

CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y ANGUSTIA



- Leer la lectura de la Sagrada Escritura (Eclesiastés 3)

Este es un tiempo de aprendizaje. Dios nos ha dado este tiempo para algo especial, aunque no sepamos que es. Nosotros debemos cambiar la actitud que estamos teniendo en este tiempo difícil.

Todo tiene su tiempo

3 Hay un tiempo señalado para todo, y hay un tiempo para cada suceso^[a] bajo el cielo:

²Tiempo de nacer^[b], y tiempo de morir;

Tiempo de plantar, y tiempo de arrancar lo plantado;

³Tiempo de matar, y tiempo de curar;

Tiempo de derribar, y tiempo de edificar;

⁴Tiempo de llorar, y tiempo de reír;

Tiempo de lamentarse, y tiempo de bailar;

⁵Tiempo de lanzar piedras, y tiempo de recoger piedras;

Tiempo de abrazar, y tiempo de rechazar el abrazo;

⁶Tiempo de buscar, y tiempo de dar por perdido;

Tiempo de guardar, y tiempo de desechar;

⁷Tiempo de rasgar, y tiempo de coser;

Tiempo de callar, y tiempo de hablar;

⁸Tiempo de amar, y tiempo de odiar;

Tiempo de guerra, y tiempo de paz.

⁹ ¿Qué saca el trabajador de aquello en que se afana? ¹⁰ He visto la tarea que Dios ha dado a los hijos de los hombres para que en ella se ocupen. ¹¹ Él ha hecho todo apropiado a^[c] su tiempo. También ha puesto la eternidad en sus corazones, sin embargo^[d] el hombre no descubre la obra que Dios ha hecho desde el principio hasta el fin.

¹² Sé que no hay nada mejor para ellos que regocijarse y hacer el bien en su vida; ¹³ además, sé que todo hombre que coma y beba y vea lo bueno en todo su trabajo, que eso es don de Dios.

¹⁴ Sé que todo lo que Dios hace será perpetuo;

No hay nada que añadirle

Y no hay nada que quitarle.

Dios ha obrado *así*

Para que delante de Él teman^[e] *los hombres*.

¹⁵ Lo que es, ya ha sido,

Y lo que será, ya fue,

Porque Dios busca^[f] lo que ha pasado.

¹⁶ Aun he visto más bajo el sol:

Que en el lugar del derecho está^[g] la impiedad,

Y en el lugar de la justicia está^[h] la iniquidad.

¹⁷ Yo me dije^[i]:

«Al justo como al impío juzgará Dios»,

Porque^[j] *hay* un tiempo para cada cosa^[k] y para cada obra.

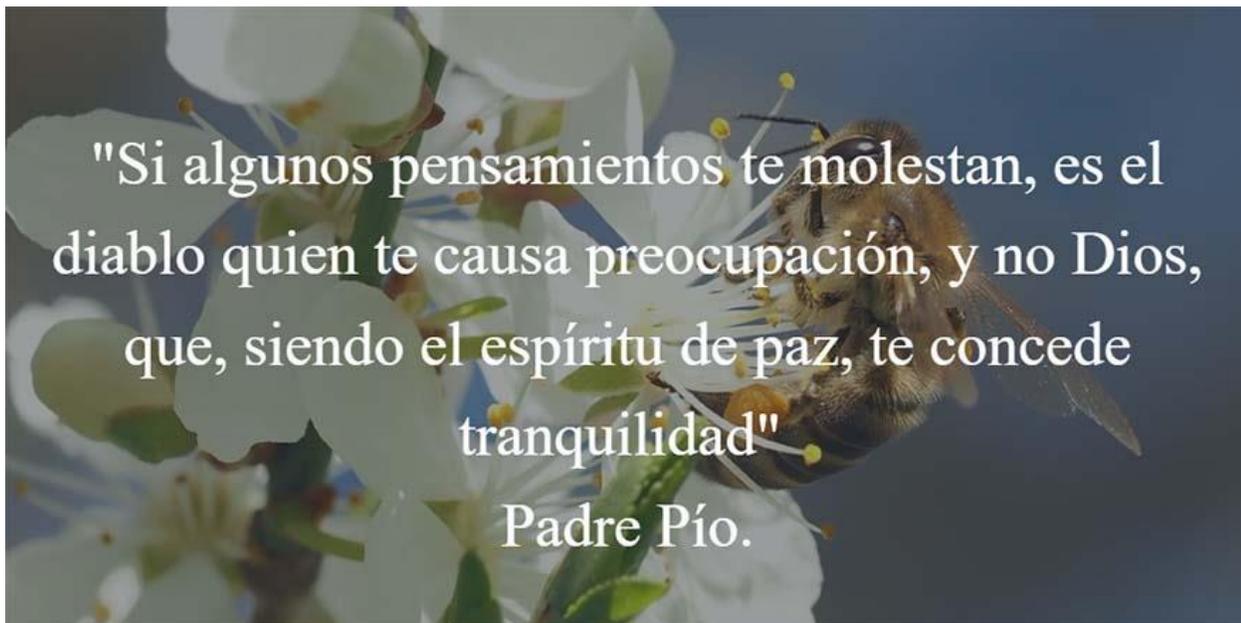
¹⁸ Me dije también en cuanto a los hijos de los hombres: «Ciertamente Dios los ha probado para que vean que son como los animales». ¹⁹ Porque la suerte de los hijos de los hombres y la suerte de los animales es la misma^[l]: como muere el uno así muere el otro. Todos tienen un mismo aliento *de vida*; el hombre no tiene ventaja sobre los animales, porque todo es vanidad.

