

CONSUMIDOS POR EL ESTRÉS



Oswaldo Rebolleda

CONSUMIDOS POR EL ESTRÉS



Oswaldo Rebolleda

Este libro No fue impreso
con anterioridad
Ahora es publicado en
Formato **PDF** para ser
Leído o bajado en:
www.osvaldorebolleda.com

Provincia de La Pampa
rebolleda@hotmail.com

Todos los derechos de este material son reservados para el Señor, quién los ofrece con la generosidad que lo caracteriza a todos aquellos que desean capacitarse más y lo consideran de utilidad.

No se permite la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, para ser publicado comercialmente.

Se puede utilizar con toda libertad, para uso de la enseñanza, sin necesidad de hacer referencia del mismo.

Se permite leer y compartir este libro con todos los que más pueda y tomar todo concepto que le sea de bendición.

Edición general: **EGE**

Revisión literaria: **Autores argentinos**

Revisión solo ortográfica: **IA**

Diseño de portada: **EGEAD**

Todas las citas Bíblicas fueron tomadas de la Biblia versión Reina Valera, salvo que se indique otra versión.

CONTENIDO

Introducción.....	5
Capítulo uno:	
Testimonio y necesidad.....	11
Capítulo dos:	
Entendiendo el estrés.....	27
Capítulo tres:	
Mitos y verdades del estrés.....	44
Capítulo cuatro:	
El estrés del ministerio.....	59
Capítulo cinco:	
Una mirada bíblica contra el estrés.....	77
Capítulo seis:	
Ejemplos y herramientas para vencer el estrés.....	89

Capítulo siete:

Estrategias prácticas y el avance del Reino.....103

Conclusión final.....120

Test para identificación de síntomas de estrés.....124

Oración final.....130

Reconocimientos.....131

Sobre el autor.....133



INTRODUCCIÓN

“Cercano está el Señor a los quebrantados de corazón, y salva a los abatidos de espíritu.”

Salmos 34:18

Vivimos en tiempos de una complejidad abrumadora. Un mundo acelerado, donde la presión, la ansiedad y el estrés se han convertido en sombras que acechan la vida cotidiana de millones de personas. Según los expertos, el estrés es considerado la enfermedad del siglo XXI. Este fenómeno, caracterizado por la tensión física o emocional, puede desencadenar una serie de problemas de salud, tanto físicos como mentales, y se ha transformado en una preocupación global.

Soy maestro de la Palabra y tengo un doctorado en teología, pero no soy un médico especializado que trabaje directamente con el manejo del estrés, como lo hace un psiquiatra o un psicólogo. Los psiquiatras son médicos que pueden diagnosticar y tratar trastornos relacionados con el estrés y otros problemas de salud mental, incluyendo la prescripción de medicamentos si es necesario. Por su parte, los psicólogos ofrecen terapia y técnicas para ayudar a las personas a manejar el estrés y sus efectos en la salud mental y física.

Aclaro esto porque en este libro no pretendo dar respuestas médicas definitivas sobre el estrés, pero sí puedo ofrecer un enfoque espiritual y bíblico sobre el asunto. De todas maneras, cada vez que haga referencia a las causas y consecuencias físicas del estrés, ofreceré las fuentes utilizadas para desarrollar este estudio.

La pregunta sería: ¿Por qué me aventuro a enseñar sobre un tema tan delicado como el estrés? Bueno, porque he visto que muchos hermanos están siendo afectados por este problema, y con especial intensidad aquellos que llevan sobre sus hombros la noble carga del ministerio. Pastores, ministros, líderes y hermanos fieles que caminan en la fe, pero que a menudo se sienten consumidos por un peso invisible, una tensión que no solo desgasta el cuerpo, sino que también erosiona el alma y nubla la visión.

No es extraño que, en medio de tanta demanda, entre compromisos que parecen multiplicarse sin pausa, y entre las exigencias propias del servicio a Dios y a la Iglesia, muchos se encuentren al borde del agotamiento. Este cansancio no es solo físico; es una batalla interna, un conflicto espiritual que puede llevar a la duda, a la desilusión y, a veces, a la desesperanza.

Preocupado por esto, me aboqué a la tarea de escudriñar las Escrituras en busca de un enfoque espiritual y sabio sobre este asunto. Fue entonces cuando pude ver que la Biblia sí nos propone soluciones, o al menos nos orienta

respecto a cómo debemos actuar ante estas situaciones que afectan la salud.

Reitero: no pretendo ofrecer fórmulas psicológicas ni remedios temporales. Pero en este libro, sí pretendo presentar la verdad eterna del Evangelio, que es la luz que disipa las tinieblas del desaliento y la única fuente segura de descanso para el alma fatigada. La Biblia nos muestra un camino diferente, un diseño divino para vivir en plenitud aun en medio de las pruebas más duras.

Jesús, el Buen Pastor, nos llama a un descanso que el mundo no puede dar; un reposo que renueva, que repara y que fortalece (**Mateo 11:28 al 30**). Él sabe lo que es el peso, el cansancio y la aflicción, y ha prometido aliviar nuestras cargas con Su gracia. Este descanso no es evasión ni debilidad, sino la manifestación del poder de Dios que obra en nuestra debilidad para sostenernos (**2 Corintios 12:9**).

Este libro nace del clamor de tantos corazones que, aun amando la obra de Dios, se ven atrapados en la tormenta del estrés y necesitan recordar quién es el dueño de sus vidas y ministerios. No pretendo ser un consejero profesional, sino un humilde servidor y maestro que desea conducir a otros a las fuentes de aguas vivas, esas que nunca se secan, para que el alma pueda ser restaurada y la fuerza renovada.

Exploraremos juntos cómo el estrés no solo es un malestar emocional o físico, sino una señal profunda de que algo en nuestra vida espiritual necesita ser atendido. Porque

muchas veces, el estrés es el grito silencioso del alma que lucha por mantener el control, el ego que se resiste a ser crucificado, la fe que se tambalea cuando olvidamos que nuestro fundamento está en Dios y no en nuestras propias fuerzas.

La Palabra nos exhorta a no conformarnos a este mundo, sino a ser transformados por la renovación de nuestro entendimiento (**Romanos 12:2**). Y en esa renovación encontraremos la clave para vivir con sabiduría, equilibrio y paz. Aprenderemos que la verdadera fortaleza no proviene de la autosuficiencia, sino de la dependencia absoluta del Espíritu Santo.

Que el poder para vencer el estrés, para no ser consumidos por él, está en vivir anclados en Cristo, en sus promesas, en Su presencia constante y en la sabia administración de nuestro tiempo y acciones. Que el cuerpo no es menos importante para nuestro propósito terrenal, que la misma vida del espíritu, porque es el que contiene la legalidad de expresión.

En este recorrido nos detendremos a mirar la historia de hombres y mujeres de fe que enfrentaron presiones, persecuciones, agotamiento y tristeza, pero que encontraron en Dios la respuesta para seguir adelante. También seremos exhortados a implementar cambios de conducta, así como a tomar medidas drásticas basadas en consejos de profesionales que no debemos ignorar.

No tengo dudas de que este libro será un llamado a la restauración integral: cuerpo, alma y espíritu. Porque un ministerio fructífero nace de un corazón en paz, de una mente renovada y de una vida entregada. Invito al lector a abrirse a la sanidad de Dios, a dejar que Su gracia penetre en cada rincón de su ser, y a experimentar el descanso que Jesús nos prometió, para que, consumidos por el Espíritu y no por el estrés, podamos servir con gozo, amor y eficacia.

Me enfocaré principalmente en dar respuestas a pastores y líderes; pero, al hacerlo con ellos, estaré también alcanzando a todos los hermanos que estén padeciendo este problema del estrés. El motivo es claro: si los ministros en este tiempo están sufriendo este mal, ¡cuánto más aquellos que están sumergidos en la vorágine del sistema!

Mi enfoque en el liderazgo se debe a que sé que esto generará empatía y comprensión hacia lo que vive el pueblo de Dios, y además otorgará herramientas válidas para que estos líderes no solo encuentren soluciones para su propio estrés, si es que lo están sufriendo, sino también para que puedan aconsejar y enseñar a su congregación sobre este tema tan importante.

