

“ ¿Cómo procesó mentalmente Jesucristo la situación que encaró en Getsemaní?”

Aunque él sabía que pronto sería arrestado y llevado a la muerte, aceptó la soberanía de su Padre y puso su confianza en que él controlaba la situación por completo.

*“Y decía: Abba, Padre, todas las cosas son posibles para ti”.  
(Marcos 14:36)*

“ ¿Cómo expresó Jesucristo sus emociones?”

Jesús siempre admitía sus emociones (Juan 11:35), y al enfrentar la cruz, expresó sus sentimientos a través de la oración. Él admitió que deseaba evitar la muerte. Por eso, pidió a su Padre que le impidiera pasar por ese angustioso momento. Pero aún así, se mantuvo sumiso a la voluntad de su Padre celestial.

*“Y él se apartó de ellos a distancia como de un tiro de piedra; y puesto de rodillas oró, diciendo: Padre, si quieres, pasa de mí esta copa; pero no se haga mi voluntad, sino la tuya”.  
(Lucas 22:41-42)*

“ ¿Tuvo Jesucristo una reacción física al trauma que estaba experimentando?”

El tormento físico de la prueba y la agonía que estaba pasando le hicieron sudar profusamente.<sup>2</sup>

*“Y estando en agonía, oraba más intensamente; y era su sudor como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra”.  
(Lucas 22:44)*

## Temas relacionados con el estrés

- El empleo:  
*Usted puede ser extraordinario en lo ordinario*
- El perfeccionismo:  
*La presión por lograr la perfección*
- Al éxito a través del fracaso:  
*La escalera del éxito*
- Administración del tiempo:  
*Cómo sacar el máximo provecho de cada minuto*
- Adicción al trabajo:  
*La senda al colapso nervioso*

Si desea más información, llame al  
1-800-488-HOPE (4673) o visite  
[www.hopefortheheart.org](http://www.hopefortheheart.org)  
[www.esperanzaparaelcorazon.org](http://www.esperanzaparaelcorazon.org)

Nuestros representantes le atenderán con gusto.



ESPERANZA PARA EL CORAZÓN

P.O. Box 7, Dallas, TX 75221

1. Citado en el libro de Dennis Rainey, *Lonely Husbands, Lonely Wives: Rekindling Intimacy in Every Marriage*, “Esposos y esposas solitarios: Reavivando la intimidad en el matrimonio” (Dallas: Word, 1989), 96.
2. Don Warrick, *How to Handle Stress*, “Cómo manejar el estrés” (Colorado Springs, CO: NavPress, 1989), 5.
3. Vea Kristine C. Brewer, *The Stress Management Handbook*, “Manual para manejar el estrés”, Lifestyle Series (Shawnee Mission, Kans.: National Press, 1989), 9-10; Peter Meadows, *Finding Peace under Pressure* “Encontrando la paz bajo la presión” (San Bernardino, Calif.: Here’s Life, 1990), 48.

TODAS LAS CITAS ESTÁN TOMADAS DE LA VERSIÓN REINA VALERA  
REVISIÓN 1960. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

© 2006 HOPE FOR THE HEART

# El estrés

REFERENCIAS RÁPIDAS  
Tomadas de las  
CLAVES BÍBLICAS PARA LA CONSEJERÍA



BIBLIOTECA  
DE  
CONSEJERÍA  
BÍBLICA

 ESPERANZA  
para el Corazón

¿Monstruo o motivador?

¿Está a punto de perder el control?

¿Siente que si añade más presión a sus actividades perderá el dominio propio? El estrés puede ser un monstruo, pero también una buena motivación.