²⁰ Todos van a un mismo lugar.

Todos han salido del polvo

Y todos vuelven al polvo.

²¹ ¿Quién sabe si el aliento *de vida* del hombre asciende hacia arriba y el aliento *de vida* del animal desciende hacia abajo, a la tierra? ²² He visto que no hay nada mejor para el hombre que gozarse en sus obras, porque esa es su suerte. Porque ¿quién le hará ver lo que ha de suceder después de él?



La vida espiritual de las personas aun con las mejores intenciones se ve fracasada precisamente porque no enfrentan el estrés de forma adecuada alejándose así de su santificación personal.

Con esto en mente, te propongo **algunas claves** que te ayudarán a identificar cómo combates el estrés y a desarrollar mejores hábitos para enfrentarlo:

1. Los malos hábitos en el combate del estrés

Estos hábitos están más que claros, y probablemente sepas muy bien cuales son. Algo tan sencillo como sentarse a ver una película o un programa de televisión, despierta nuestras emociones y produce placer, pero, a fin de cuentas, no nos aporta absolutamente nada. El hecho de que veamos un poco de televisión no necesariamente es algo que no debemos hacer, sin embargo, tenemos que compararlo con otras formas de diversión y placer como comer un trozo de chocolate, disfrutar de un rico postre y beber un buen trago. **Si estas cosas las consumes en pequeñas cantidades pueden resultar relajantes y placenteras, en cambio, si te comes ese exquisito postre y te bebes ese fabuloso trago con el único propósito de olvidarte de tus problemas, sí que estás cayendo en uno bastante grave.**

2. Métodos saludables para combatir el estrés



Esto conlleva realizar actividades de carácter meditativo (no necesariamente espirituales) tales como caminatas, algún deporte o ejercicio que te brinde tranquilidad... Prácticamente cualquier cosa que conecte tu mente con tu cuerpo puede ser un método increíble para cultivar la paz interior y

eliminar el estrés. Todo el mundo necesita realizar este tipo de actividades de hecho, esta creencia está presente en la espiritualidad de todas las religiones. Sin embargo, realizar este tipo de actividades en exceso es catalogado un tanto abusivo. Tal como se hace con la comida chatarra, esto puede convertirse en una manera sutil de evadir los problemas y taparlos con cosas que desgraciadamente solo sirven para satisfacer una necesidad. **La clave está en ser moderado, pero también debemos reconocer que estos momentos son esenciales para que nos podamos renovar y así servir mejor a Dios y a nuestros hermanos.**

Aquellas personas que aprovechan al máximo estos métodos para combatir el estrés poseen una gran virtud por naturaleza, pero hay que ser muy prudentes a la hora de encasillarlos como "santos". La santidad es la relación con el Padre, el Hijo, en unidad con el Espíritu Santo, mientras que la virtud es la preparación integral para esa relación, lo cual no es lo mismo.