Que estas páginas sean un refugio, una esperanza y una guía. Que el Señor hable al corazón cansado, fortalezca al débil y renueve al que se siente al borde del colapso. Porque en Cristo siempre hay un amanecer después de la noche oscura, una paz que sobrepasa todo entendimiento y una vida abundante para aquellos que creen.

***“Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará;
No dejará para siempre caído al justo.”***
Salmo 55:22



Capítulo uno

TESTIMONIO Y NECESIDAD

“Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados.”

Romanos 8:28

Desde el momento en que fui consagrado como evangelista, comencé a predicar y a viajar para ministrar en diferentes ciudades del país. Con el paso del tiempo, estos viajes se fueron multiplicando, al igual que mis actividades personales. Luego me casé, pero mis viajes no disminuyeron; seguí con la misma intensidad, sin comprender, en aquel momento, cuán importante habría sido para mi salud, y para mi familia detenerme, al menos un poco, durante los primeros años.

No solo no me detuve, sino que, tras algunos años, abrimos una iglesia en la ciudad. No fue un proyecto que buscábamos, sino una clara instrucción de parte de Dios. Sin embargo, en vez de reducir el ritmo para evitar errores,

inconscientemente decidí pisar aún más el acelerador de mi vida. Así me encontré llevando adelante una familia en una ciudad que no era mi ciudad natal, lejos de mis seres queridos, pastoreando una iglesia en crecimiento, con todo lo que ello implicaba, y continuando con mis viajes ministeriales sin aminorar la marcha.

Para esa época, solía abrir mi agenda en noviembre para tomar invitaciones, y antes de finalizar el año ya no quedaban fechas disponibles para el siguiente. Era pastor, pero no estaba con mi iglesia los domingos; predicaba entre semana, mientras los fines de semana viajaba incesantemente de ciudad en ciudad.

En aquellos días, la mayoría de mis traslados eran en ómnibus, aunque más adelante comencé a usar con frecuencia mi vehículo particular. La realidad es que no descansaba bien. Dormía y comía en distintos lugares, en diferentes condiciones. Y cuando regresaba a casa, luego de varias ministraciones, no podía relajarme ni encontrar reposo, porque me esperaban las demandas familiares y la intensa dinámica de una iglesia en expansión, que no solo traía bendiciones, sino también desafíos y problemas difíciles de explicar.

Mi salud, hasta ese momento, siempre había sido excelente. Rara vez necesitaba ver a un médico y no solía tomar medicamentos. Incluso hoy en día, acercándome a los sesenta años, sigo gozando de buena salud y no tomo ningún tipo de medicación. Sin embargo, en aquellos años era joven,

y como es común en los tiempos de mayor vigor, creía que nada podía detenerme.

Pero el cuerpo tiene memoria... y límites. Comenzó a pasarme factura por la falta de descanso, por una alimentación descuidada y por el desgaste silencioso del sistema nervioso, que aunque parecía adormecido, trabajaba internamente con intensidad. Por naturaleza, me considero un hombre tranquilo, pero ser ministro implica muchas veces esconder el malestar y disimular el cansancio, incluso las angustias y los enojos, porque sentimos que evidenciar esas cosas puede dejarnos mal parados como siervos de Dios.

Es cierto que la paz, la mansedumbre, la templanza y el amor son frutos del Espíritu que todos debemos reflejar, y con mayor razón si somos ministros del evangelio. Sin embargo, también es verdad que estamos en un proceso continuo de madurez, creciendo en la asimilación de la vida de Cristo en nosotros. Cometemos un grave error cuando creemos que servir a Dios nos obliga a mostrar absoluta perfección, porque no somos perfectos, sino que estamos siendo perfeccionados en Cristo.

Cuando asumimos esa presión, terminamos cargando sobre nuestras espaldas pesos que ni siquiera Dios nos exige. Ejercemos una presión sobre nuestras responsabilidades que muchas veces es desmedida. A esto se suma el compromiso de ser un buen esposo, un buen padre, un ciudadano ejemplar. Todo eso, que debería desarrollarse con naturalidad, a

menudo se vuelve forzado por el peso de nuestro rol ministerial.

Conocemos la verdad de Dios y enseñamos a otros a vivir en ella. No ignoramos lo que está bien y lo que está mal, y eso nos lleva a sentir la presión de no equivocarnos, de ser ejemplos constantes. Pero en ese proceso, muchas veces no permitimos que sea el Espíritu Santo quien nos transforme, y en lugar de descansar en Su obra, tratamos de forjarla con nuestras propias fuerzas, nacidas de la debilidad.

En medio de la vorágine, no es fácil ver estas cosas. Es como una corriente subterránea que fluye debajo de la superficie. No se ve, pero está presente, y ejerce su presión día tras día. El matrimonio, la familia, la iglesia, la casa, la economía, las demandas de las personas, los problemas constantes y la realidad de un mundo espiritual que nos rodea... todo eso puede volverse abrumador sin alguien que nos ayude a poner los pies en la tierra y el corazón en el cielo.

En esos días, teníamos reuniones de oración a las cinco de la mañana, lo cual nos demandaba levantarnos a las cuatro y media, siendo que siempre fuimos de acostarnos muy tarde, nunca antes de las doce de la noche. Es decir, no dormíamos lo suficiente, y eso comenzó a acumular cansancio de manera desmedida.

En aquellos años estudiaba mucho, como lo sigo haciendo hoy. Compraba libros con regularidad y leía varios al mismo tiempo, además de preparar mis mensajes tanto

para la iglesia local como para los diversos eventos a los que asistía. Ya había comenzado a escribir mis primeros libros, y todo parecía avanzar... al menos por fuera.

Sin embargo, después de cada largo viaje, volvía a casa con fuertes dolores de espalda. Sentía los músculos tensos, como si estuvieran anudados, y esa incomodidad me impedía descansar bien. Comenzaron también otros síntomas: un sangrado intestinal que decidí ignorar, dificultades respiratorias, constantes congestiones y una sensación de ahogo que me acompañaba cada vez con mayor frecuencia.

En ocasiones me acostaba, y mi mente no dejaba de predicar. Las imágenes pasaban frente a mí una tras otra, como ráfagas, sin orden ni sentido, algunas sin relación aparente con nada. Cerraba los ojos intentando detener ese torbellino, pero no podía. Volvía a abrirlas, me las frotaba, las cerraba otra vez... y las imágenes regresaban. Era como si una cinta imparable se reprodujera dentro de mi cabeza. Aquello me provocaba mucho temor, porque sentía que en algún momento mi mente podía colapsar.

Mientras tanto, los conflictos en la iglesia continuaban, y eso comenzaba a afectar mi matrimonio. Presionaba a mi esposa, como si necesitara que ella también se sumara a mi frenética carrera. Las invitaciones ministeriales no cesaban; al contrario, eran cada vez más exigentes. Fue en ese mismo tiempo que fundé la EGE (Escuela de Gobierno Espiritual). Fue un tiempo de gran revelación para mí, a la vez que parecía perder el control de mis descansos. Si alguien me

observaba desde afuera, me describiría como una persona tranquila, sin sobresaltos.

Recuerdo que, para tratar de describir cómo me sentía, usaba la imagen de un pato sobre una laguna. Desde la superficie, parece estar sereno, casi inmóvil, como disfrutando del paisaje. Pero si uno lo filmara por debajo del agua, vería que sus patas se mueven a gran velocidad para mantenerse a flote y avanzar, aunque sea lentamente. Así me sentía yo: por fuera, calmo; por dentro, una máquina desgastada corriendo a toda velocidad.

Un día regresé de uno de mis tantos viajes e intenté dormir un rato, aunque mis horarios de sueño ya estaban totalmente trastornados. Al incorporarme en la cama, sentí una contractura muscular tan fuerte que me fue imposible sostenerme de pie. Caí de rodillas junto a la cama. Intenté levantarme, pero no pude.

Llamé a mi esposa y, al verme, comenzó a reír, creyendo que estaba bromeando. Pero cuando se dio cuenta de que no podía moverme y que ni siquiera podía respirar con normalidad debido al dolor, se asustó mucho. A pesar de que intenté tranquilizarla, diciéndole que no era nada grave y que ya se me pasaría, decidió llamar a un médico.

