntima y esencial comunión con Dios, eventualmente estaremos “*afanados y turbados con muchas cosas*” como María (Lucas 10:41).**

Cuando nuestras vidas se vuelven confusas, agobiadas y sobrecargadas, están sujetas a la tensión. **Permanecer calidad de tiempo con Dios nunca es perder el tiempo.** Es un poderoso ingrediente para aliviar la tensión.

## 6. ORACIÓN

**“POR NADA ESTEIS AFANOSOS, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda ORACIÓN y ruego, con acción de gracias y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardara vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús”. (Filipenses 4:6-7).**

**Una gran cantidad de tensión es provocada por llevar las cargas de la vida sin volverse en oración al Señor.** Tenemos acceso a “La paz de Dios”, cuando aligeramos nuestras cargas con el Señor.

Las escrituras dicen *“echando toda vuestra ansiedad sobre Él, porque Él tiene cuidado de vosotros”* (1 Pedro 5:7). Cuando fallamos en descargar nuestros problemas y entregarlos a Cristo, empezamos a experimentar una creciente tensión, ansiedad y temor. La oración es uno de los más poderosos remedios para la tensión.



## 7. CREE EN LA PALABRA DE DIOS

“Porque las cosas que se escribieron antes para nuestra enseñanza se escribieron, a fin de **QUE POR LA PACIENCIA Y LA CONSOLACIÓN DE LAS ESCRITURAS, tengamos esperanza**”. (Romanos 15:4).

Las promesas y el consuelo de las escrituras nos proveen de un depósito abundante de consuelo y paz para aligerar la tensión. A menudo la tensión es el resultado de fallar en **pararnos sobre la absoluta realidad de la palabra de Dios, en vez de hacerlo sobre nuestras circunstancias**.

Cuando enfrentamos los problemas de la vida, dilemas e incertidumbres con la realidad de la palabra de Dios, podemos vencer una gran cantidad de la tensión que sufrimos. Cuando fijamos firmemente nuestra fe y confianza en las respuestas de Dios a los problemas de la vida, tenemos una garantía efectiva contra la tensión.

## 8. COMPAÑERISMO

“Y considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y a las buenas obras; **NO DEJANDO DE CONGREGARNOS**, como algunos tienen por costumbre...” (Hebreos 10:24-25).

**A menudo el compañerismo puede proveer un eficaz remedio a la tensión.** Estudios demuestran que la interacción con personas amadas y amigos ayuda a descargar las presiones de la tensión. Aquellos que se aíslan a sí mismos y se apartan de las personas y de toda relación, sufren un mayor grado de problemas relacionados con tensión.

**La camaradería provee un acceso a la simpatía, amor, entendimiento, consuelo, consejo y al estímulo.** Así es que debemos tratar de emplear un tiempo regular con nuestros amigos y personas amadas, haciendo cosas juntas, compartiendo con cada uno, divertirse y gozar del descanso y relajamiento.

## 9. TRATAR CON PECADOS IRRESUELTOS

Si ignoramos el pecado y fallamos en tratar rápidamente con él, gradualmente pagaremos el precio aumentando sentimientos de tensión. **El pecado genera tensión y conflictos internos.**

A veces, el pecado es la raíz del problema tensional de una persona. Si tenemos pecados irresueltos en nuestra vida, ya sea públicos o privados, debemos buscar en forma sincera el poder de purificación y perdón de Cristo.

Esto puede involucrar la sanidad de algunos conflictos o de relación con otras personas. **Conflictos con otras personas provoca increíbles cantidad de tensión.** Si albergamos hostilidad, odio, resentimientos o heridas, debemos buscar o una genuina reconciliación, sanidad y perdón a través de los pasos escriturales que Dios provee.



## 10. DEBEMOS VELAR POR NUESTRA SALUD

Con frecuencia los factores físicos juegan un papel importante en la tensión. A menudo es atribuida a la falta de cumplir con principios correctos de buena salud en la vida personal.

Si somos negligentes o abusamos inconscientemente de nuestros cuerpos podemos sufrir las consecuencias de la tensión. Podemos ayudar a prevenir la tensión si seguimos las reglas básicas de buena salud.

**Debemos hacer ejercicios con regularidad, dedicar un tiempo adecuado al sueño y mantener una dieta balanceada.** Debemos reducir el consumo de bebidas con cafeína, productos con azúcar, la sal y la comida callejera. Debemos también tomar vitaminas complementarias las cuales nos ayudan a aliviar la tensión, tales como vitamina “C” y complejo “B” si prestamos atención a esta área, una gran cantidad de tensión será prevenida.



## CONCLUSIÓN

Hemos repasado en forma breve el tema de la tensión y estrés hemos ofrecido algunos pasos que le ayudarán a vencer ese problema.

1. **Ver las circunstancias desde la perspectiva de Dios.**
2. **Controla tu paso.**
3. **Redime el tiempo.**
4. **Descanso y relajamiento.**
5. **Descansa en Dios**
6. **Oración.**
7. **Cree en la palabra de Dios.**
8. **Compañerismo**
9. **Tratar con pecados irresueltos.**
10. **Vela por tu salud.**

También le sugerimos revisar los tratados de consejería relacionados con “aflicción”, “depresión” e “injuria”. **Para un repaso rápido de este tratado, le recomendamos leer las palabras escritas en negrita de cada página.**

**Escrito por:** William R. Kimball  
**Traducido por:** Rodrigo Castillo Ron  
Copyright 1984 CRISTIAN EQUPPERS INTERNATIONAL  
MINISTERIOS VERBO  
GUATEMALA, C.A  
Todas las escrituras son tomadas-  
De la Versión Reina Valera 1960 de la Santa Biblia



Guatemala, 2019

Digitalización y diseño:  
Josué Pedrozza