3. Métodos espirituales para combatir el estrés

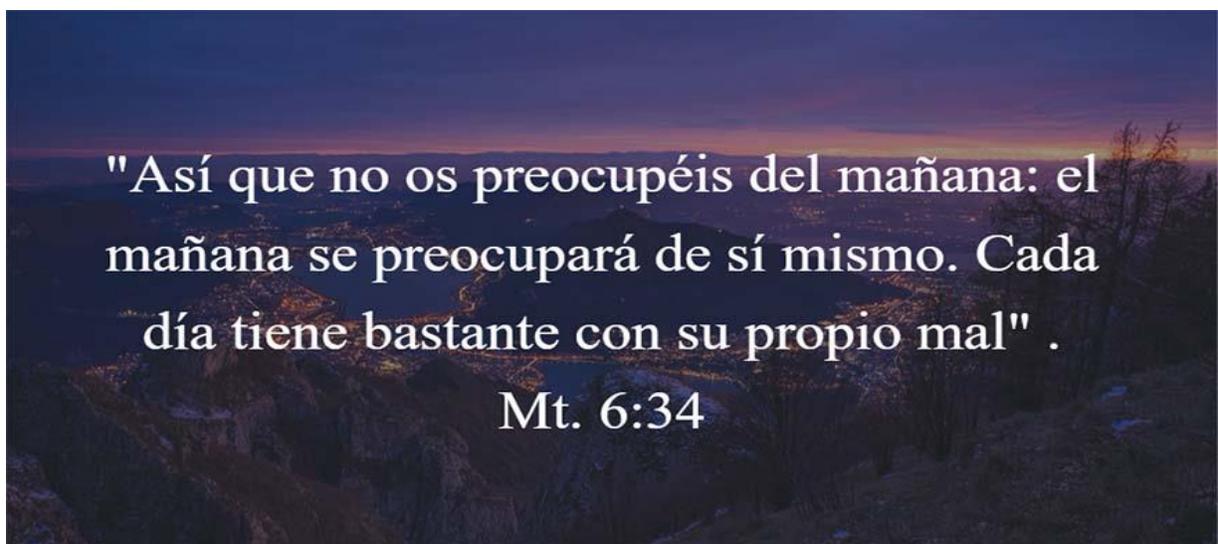
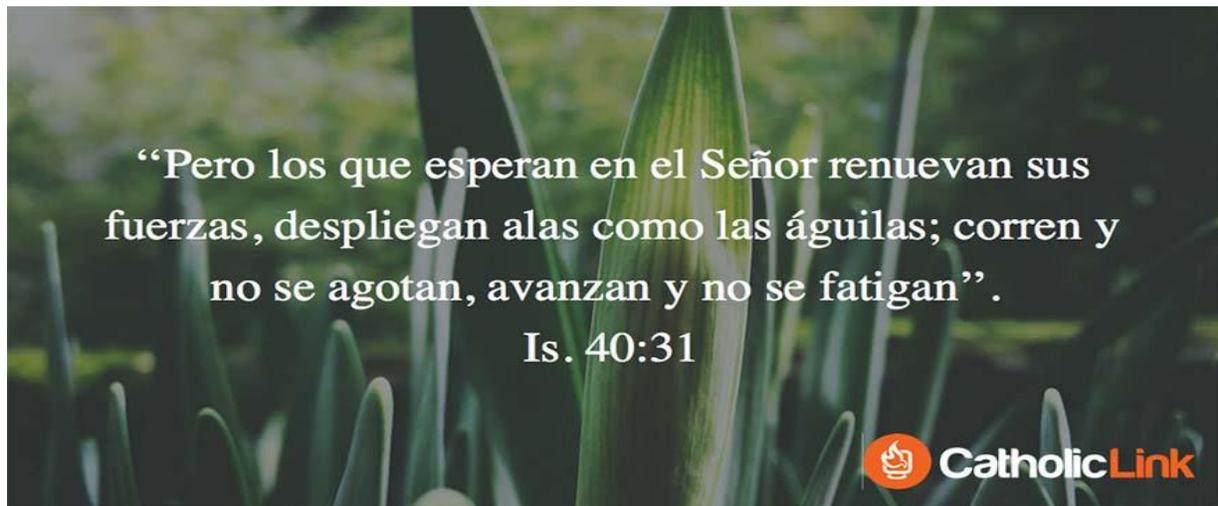