Esto me incomodó mucho, porque en aquella época aún tenía una idea bastante rígida: creía que todo debía solucionarse solo con oración y fe. Más adelante entendería

que esa creencia, por espiritual que parezca, encierra también una buena dosis de ignorancia y negación.

Vivimos en un pueblo de la provincia de La Pampa, en el centro de la República Argentina. El médico que vino a casa era un hombre mayor, de esos médicos de antes, con su maletín en la mano y un estetoscopio colgado al cuello. Era uno de esos médicos de pueblo que lo mismo asisten un parto que curan una herida, que tienen sabiduría de calle y sentido común.

Mi esposa lo condujo a la habitación. Yo, recostado, intenté minimizar la situación, diciéndole que probablemente se debía al largo viaje en bus y que, si me daba algo para relajarme, estaría bien. Mi incomodidad me hizo hablar más de lo debido, por lo cual el médico me observó por encima de sus lentes y, con voz firme, me dijo: “¿Se quiere callar?”

Me sonreí, un poco avergonzado. Aquel anciano, que ni siquiera me conocía, me había reprendido como si fuera un niño. Le respondí: “Está bien, doctor, solo quería explicarle cómo me siento”. ¡No! me interrumpió. “Usted me está diciendo qué es lo que tiene y lo que tengo que recetarle. Pero ese es mi trabajo, no el suyo. Usted no puede autodiagnosticarse, y además me puede confundir con sus palabras...”

Comenzó a revisarme mientras me hacía varias preguntas sobre mi estado general. En un momento, miró hacia la puerta, como asegurándose de que estuviéramos a

solas, y me dijo con seriedad: “Tendríamos que hacer algunos estudios, pero lo que usted tiene no es solamente esta contractura. Usted está padeciendo un conjunto de síntomas que obedecen a un cuadro de estrés galopante...”

Tal vez se dio cuenta de que sus palabras no me alarmaban demasiado, o que no estaba tomando con la seriedad necesaria lo que me decía. Por eso endureció el tono y, frunciendo el ceño, añadió: “Me parece que usted no me ha comprendido... Lo que quiero decirle es que tiene que parar de una vez, o se puede morir...”

Lógicamente, cuando me dijo eso con tanta seriedad, logró captar toda mi atención. Después me preguntó: “¿A qué se dedica?” Debo confesar que, en principio, hubo un prolongado silencio, porque me dio cierta vergüenza responderle que era siervo del Príncipe de paz, aquel que puede dar salud, descanso y fortaleza.

Entonces culpé a mis viajes y a mi mala organización. Pero, en lo profundo, sentí que no le estaba dando un buen testimonio. No me sentía en condiciones de hablarle de la paz de Dios. Pensé que, siendo él un médico de pueblo, enfrentando tantas cargas, podía ser un buen receptor del mensaje del Evangelio, pero era evidente que mi posición no le estaba presentando un panorama deseable.

Debo reconocer que, en ese momento, sentí que había perdido toda autoridad para hablarle. No digo que fuera así, digo que eso es lo que sentí en aquel instante. Yo debía

ofrecerle respuestas a él, y sin embargo, era él quien me estaba exhortando... a una verdadera “*metanoia*”, es decir, a un arrepentimiento que implicara un cambio de pensamiento capaz de generar un cambio de conducta.

Hablamos con mi esposa y, luego de reflexionar sobre todo lo que estaba viviendo, comencé a cancelar la mayoría de mis compromisos ministeriales para los meses siguientes. No fue una decisión sencilla, pero debía asumir que era eso, o la muerte. Lo más difícil de aceptar era justamente eso: la posibilidad de morir, cuando en realidad uno no se siente moribundo. A ratos, incluso, uno se siente completamente sano y con toda la energía para avanzar.

Vivir con tanta prisa, con el ritmo vertiginoso del día a día, hace muy difícil frenar de golpe. Y, sin embargo, hacerlo es absolutamente necesario. El avance tecnológico de este siglo nos ha provisto de herramientas que prometen mejorar nuestra calidad de vida: vehículos veloces, comunicación instantánea, comida rápida, electrodomésticos eficientes, tratamientos exprés, cursos acelerados... pero, curiosamente, todos tenemos la sensación de que el tiempo no nos alcanza.

El mundo se aceleró de forma abrupta, y todos corremos detrás de ese impulso. Vivimos apurados y, sin embargo, no estamos llegando a ninguna parte. Hace apenas unas décadas no existían los beneficios de la tecnología, y la gente parecía tener más tiempo. Los hombres bíblicos no contaban con nada de lo que tenemos hoy, pero hablaban con Dios... y le servían con admirable eficacia.

Hoy en día, resulta muy difícil encontrar hermanos dispuestos a colaborar, y mucho más aún, que realmente dispongan de tiempo para la obra del Reino. Cuando proponemos reuniones o actividades adicionales, la respuesta habitual es: “Si tengo tiempo, voy...” o “Qué pena, pastor, quisiera estar, pero no voy a poder...”

Vivimos en un mundo tan acelerado que terminamos sirviendo a Dios con la misma velocidad que el sistema nos impone. Y esa carrera, tarde o temprano, nos lleva al colapso. Porque no es el ritmo de Dios, sino el del mundo que nos atrapa sutilmente. Llegamos a creer que Dios demanda eficacia y velocidad, cuando en realidad lo que Él espera es calidad de tiempo con Él, y luego, obediencia dentro de la medida de nuestras capacidades.

Finalmente, tuve que frenar y bajar varios cambios en mi vida. Aún tengo una familia que cuidar, pero ya he entregado la iglesia a otro pastor. Actualmente realizo un trabajo apostólico enfocado especialmente en familias pastorales, y viajo, por lo general, solo para visitar a aquellos ministerios que trabajan conmigo. Además, selecciono cuidadosamente qué actividades aceptar, y rechazo muchas invitaciones que antes hubiese aceptado sin pensarlo.

Aun así, debo mantenerme atento, porque desde hace más de una década realizo, cada año, varios viajes internacionales. Son viajes largos, con conexiones y esperas que generan gran estrés, por más que uno pretenda evitarlo.

Cuando percibo alguna señal de alerta en mi cuerpo o en mi ánimo, trato de frenar o eludir compromisos. Pero eso no es fácil para mí, por causa de mi conciencia. Al trabajar para Dios, siento que debo darlo todo, y me cuesta mucho decir que no. Es decir, no estoy contando esto como alguien que ha superado totalmente el síndrome del “súper ministro” que nos acecha, sino como alguien que debe luchar cada día para imponerse sus propios límites.

De hecho, hoy dedico más tiempo a escribir y a ministrar a pastores desde mi casa, y he reducido notablemente mis actividades. Procuero mantener mis tiempos de actividad física, y evitar grandes desajustes en mi alimentación, porque comprendí una verdad ineludible: o trato de administrar correctamente mi vida, o corro el riesgo de morir prematuramente.

He hablado de este tema con muchos pastores amigos, y la mayoría ha experimentado problemas relacionados con el estrés. Sin embargo, no había considerado escribir un libro al respecto... hasta que hace algunos días, un matrimonio pastoral con el que trabajo me consultó acerca de la situación que está viviendo un familiar muy querido, que también es ministro del evangelio.

Me contaron que este hermano lleva años padeciendo claros síntomas de estrés. Su agenda de viajes también es incesante, y su situación ha empeorado gravemente. Ha sufrido episodios alarmantes como desvanecimientos, convulsiones y, recientemente, justo antes de abordar un

vuelo internacional, tuvo un pico de tensión nerviosa que desembocó en un paro cardiorrespiratorio.

Fue internado durante unos días, le realizaron diversos estudios, y los médicos concluyeron que el origen de sus múltiples padecimientos, incluyendo hígado graso, complicaciones gastrointestinales, insomnio, neumonía, lagunas mentales, y un largo etcétera, eran consecuencia de un estado de estrés extremo, acompañado por otros factores ya crónicos debido a la falta de cuidado.