“No es tan importante lo grande de la presión, sino de dónde viene. Mientras la presión no se interponga entre mi Salvador y yo, sino que me acerque más a él, entonces a mayor presión, mayor será mi dependencia de él”.<sup>1</sup>

—Hudson Taylor

## Lista de comprobación para detectar la posibilidad de un colapso nervioso<sup>3</sup>

- Se me hace difícil relajarme.
- Siento tensión en el cuello y hombros.
- Tengo dolor de espalda.
- Siempre estoy cansado y desganado.
- Tengo fuertes dolores de cabeza.
- A menudo sufro de indigestión.
- Con frecuencia tengo diarrea o estreñimiento.
- Parece que tengo principios de úlcera.
- No puedo dormir.
- Rechino los dientes de noche.
- Soy muy susceptible a los catarros y virus.
- Tengo alergias o asma.
- Como en exceso e ingiero muchas golosinas.
- He perdido mucho peso.
- Tengo manos frías y sudorosas.
- Me falta el aire con frecuencia.
- Mi pulso es acelerado.
- Generalmente ando nervioso y desasosegado.

## Cómo afecta el estrés

### Etapa 1: Sin luz

Cuando el estrés no es suficiente como para que la persona actúe responsablemente...

- No es productiva
- Tiene depresiones

### Etapa 2: Luz verde

Cuando existe un estrés positivo, la persona está motivada por un estrés saludable...

- Encara sus responsabilidades
- Tiene una perspectiva positiva

### Etapa 3: Luz amarilla

Las advertencias físicas del estrés pueden ser...

- Dolores de cabeza debido a la tensión
- Falta de concentración

### Etapa 4: Luz roja

El colapso nervioso no es lo que Dios quiere para nosotros. De hecho, puede indicar que no hemos reaccionado en forma adecuada a la tensión que viene a nuestra vida. En vez de vivir en la saludable etapa 2...

- Dejamos que la responsabilidad nos abrume
- Reducimos nuestra productividad
- Nos sentimos deprimidos (falta de entusiasmo)

## Versículos clave para memorizar

*“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga”.*  
(Mateo 11:28-30)

## Pasaje clave para leer y meditar

### 1 Reyes 19

## Acérquese a la verdad

Puesto que el estrés empieza en la mente, muchos problemas se deben a nuestros razonamientos incorrectos. Afortunadamente, nosotros controlamos lo que queremos pensar.

- **Mentira:** “Si no hago todo lo que me piden en la iglesia, defraudaré a Dios”.

**Verdad:** A Dios le interesa más tener una comunión de amor íntima con usted que lo que usted hace. (Mateo 22:37-39)

- **Mentira:** “Debo aparentar que tengo todo bajo control y no mostrar mis errores”.

**Verdad:** Un espíritu humilde es más importante que la soberbia. (Mateo 23:12)

- **Mentira:** “Cuando llegue a las puertas de la muerte, me arrepentiré de no haber hecho más cosas”.

**Verdad:** Cuando llegue la hora de su muerte, su principal remordimiento será no haber mostrado más amor mientras vivió. (Romanos 13:8)

*“Transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento”.*  
(Romanos 12:2)

## Cómo dejar la senda del exceso

Las señales que hay en la carretera son para advertirnos de los cambios o peligros que se avecinan. Dios también nos envía señales que encontramos en el camino.

## Baje la velocidad

- Baje la velocidad y haga los cambios necesarios para tener una buena salud física. (Salmos 127:2)
- Baje la velocidad y alimente su vida espiritual. (Salmos 119:71)

## Deténgase

- Deténgase y vea la verdadera razón del estrés. (Gálatas 1:10)
- Deténgase, confiese y aléjese de los pecados conocidos que hay en su vida. (Proverbios 28:13)

## Ceda

- Ceda las circunstancias por las que está pasando al control soberano de Dios. (Proverbios 21:1)
- Ceda a Dios sus derechos y expectativas. (Proverbios 3:5)

## Reanude la marcha

- Reanude la marcha, viva en la presencia de Dios. (Salmos 62:1)

*Las Referencias Rápidas de la Biblioteca de Claves Bíblicas para Consejería de HOPE FOR THE HEART proveen verdades bíblicas concisas para los problemas actuales.*



Para mayor información sobre este tema pida la *Clave Bíblica:*

**“El estrés:  
Cómo evitar un colapso nervioso”**