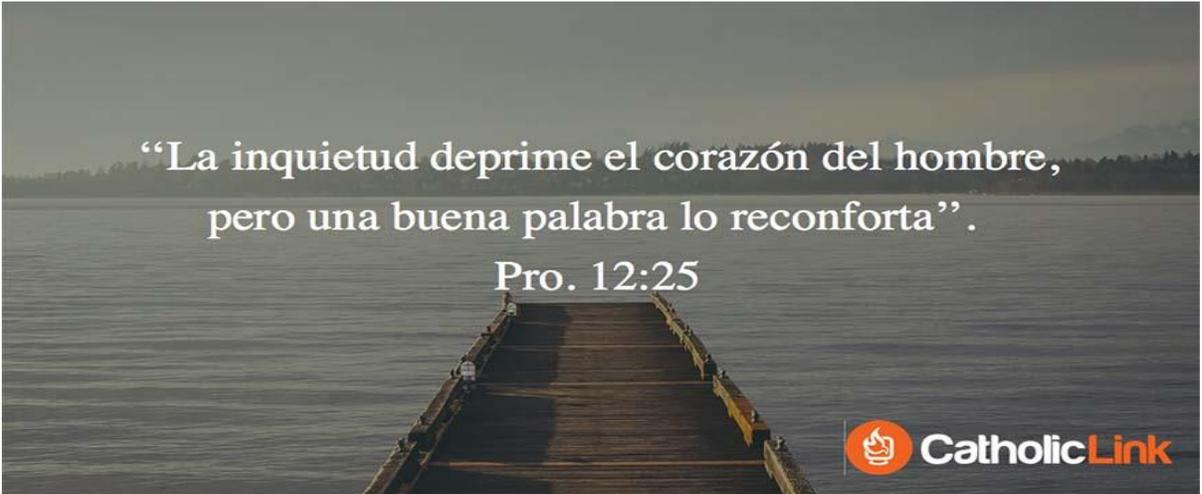
Estas claves son las ideales para lidiar con el estrés. En pocas palabras, aquel que aprenda a sobrellevar el estrés con ayuda de Jesús, encontrará un gran tesoro allí. Si bien esto no quiere decir que deba renunciar a otro tipo de métodos, lo que sucede es

que Cristo, al ser el centro, nos da el secreto para encontrar la paz.

Supongamos que un santo comienza a mirar una película, este hecho debe permitirle establecer una conversación con Jesús. Si sale a dar un paseo, la belleza de la naturaleza debe invitarlo a reflexionar sobre quien creó todas las cosas. El santo no solo encuentra refugio en la oración, sino que es la misma oración la que comienza a dar fruto por sí sola. El santo, antes de serlo, era un pecador que le dedicaba gran parte de su tiempo a Jesús. Es realmente muy simple, hay que dedicarle más tiempo a Jesús.