Sus seres queridos están muy preocupados y desean ayudarlo. Pero él se niega a detenerse o a considerar algún tipo de tratamiento, al menos de la forma en que debería hacerlo. Tal vez, uno de los motivos sea su formación teológica, porque hay muchos hermanos que han sido formados en una visión del evangelio donde Jesucristo es toda plenitud y la única fuente de salud y fortaleza a la que podemos apelar.

Creer que Dios nos sostendrá y nos sanará, y que no necesitamos recurrir a médicos ni especialistas de ningún tipo, es un paradigma muy común entre los ministros del evangelio. Sin embargo, muchos versículos en la Biblia hacen referencia al uso de tratamientos médicos que eran comunes en aquellos días. Entendamos que la medicina de ese entonces nada tiene que ver con lo que conocemos hoy, pero sí se mencionan ciertos recursos terapéuticos.

La Biblia menciona el uso de vendajes (**Isaías 1:6**), de aceite (**Santiago 5:14**), de aceite y vino (**Lucas 10:34**), de hierbas medicinales (**Ezequiel 47:12**), de bálsamos (**Jeremías 8:22**); y bien sabemos que Lucas, el autor del Evangelio que lleva su nombre y del libro de los Hechos, fue un reconocido médico en su época (**Colosenses 4:14**).

En cierta ocasión, Pablo le dio un consejo a Timoteo relacionado con un tratamiento que podía ayudar a sanar su cuerpo (**1 Timoteo 5:23**). En la Biblia también se menciona a médicos unas doce veces. El único versículo que podría usarse erróneamente para enseñar que no debemos acudir a los médicos es el siguiente:

“En el año treinta y nueve de su reinado, Asá se enfermó de los pies; y aunque su enfermedad era grave, no buscó al Señor, sino que recurrió a los médicos.”

2 Crónicas 16:12

Sin embargo, debemos observar que el problema no fue que Asá recurriera a los médicos, sino que *“no buscó al Señor”*. Siempre debemos acudir a Dios para cultivar y sostener una profunda comunión con Él. Y con la certeza de que estamos bien espiritualmente, podemos estar seguros de que no hay nada de malo en consultar a un profesional de la salud o comenzar un tratamiento recomendado.

En una ocasión, los fariseos le preguntaron a Jesús por qué pasaba tiempo con los pecadores. Jesús les respondió: *“No son los sanos los que necesitan médico, sino los*

enfermos” (Mateo 9:12). Jesús reconoció, con esta expresión, que los enfermos necesitan de los médicos. Lógicamente, Él se estaba manifestando como el Médico de los médicos, y eso es innegable. No lo discuto bajo ningún punto de vista. Pero negarse al consejo de un profesional de la salud de forma implacable puede terminar siendo un error.

En fin, cuando me contaron la condición de este hermano en la fe, compartí mi punto de vista ministerial. Pero quedé profundamente cargado por la situación. Quería ayudarlo de una manera más efectiva, pero sentía que no tenía las herramientas adecuadas. Y fue entonces cuando nació en mi corazón el deseo de estudiar este tema más profundamente y escribir este libro. Porque estoy convencido de que hay muchos otros siervos y hermanos en la fe atravesando situaciones similares.

La verdad es que, muchas veces, se produce un cúmulo de factores que detonan una difícil situación de estrés: la salud que se va deteriorando, una visión teológica incorrecta o incompleta, y un contexto de vida cargado de presiones. Todo eso puede convertirse en el caldo de cultivo para un desenlace trágico. Ruego a Dios que aún estemos a tiempo, no solo por este hermano del que me hablaron, sino por muchos otros que viven situaciones parecidas.

Creo que no necesito aclarar que soy un hombre de fe, y que estoy totalmente persuadido de que el primer canal que debemos buscar, incluso durante cualquier tratamiento, es el poder y la gracia soberana del Señor. Creo que Jesucristo es

suficiente, que de Él proviene toda plenitud, y que el mundo espiritual de las tinieblas es real y peligroso. También estoy convencido de que, aunque somos seres espirituales con alma y cuerpo, debemos funcionar como una unidad integral.

Pero lo que no puede faltar, y es donde quiero hacer énfasis, es una visión clara, con un análisis profundo, evaluando todos los aspectos implicados. Porque, si no lo hacemos, corremos el riesgo de caer en errores peligrosos para nuestra salud, nuestra fe y nuestro ministerio.

Como mencioné en la introducción, no soy profesional de la salud física ni emocional. Pero sí soy un maestro de la Palabra, y desde ese lugar quiero ejercer con responsabilidad mi autoridad espiritual, para presentar un panorama bíblico, apostólico y equilibrado sobre esta problemática. No se trata solo de un tema teórico, sino de algo que he vivido en carne propia, y eso también otorga autoridad.

Por este motivo compartí parte de mi testimonio. Porque no estoy hablando desde la teoría, sino desde la experiencia, desde el dolor y desde una renovación profunda. Tengo la autoridad para analizar este asunto porque lo he atravesado. Y tengo la autoridad para evaluarlo a la luz de las Escrituras, por causa de mi llamado, y porque además he procurado estudiar y profundizar sobre este tema tan trascendente.

Tampoco pretendo usar mi experiencia como un argumento definitivo. Mi deseo es despertar su interés, ganar

su atención y pedirles humildemente que me otorguen su tiempo para desarrollar, con respeto y fundamento bíblico, cada uno de los conceptos que trataré en los próximos capítulos. Les aseguro que, si caminan conmigo a lo largo de estas páginas, serán edificados, desafiados y llevados a una reflexión profunda sobre este tema tan necesario de tratar.

“La sabiduría que desciende del cielo es ante todo pura, y además pacífica, bondadosa, dócil, llena de compasión y de buenos frutos, imparcial y sincera.”

Santiago 3:17



Capítulo dos

ENTENDIENDO EL ESTRÉS

“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.”

Mateo 11:28 al 30

Este capítulo no tiene la intención de realizar un estudio profundo y técnico sobre el estrés. Sin embargo, he recopilado información confiable y comprobable que puede enriquecer nuestro entendimiento sobre el tema, para lo cual les propongo introducirnos en definiciones que nos ayuden a entender qué es realmente el estrés y cuáles son sus síntomas más comunes.

La palabra estrés, con el paso del tiempo, ha dejado de ser una noción científica o médica para convertirse en una realidad cotidiana que muchos pronuncian casi como un lamento. La verdad es que no se trata de un término nuevo, pero su presencia en la vida moderna ha crecido hasta

convertirse en una sombra persistente sobre la existencia humana.

Lo mencionamos con frecuencia, lo sentimos en el cuerpo, lo arrastramos en la mente y lo padecemos en el alma. Pero ¿qué es realmente el estrés? ¿Por qué parece tan omnipresente en nuestras jornadas? ¿Qué señales nos da y cómo se instala en las capas más profundas del ser?

El estrés es, en su esencia, la respuesta del cuerpo y la mente frente a cualquier situación que exija un ajuste, una adaptación o una reacción. Es el modo en que el organismo se moviliza para responder ante una amenaza, un desafío o una presión, ya sea real o percibida.

Esta respuesta no es, en principio, negativa. De hecho, forma parte de los mecanismos naturales de supervivencia. Ante una situación de peligro, el cuerpo entra en un estado de alerta: el corazón se acelera, los sentidos se agudizan, los músculos se tensan, y una serie de hormonas, como la adrenalina y el cortisol, inundan el sistema para preparar al individuo a enfrentar o huir del peligro.

En realidad, puede que no nos agraden los síntomas del estrés, pero esta respuesta física está diseñada para salvarnos, ya que nos avisa de lo que está ocurriendo. Resulta perfectamente saludable si ocurre de forma ocasional y el cuerpo puede volver a un estado de equilibrio una vez pasado el momento crítico.

Los automóviles actuales están computarizados y cuentan con muchos instrumentos que controlan lo que sucede con la unidad. En caso de un desperfecto, hay señalizaciones y alarmas específicas para alertar y prevenir roturas mayores. Estas señalizaciones no son gratas cuando se encienden, pero son muy útiles y necesarias para no padecer daños más graves.

Lo que llamamos estrés es como una alarma que tempranamente comienza a anunciar que algo está mal en nuestro cuerpo. Aunque no nos guste, lo que está haciendo es simplemente tratar de comunicarnos que es necesario hacer ajustes. Los síntomas del estrés son como una luz que se enciende en el tablero de un automóvil: no lo hace para molestarnos, sino para ayudarnos.