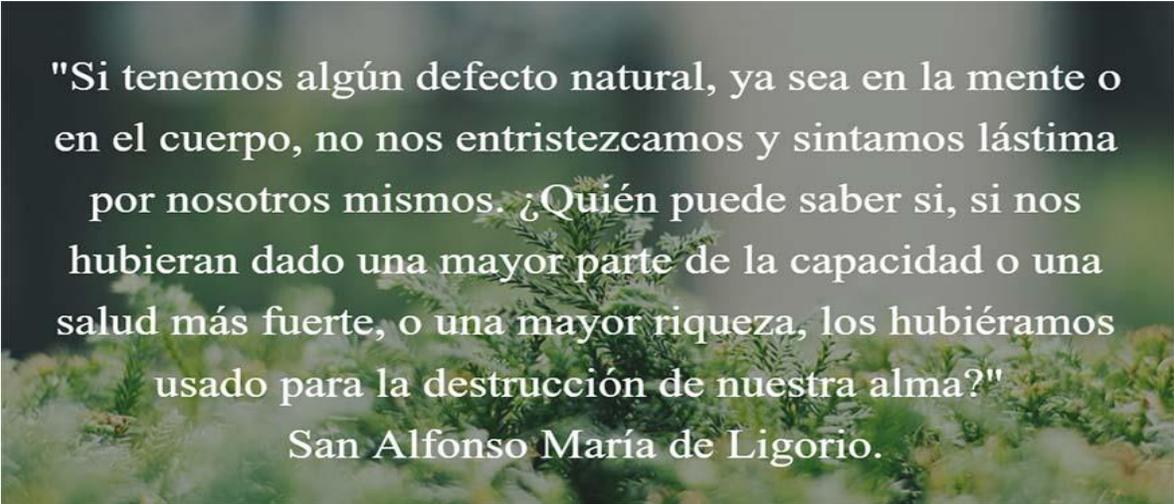
Adicionalmente, te comparto algunas citas bíblicas y frases de santos que puedes consultar en los momentos de ansiedad.





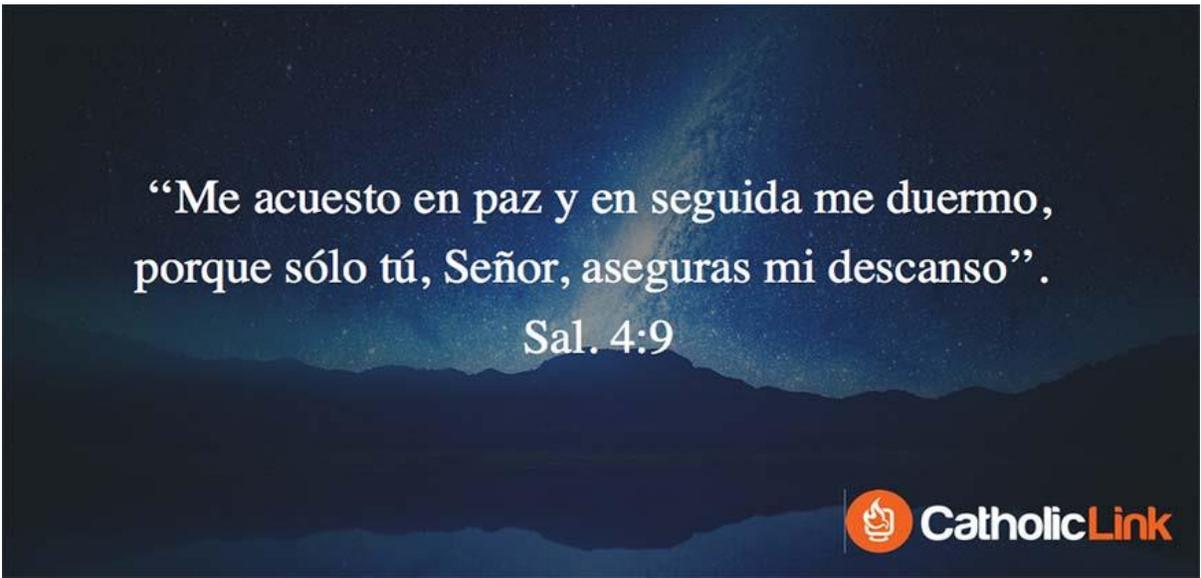
“La inquietud deprime el corazón del hombre,
pero una buena palabra lo reconforta”.

Pro. 12:25



"Si tenemos algún defecto natural, ya sea en la mente o en el cuerpo, no nos entristezcamos y sintamos lástima por nosotros mismos. ¿Quién puede saber si, si nos hubieran dado una mayor parte de la capacidad o una salud más fuerte, o una mayor riqueza, los hubiéramos usado para la destrucción de nuestra alma?"