Sin embargo, el problema comienza cuando ese estado de alerta se convierte en una constante, cuando las situaciones que activan este mecanismo ya no son eventuales, sino diarias, continuas y, muchas veces, incontrolables. Si la luz del tablero de nuestro automóvil se encendiera para avisarnos una anomalía y, en lugar de ir al taller, decidiéramos ignorarla, el daño puede ser mucho mayor. Lo que simplemente era una señal, puede terminar en una rotura importante.

El estrés deja entonces de ser un aliado momentáneo para transformarse en un enemigo silencioso y persistente. Cuando el cuerpo no encuentra momentos de reposo ni recuperación, el sistema comienza a desgastarse y a

desregularse. Es allí cuando el estrés deja de ser normal o funcional, y se convierte en crónico.

A diferencia del estrés agudo, que aparece ante una situación puntual y desaparece al resolverse, el estrés crónico es una sobrecarga constante que consume lentamente los recursos físicos, emocionales y mentales del individuo. No hay un “peligro visible” que se pueda enfrentar y resolver de manera puntual.

En lugar de eso, hay una acumulación de tensiones: presiones laborales, conflictos familiares, demandas sociales, incertidumbre económica, falta de tiempo, responsabilidades que superan las fuerzas, vínculos deteriorados o la sensación de no poder cumplir con las propias expectativas. Todo eso junto, sin descanso, sin tregua. El cuerpo se acostumbra a vivir en un estado de emergencia permanente. Y lo que al principio era una señal de activación puede convertirse en una trampa mortal.

El impacto del estrés crónico comienza a evidenciarse en el cuerpo de maneras sutiles al principio, pero cada vez más notorias con el tiempo. Uno de los primeros síntomas físicos es la tensión muscular constante. Muchas personas viven con dolores de cuello, espalda o mandíbula sin saber que son reflejo de una tensión sostenida. El sistema cardiovascular también sufre: la presión arterial puede elevarse, el ritmo cardíaco se altera, y el corazón trabaja con una carga extra que, sostenida en el tiempo, puede tener consecuencias graves.

El aparato digestivo es otro blanco habitual. El estrés altera el funcionamiento gastrointestinal, provocando acidez, colon irritable, pérdida de apetito o, por el contrario, hambre compulsiva. En mi caso personal, mencioné que comencé con un sangrado que, en principio, atribuí a algo que había comido y que tal vez me había producido una pequeña lastimadura, pero con el tiempo descubriría que esto no era precisamente así.

Si yo estaba en mi casa y bajaba el ritmo de actividades, no importaba lo que comiera, no sufría ningún tipo de sangrado, pero si emprendía un viaje internacional, sea en los aeropuertos, o al llegar a otro país, comenzaba a experimentar sangrados, que en algunos casos me requirió días de ayuno y cuidados especiales para resolverlos. Era indudable que el sistema nervioso ejercía presiones que estaban lastimando mi organismo.

Con el tiempo, y en determinados momentos, el sangrado volvía a repetirse, y en algunos casos a intensificarse. Un día determinado, sufrí un dolor abdominal muy agudo que no se me pasaba con nada y que ciertamente era muy intenso, por lo tanto, terminé en el hospital. Los médicos me realizaron unos estudios y concluyeron que mi problema se debía a un cuadro de divertículos.

Los divertículos son pequeñas bolsas o sacos que sobresalen de la pared del intestino, principalmente del colon. La presencia de estos divertículos se conoce como diverticulosis, y aunque la mayoría de las personas con

diverticulosis no presentan síntomas, pueden causar problemas si se inflaman o se infectan, lo que se conoce como diverticulitis. En tal caso, puede volverse algo muy peligroso.

Cuando los divertículos se inflaman o infectan y se produce la diverticulitis, los síntomas son dolor abdominal, fiebre, náuseas, cambios en los hábitos intestinales y sangrado continuo. Esto puede llevar a complicaciones como abscesos, perforación del colon, fístulas (conexiones anormales entre el colon y otros órganos), o estrechamiento del colon.

La diverticulitis puede requerir antibióticos, cambios en la dieta e incluso cirugía en casos graves. Gracias a Dios, yo la pude controlar con un cambio de hábitos en la alimentación y con un mejor descanso, pero sobre todo esto último. Por supuesto, mientras oraba por sanidad y pedía oración a intercesores y personas de confianza. Al final, lo pude solucionar con una combinación entre el cambio de conducta y los principios espirituales, que también explicaré claramente.

Continuando con los síntomas, diría que, ante el estrés, la piel también nos habla, provocando brotes, eccemas, caída del cabello, cambios en la transpiración. Y el sistema inmunológico, debilitado por la sobrecarga hormonal, responde con más lentitud o falla en su tarea de defensa, haciendo que las enfermedades se vuelvan más frecuentes y persistentes. Pero el cuerpo no es el único que da señales. Las emociones se convierten en un campo de batalla silencioso

donde el estrés cobra su tributo. La ansiedad se instala como un huésped difícil de desalojar.

Se multiplica la sensación de estar siempre “en deuda” con algo o con alguien. El miedo irracional comienza a colorear los pensamientos, y la mente se llena de anticipaciones negativas, de presunciones de fracaso, de catástrofes imaginarias.

Las emociones oscilan con facilidad entre la irritabilidad y el desgano. Se pierde la paciencia, se responde con brusquedad, y pequeños contratiempos se sienten como grandes tragedias. En otros casos, aparece una tristeza profunda, difícil de explicar. No siempre hay lágrimas, pero sí una pesada sensación de vacío, de sinsentido que contrasta con la fe y la vida que debemos llevar en Cristo.

Todo pesa más de lo que debería; todo cuesta el doble de lo que solía costar. Se pierde el placer por lo cotidiano, el entusiasmo por lo nuevo, la curiosidad por lo desconocido. Es como si el alma estuviera cubierta por una niebla densa que impide ver con claridad, respirar con libertad o avanzar con seguridad.

A esta altura, el impacto del estrés se extiende incluso a las regiones más íntimas del ser, aquellas que a menudo no sabemos cómo nombrar, pero que también se resienten. Hay una dimensión espiritual del estrés que suele pasar desapercibida, no porque no exista, sino porque no es tan visible ni tan fácil de diagnosticar.

En medio de la vorágine, muchas personas sienten que se han desconectado de sí mismas. Ya no recuerdan por qué hacen lo que hacen, ni qué sentido tiene levantarse cada día para correr tras objetivos que no alcanzan a definir con claridad. Como cristianos sostenemos mucho más tiempo nuestro equilibrio emocional, pero sin duda muchos sentimientos pueden ser trastocados.

Las personas sin Dios suelen perder el contacto con sus propios valores, con los principios que alguna vez guiaron sus decisiones, con la brújula interior que orientaba el rumbo de sus vidas. Esa desconexión no es sólo intelectual o emocional: es existencial. Aquí es donde vemos que en nosotros, los hijos de Dios, se manifiesta el gran beneficio de contar con la presencia divina, porque podemos sentirnos debilitados por el estrés, pero no desorientados respecto de nuestra existencia.

La gente afectada por el estrés, puede seguir cumpliendo con sus responsabilidades, pero por dentro sentir que algo se ha roto. Pierden el centro, se debilitan en identidad, se desdibuja el propósito de sus vidas. Algunas personas lo describen como una especie de exilio interior: siguen presentes en el mundo, pero ausentes de sí mismas.

Esta experiencia también puede afectar la autoestima. El estrés crónico genera la sensación de que nunca es suficiente lo que se hace, de que siempre se está quedando corto, de que uno mismo es insuficiente. Esta autopercepción distorsionada mina la confianza, la iniciativa y la creatividad.

Las personas sin Dios, reducidos a un estado de supervivencia emocional, pueden llegar a dejar de percibirse como sujetos libres. Por el contrario llegan a sentirse como piezas forzadas dentro de una maquinaria que no pueden detener. En este punto, el estrés ya no es solo una respuesta fisiológica para ellos; sino que se convierte en un modo de existencia que los desgasta, los desvitaliza y los paraliza.

Los hijos de Dios, debemos priorizar nuestra vida espiritual, porque desde ahí nos llega la fortaleza, la lucidez y una consciencia sana que nos afirma en la realidad presente. Cuando un cristiano sufre estrés y además su vida espiritual carece de una profunda comunión con Dios, puede llegar a desorientarse tanto como cualquier impío.

Entender el estrés en toda su complejidad es el primer paso para desarmar sus mecanismos. No basta con “relajarse” o “pensar en positivo”. El estrés exige ser reconocido, comprendido y abordado en todas sus dimensiones.

Escuchar al cuerpo, reconocer las emociones, volver al centro interior y restaurar el equilibrio perdido es parte del camino. Aunque parezca una batalla silenciosa, no es una batalla solitaria para los cristianos, porque tenemos al Espíritu Santo. Sin embargo, antes de hablar de soluciones, herramientas o transformaciones, es necesario hacer una pausa, mirar de frente al estrés y entender qué es, cómo actúa y por qué, si no lo enfrentamos a tiempo, puede consumirnos.

Cuando el estrés es crónico, el cuerpo se mantiene en estado de alerta incluso cuando no hay peligro real. Con el tiempo, esto pone en riesgo la salud, aumentando la probabilidad de sufrir problemas como presión arterial alta, insuficiencia cardíaca, diabetes, obesidad, depresión, ansiedad, problemas de la piel y trastornos menstruales. Si alguien ha permitido que esta condición avance sin control, el estrés crónico puede empeorar significativamente.

A medida que el estrés persiste, pueden aparecer numerosos síntomas físicos y emocionales, y muchas veces no se reconoce que estos están relacionados con el estrés. Algunos signos comunes de que el estrés puede estar afectándonos incluyen diarrea o estreñimiento, mala memoria, dolores y molestias frecuentes, dolores de cabeza, falta de energía o dificultad para concentrarse, problemas sexuales, rigidez en cuello o mandíbula, cansancio, dificultades para dormir o dormir en exceso, malestar estomacal, pérdida o aumento de peso, entre otros.

Las causas del estrés varían para cada persona. Puede provenir tanto de desafíos positivos como negativos. Entre las fuentes comunes de estrés se encuentran problemas matrimoniales o familiares, enfermedad o fallecimiento de un ser querido, despidos laborales, inicio de nuevos trabajos o proyectos, empleos demandantes con alta presión, problemas financieros, la llegada de un bebé, mudanzas, jubilación, entre otros.

Nuestro sistema nervioso no distingue claramente entre amenazas emocionales y físicas. Por ejemplo, una discusión con un amigo, una fecha límite en el trabajo o una montaña de facturas pueden activar la misma respuesta corporal que una situación de vida o muerte. Cuanto más activo esté nuestro sistema de estrés, más fácilmente se desencadenará cualquier manifestación extrema.

El estrés crónico afecta casi todos los sistemas del cuerpo. Puede suprimir el sistema inmunitario, alterar los sistemas digestivo y reproductor, aumentar el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, además de acelerar el proceso de envejecimiento. Incluso puede modificar la estructura cerebral, haciéndonos más vulnerables a la ansiedad, las fobias, la depresión y otros problemas de salud mental.

Es importante recordar que no todo estrés es malo, pues actúa como una alarma que nos alerta a tiempo. Sin embargo, a partir de cierto punto, si se ignora, deja de ser útil y comienza a causar daños significativos. El estrés que se vuelve agobiante puede afectar negativamente nuestra salud, ánimo, productividad, relaciones y calidad de vida.

Cuando con frecuencia nos sentimos agotados y abrumados, es momento de tomar medidas para restaurar el equilibrio del sistema nervioso. Podemos protegernos y mejorar nuestra forma de pensar y sentir al aprender a reconocer los signos y síntomas del estrés crónico y a tomar acciones para disminuir sus efectos nocivos.

Contar con una red sólida de apoyo, formada por amigos y familiares, es un amortiguador poderoso contra el estrés. Cuando tenemos personas en quienes confiar, las presiones de la vida parecen menos abrumadoras. Por el contrario, la soledad y el aislamiento aumentan el riesgo de sucumbir ante el estrés.

La confianza en nosotros mismos y en nuestra capacidad para influir en los acontecimientos y perseverar frente a los retos, también facilita un manejo más calmado del estrés. En cambio, si creemos tener poco control sobre nuestra vida y sentirnos a merced de las circunstancias, el estrés puede hacernos perder el rumbo.

La forma en que percibimos la vida y sus inevitables desafíos influye mucho en nuestra capacidad para manejar el estrés. Las personas optimistas y positivas son menos vulnerables. Los resilientes aceptan los retos, mantienen un buen sentido del humor, creen en un propósito superior y aceptan el cambio como parte natural de la vida.

Asimismo, nuestra habilidad para manejar las emociones es crucial. No saber calmarnos y tranquilizarnos ante la tristeza, el enojo o la preocupación aumenta la probabilidad de estrés y agitación excesiva. La capacidad de identificar y gestionar adecuadamente nuestras emociones, incrementa la tolerancia al estrés y favorece la recuperación ante la adversidad.

Cuanta más información tengamos sobre una situación estresante, por ejemplo, cuánto durará y qué podemos esperar, más fácil será afrontarla. Por ejemplo, emprender un nuevo desafío laboral con una idea realista de lo que enfrentaremos será menos estresante que esperar resultados rápidos y sin dificultades.

Aunque no podemos eliminar por completo el estrés de nuestras vidas, sí podemos controlar cuánto nos afecta. Los que hemos recibido la gracia de la vida en Cristo tenemos una gran ventaja, que no debemos desaprovechar; sin embargo, tampoco debemos espiritualizarlo todo, ignorando las realidades naturales de la vida en todos sus aspectos.

Al principio de este capítulo dije que no pretendía realizar un estudio técnico profundo sobre el estrés, sino presentar un análisis sencillo pero serio de sus características y síntomas. Ahora, les recomiendo buscar mayor información en fuentes confiables para profundizar en este tema, si así lo consideran necesario. Para ello, también incluyo algunas referencias y recursos que abarcan desde la medicina y la psicología hasta la fe cristiana y el cuidado pastoral.

“Así de dulce sea la sabiduría a tu alma; si das con ella, tendrás buen futuro; tendrás una esperanza que no será destruida.”

Proverbios 24:14

Referencias y fuentes confiables:

1) Organismos internacionales de salud:

Sitio: <https://www.who.int/es>

- Contiene investigaciones, guías y recomendaciones sobre salud mental, estrés, ansiedad y bienestar integral.

2) Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

(CDC - EE.UU.)

Sitio: <https://www.cdc.gov/spanish>

Ofrece información científica sobre el estrés crónico, sus efectos en el cuerpo, y estrategias de manejo saludable.

- Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)

Sitio: <https://www.nimh.nih.gov>

- Portal oficial de EE.UU. con recursos educativos sobre salud mental, trastornos relacionados con el estrés, y tratamientos actualizados.

3) Libros recomendados:

“El cuerpo lleva la cuenta”

- de Bessel van der Kolk

Una obra profunda que describe cómo el trauma y el estrés afectan el cuerpo y la mente, y ofrece caminos hacia la sanación.

“Por qué las cebras no tienen úlceras”

- de Robert Sapolsky

Explicación amena y científica sobre los efectos del estrés crónico en el cuerpo humano desde una perspectiva biológica.

“Ansiosos”

- de Scott Stossel

Relato personal y análisis cultural del estrés y la ansiedad en el mundo moderno. Útil para comprender los factores sociales y personales que influyen en la salud emocional.

- Vivir sin estrés – Dr. Julián Melgosa

Desde una perspectiva cristiana, este libro ofrece principios bíblicos y psicológicos para encontrar equilibrio y paz interior.

4) Sitios web y portales confiables:

- Mayo Clinic

<https://www.mayoclinic.org/es-es>

- Artículos médicos actualizados sobre síntomas, causas, prevención y tratamientos para el estrés y la ansiedad.

- MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.)

<https://medlineplus.gov/spanish>

- Base de datos gratuita con información médica verificada sobre enfermedades, salud emocional y tratamientos.