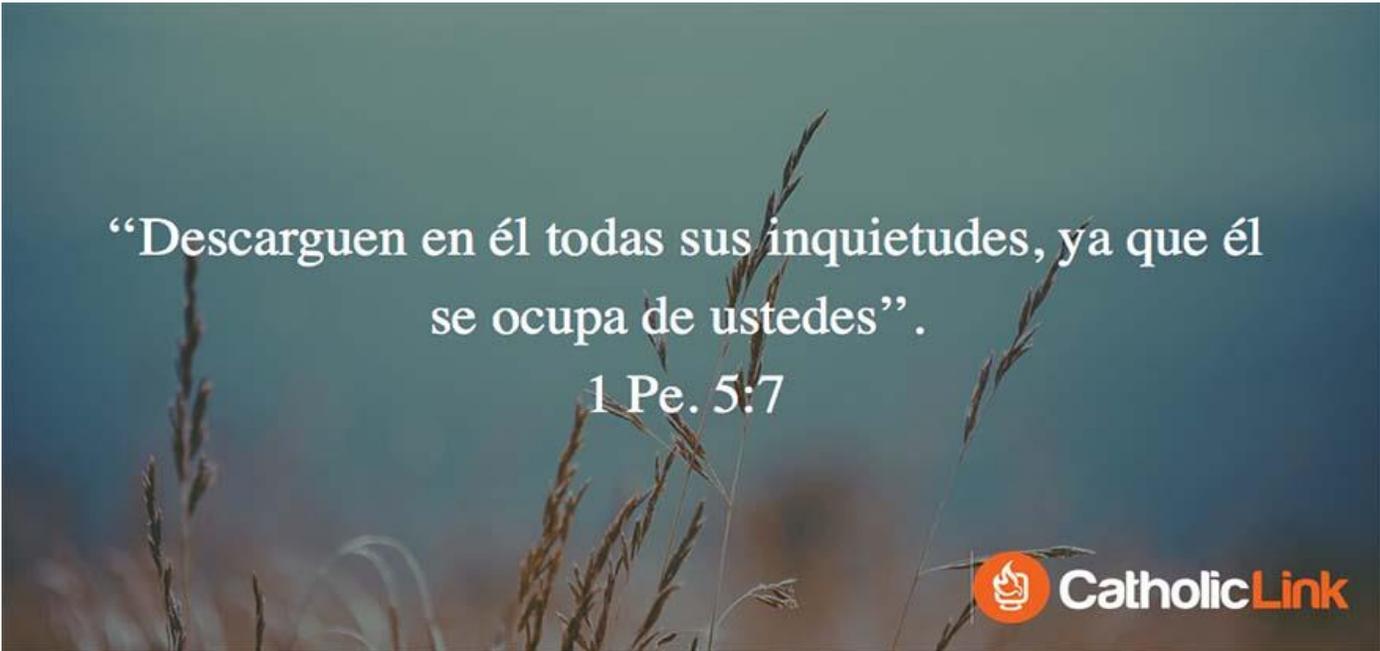
San Alfonso María de Liguorio.



“Me acuesto en paz y en seguida me duermo,
porque sólo tú, Señor, aseguras mi descanso”.

Sal. 4:9





“Descarguen en él todas sus inquietudes, ya que él se ocupa de ustedes”.

1 Pe. 5:7



3 consejos esenciales para cimentar la fortaleza de tu corazón

¿Por qué construir un castillo? para defenderte de un enemigo que esta al asecho. En nuestra vida cristiana es muy importante construir fundamentos sólidos. No basta con nuestros esfuerzos humanos, es necesario ser fuertes en nuestro interior, en nuestro espíritu. Todos en la vida experimentamos dificultades, noches oscuras y largas, túneles en los que no vemos la luz, decepciones, pérdida de fuerzas. Si nuestro espíritu está fuerte podremos encontrar la «perfecta alegría» y la paz, en la presencia fuerte y actuante de Dios en nuestra vida, la alegría de sabernos amados por Él, que no ha rehusado someterse a la cruz por nosotros. Si aquí sabemos vivir alegres hacemos realidad las palabras que se recogen en la carta de San Pablo a los Corintios: *«Cuando soy débil, entonces soy fuerte»*.

Entonces hoy podemos preguntarnos: ¿Sobre qué está cimentado nuestro corazón?

<https://youtu.be/7Tq0F27p7UE>