- The American Institute of Stress

<https://www.stress.org>

- Instituto especializado en investigación sobre el estrés, sus efectos y su manejo en diversos ámbitos de la vida.

5) Bases de datos científicas:

- PubMed Central

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/>

- Acceso libre a miles de estudios científicos sobre el estrés y la salud desde diversas ramas de la medicina.

- SciELO

<https://www.scielo.org>

- Portal de artículos académicos y médicos publicados en países latinoamericanos, en español.

6) Perspectiva cristiana y salud emocional:

- Enfoque a la Familia

<https://www.enfoquealafamilia.com>

- Consejos prácticos y bíblicos para el bienestar emocional, la vida familiar saludable y el equilibrio espiritual.

- Coalición por el Evangelio

<https://www.coalicionporelevangelio.org>

- Reflexiones bíblicas sobre ansiedad, descanso en Dios, y cómo vivir en medio del estrés moderno con una fe firme.

- Desiring God

<https://www.desiringgod.org/spanish>

- Recursos devocionales y teológicos sobre la paz, la confianza en Dios y el gozo cristiano incluso en medio del sufrimiento.

El conocimiento científico es un regalo de Dios que puede ayudarnos a cuidar con mayor sabiduría el templo del Espíritu Santo que es nuestro cuerpo (**1 Corintios 6:19**). Integrar estos recursos con una vida de oración, comunión con Dios y un constante descanso semanal, nos permitirá caminar con mayor equilibrio en medio del ritmo agitado de este mundo.

No tengamos miedo de aprender, crecer y buscar ayuda cuando sea necesario. La paz verdadera proviene de Dios, pero también se cultiva con responsabilidad. Recuerden que los necios a menudo actúan sin pensar, los tercos se deleitan en su propia necedad, mientras que los sabios buscan la instrucción, son humildes, aprenden de sus errores y producen cambios.

*“¿Acaso no lo sabes?
¿Acaso no te has enterado?
El Señor es el Dios eterno,
Creador de los confines de la tierra.
No se cansa ni se fatiga,
Y su inteligencia es insondable.”*
Isaías 40:28

Capítulo tres

MITOS Y VERDADES DEL ESTRÉS

“Jehová es mi pastor; nada me faltará. En lugares de delicados pastos me hará descansar; junto a aguas de reposo me pastoreará. Confortará mi alma; me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre.”

Salmo 23:1 al 3

Las exigencias de la vida moderna, han cambiado drásticamente la forma en que habitamos el tiempo y nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás. Antiguamente, el ritmo de vida estaba marcado por el ciclo natural del día y la noche, las estaciones del año, y un vínculo más directo con la tierra, el trabajo manual y los encuentros cara a cara.

Hoy, en cambio, la vida se ha convertido en una carrera constante donde el tiempo parece un verdadero tirano, la productividad es el valor supremo, la conectividad es permanente, y el descanso parece un lujo más que una necesidad, porque la sociedad camina a mil por hora.

El estrés, en este contexto, ha dejado de ser una respuesta ocasional para convertirse en una condición casi crónica de la sociedad. No es solo un malestar individual, sino un síntoma colectivo. Cuando yo era niño, la gente no acudía a psicólogos como hoy, y aunque el estrés seguramente ya existía, no se manejaba ni se hablaba de él con la frecuencia ni la popularidad actual.

Las ciudades laten al ritmo del apuro, y las personas, como piezas de un engranaje, son arrastradas por la urgencia, las notificaciones, los plazos, los compromisos múltiples y las expectativas desmedidas. Lo que antes era la excepción, hoy es la regla: vivir cansados, llegar con lo justo, responder bajo presión, dormir mal y sentir que nunca se llega. Es más, parece que vivir en ese tipo de tensiones proporciona unpreciado status social.

El estrés ya no escandaliza a nadie; se ha normalizado. Se lo ha incorporado como parte inevitable de la vida. En algunos círculos, incluso se lo ha romantizado: estar estresado es sinónimo de estar ocupado, ser importante, o tener responsabilidades trascendentes. El estrés se ha convertido en una especie de credencial que valida la vida adulta, como si no estar estresado fuera señal de falta de compromiso.

Sin embargo, esta naturalización del estrés es peligrosa. Asumirlo como algo común, esperable o deseable es ignorar sus consecuencias profundas. Vivir bajo estrés

constante no es una condición normal del ser humano, aunque se haya vuelto frecuente.

El cuerpo y el alma no fueron creados para sostener una tensión permanente. Existe un límite que, si se cruza, no solo desgasta la salud física y emocional, sino también la integridad interior y la capacidad de vivir con sentido y plenitud.

Reconocer esto es el primer paso para desarmar algunos de los mitos que rodean al estrés, especialmente dentro del mundo cristiano, donde la espiritualidad a veces se malinterpreta como inmunidad ante las realidades humanas. Es como si mantenerse sano y fuerte fuera solo cuestión de fe, mientras que la enfermedad o la debilidad ponen un manto de duda respecto de los motivos.

Algunos círculos cristianos, interpretan que todo tiene que ver con el mundo espiritual, por lo cual asignan espíritus malignos a todo problema o adversidad. En todo caso, si no creen que fue un ataque demoníaco lo que produjo el problema, llegan a cuestionar la integridad o la santidad de los hermanos que pasan ciertas dificultades. Esta mística que erróneamente señala las causas de todo mal, es muy perversa, porque añade a las víctimas una sobrecarga de culpa, de duda y de temor infundado.

Uno de esos grandes mitos que persisten en el ámbito cristiano es la idea de que los creyentes verdaderos no deberían experimentar estrés. Como si la fe fuera un escudo

inquebrantable que nos separa del sufrimiento humano. Esta idea, aunque bien intencionada, es profundamente errónea y peligrosa.

Crear en Dios, tener una vida de oración o confiar en las promesas divinas no nos exime de las presiones, límites y tensiones de esta vida. El apóstol Pablo, a quien nadie acusaría de falta de fe, habló en varias ocasiones de estar “atribulado”, “presionado”, “angustiado” y “abatido” (**2 Corintios 4:8**). Todos conocemos las aflicciones de Pablo y si bien solía ser abofeteado por un emisario de Satanás para que no se enalteciera por causa de sus revelaciones (**2 Corintios 12:7**), todos sus males, no se debieron a demonios o pecados capaces de abrir puertas al enemigo.

La vida cristiana no garantiza inmunidad emocional, sino que nos invita a transitar los desafíos con una esperanza que sostiene, sin negar la realidad. La Biblia enseña que Dios es nuestra fortaleza, como se afirma en el **Salmo 46:1**: “*Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones.*” Este tema se desarrolla también en **Salmos 18:2, 28:7, y 27:1**, entre otros.

Al mismo tiempo, la Biblia nos anima a cuidar nuestro cuerpo, considerado templo del Espíritu Santo (**1 Corintios 6:19**). Por lo cual, si alguno destruye el templo de Dios, Dios lo destruirá a él, porque el templo de Dios es santo, y eso es lo que nosotros somos (**1 Corintios 3:17**). Esto implica tomar medidas razonables para proteger nuestra salud, evitar excesos y buscar atención médica cuando sea necesario. La

fe y la responsabilidad personal no son opuestas, sino complementarias.

A veces, la manera en que analizamos las cosas cuando incluimos la fe puede ser extraña. Si nuestro auto se descompone, ¿lo llevamos al mecánico o esperamos un milagro de Dios para que lo arregle? Si se abre una gotera en el techo, ¿esperamos que Dios la repare o contratamos a un especialista? Claro que Dios puede hacer milagros, Él puede reparar un auto o arreglar el techo de una casa, de la misma manera que puede sanar nuestro cuerpo. No hay nada imposible para Dios y Él hace como quiere, pero es claro que no siempre obrará así. También puede utilizar medios y personas para cuidar de nosotros.

El hecho de que Dios pueda hacer milagros de sanidad no significa que debemos siempre esperar milagros. Debemos buscar la ayuda de quienes tienen el conocimiento y las habilidades para ayudarnos. Además, que el enemigo pueda realizar ataques que atenten contra nuestros bienes, o nuestra salud, no significa que siempre es el causante de todo. Debemos tener mucho cuidado de no caer en misticismo, debemos utilizar el discernimiento espiritual.

Recuerdo una ocasión, cuando era evangelista y líder de jóvenes, que organizamos un almuerzo con grupos que llegaron de otras congregaciones. Lo que nos superó, fue que llegaron más hermanos de los esperados, y todos estaban muy preocupados porque las empanadas que habíamos preparado

para la cena no alcanzarían, y por el horario, ya no había lugar abierto dónde pudiéramos comprar más.

Entonces puse un mantel sobre las empanadas que teníamos y oramos para que alcanzaran. Les dije que las pusieran en la mesa y que se despreocuparan. Como si nos hubiésemos olvidado del asunto, todos comimos con alegría. Al terminar, nos dimos cuenta que todavía había una bandeja llena de empanadas. Contamos a la gente y nos percatamos que a lo sumo, solo teníamos para convidar una empanada por persona, pero curiosamente todos habían comido más de una y, además, sobraron.

En mis años de ministerio he escuchado varios testimonios de multiplicación de alimentos, o de provisión de combustible en momentos de necesidad. Por ejemplo, recuerdo a un hermano que debía cocinar en su casa pero no tenía gas para encender la cocina. Él oró para que le alcanzara el poco gas que había.

Cocinó sin problema y, como funcionó bien, y no tenía dinero para comprar otra garrafa, siguió usando la misma hasta que pudo comprar otra. Cuando lo logró, agradeció a Dios por haber multiplicado el gas de manera sobrenatural, pero al intentar cambiar la garrafa, descubrió que estaba desconectada de la cocina, porque su esposa la había desconectado cuando él estaba en el trabajo, pensando que él la reconectaría, cosa que no había ocurrido. Es decir, esta familia tuvo gas durante varios días sin que la garrafa siquiera estuviera conectada.

Podría contar decenas de testimonios como estos, pero a nadie se le ocurriría cocinar poco y orar todos los días para que se multiplique su comida. Nadie dejaría de cargar combustible esperando que Dios llene el tanque de su vehículo milagrosamente. Nadie pediría a Dios que le provea de gas sobrenaturalmente para no pagar. Los milagros de Dios obedecen a Su propósito, son para Su gloria y Él los hace cuando quiere y como quiere.

En los días de Su carne, Jesús no sanó a todo el mundo. Fue al estanque de Betesda, que estaba lleno de enfermos, pero sanó a uno solo (**Juan 5:5 y 6**), Él podría haberse acercado al estanque y ofrecer sanidad para todos los presentes, pero no lo hizo, tampoco liberó a todos los endemoniados que encontró a Su paso. Sin embargo, hubo momentos en que atravesó el mar para liberar a un endemoniado (**Lucas 8:28**), o sanó a todos los presentes sin excepción (**Mateo 14:14**). El Señor siempre hace como quiere, y su propósito siempre ha sido más elevado que nuestro entendimiento.

Por ejemplo, cuando multiplicó los panes y los peces, la Palabra dice que Jesús expresó a sus discípulos su preocupación: *“Tengo compasión de la gente, porque ya hace tres días que están conmigo, y no tienen qué comer; y si los enviare en ayunas a sus casas, se desmayarán en el camino, pues algunos de ellos han venido de lejos...”* (**Marcos 8:2 y 3**). Él podría haber realizado el milagro de la multiplicación el primer día, o podría haber hecho algo semejante cada día para impactar a las multitudes, pero no lo

hizo. Al contrario, al día siguiente se fue sin que nadie pudiera verlo.

Cuando resucitó a Lázaro fue al cementerio, pero no resucitó a todos los muertos. Su plan solo incluía a Lázaro (**Juan 11:43 y 44**). Seguramente en esos días habrían sepultado a varias personas más que, ni siquiera habrían entrado en estado de descomposición, pero Jesús solo llamó a Lázaro. Podría haber resucitado a todo el cementerio y el milagro habría sido más impactante, pero no lo hizo. Dios es soberano y no debemos tentar esa soberanía.

Jesús podía convertir el agua en vino y, aunque la Biblia dice que lo señalaban como comilón y bebedor de vino, seguramente cada día compraba vino en lugar de hacer un milagro para ahorrarse los costos. Cuando mandó a Pedro a pescar, diciéndole que en la boca del pez encontraría una moneda, fue una lección excepcional, no un método diario para obtener dinero para Su ministerio.

Con los discípulos pasó igual: cuando Pedro fue encarcelado, un ángel lo liberó de forma milagrosa, pero otro día, estando encarcelado, el ángel no apareció y Pedro fue crucificado por los romanos. Los milagros de Dios no dependen de nuestros deseos o necesidades, sino de Su voluntad.

El apóstol Pablo también fue encarcelado varias veces y siempre fue preservado por Dios. En una ocasión, cantando con SÍlas, las cadenas se rompieron y salieron libres. Dios lo

libró de otros intentos, como el día que lo apedrearon, o cuando sufrió un naufragio y luego lo pico una serpiente. Sin embargo, llegó un día en que Pablo fue martirizado, porque Dios no siempre actúa como nosotros pensamos que debe actuar, ni repite patrones de conducta que lo hagan previsible.

De hecho, cuando padecía el aguijón en su carne, le rogó tres veces al Señor que lo quitara de su carne (**2 Corintios 12:8**). Sin embargo, el Señor le dijo: *“Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad”*. Fue entonces que Pablo comprendió que era mejor gloriarse en sus debilidades, para que reposara sobre su vida el poder de Cristo (**2 Corintios 12:9**).

Seguramente, quienes conocen las Escrituras pueden estar recordando muchos otros ejemplos que demuestran que Dios hace lo que quiere y como quiere. Que a veces oramos con fe y no sucede lo esperado, y otras veces, sin esperanzas, ocurren milagros extraordinarios. Dios hace según Su voluntad y no siempre complace nuestros deseos. Es por esto, que no podemos creer que en todos los casos, sin excepción Él debe sanarnos, aun cuando estamos haciendo una mala administración de nuestro cuerpo.

Personalmente he orado por personas con graves enfermedades, y verdaderamente conmovido, he orado con mucho fervor, con fe y con empatía, pero en algunos casos nada sucedió, y terminé asistiendo a sus velorios. En otras ocasiones, oré casi sin expectativas, o sin legítimo interés, y luego han dado testimonio de milagros sorprendentes. Dios

hace como quiere, y si queremos vivir Reino, debemos respetar eso.

En una visita al hospital Posadas en Buenos Aires, oré por un niño con bronquiolitis. Otras madres me pidieron que orara por sus hijos, ya que estaban en la misma sala con la misma enfermedad. Al día siguiente, la sala estaba vacía. Sin embargo, he orado por otros niños que no se han sanado. No tengo otra explicación que aceptar la soberana voluntad de Dios.

El Señor ha usado mi vida para realizar varios milagros de salud, incluso de casos supuestamente terminales. Sin embargo, he tenido que padecer afecciones físicas, como dolores de muela. Esto me recuerda el testimonio de un pastor amigo que, en una campaña evangelística, fue sanado milagrosamente. Él había llevado a un grupo de hermanos a esa campaña, pero padecía un tremendo dolor de muelas. Cuando oraron por los enfermos, él pidió por su sanidad, pero la muela le siguió doliendo mucho.

Al terminar la campaña, volvió a su casa y, pero seguía padeciendo un gran dolor. Él me contó que abrió su boca para mirar su muela en el espejo del baño, y descubrió que la muela anterior, que también estaba rota, había sido arreglada con oro, plata, platino y diamantes (esto lo menciono porque lo analizaron en un estudio posterior).

Además, el arreglo que el Señor le hizo era una cruz perfecta, lo cual impactó a todos, de tal manera, que una

conocida revista de la época publicó la foto de su muela en la portada. Lo curioso de todo esto es que la muela que le dolía no le fue sanada, y al día siguiente se la tuvieron que sacar. Es decir, Dios hace como quiere y se encarga de dejarlo bien en claro.

Podemos tener problemas de salud y pedir un milagro de sanidad, pero no podemos usar ciertos versículos bíblicos para afirmar que las sanidades se producirán siempre que las pidamos. En estos más de dos mil años que tiene la Iglesia, se han muerto millones de cristianos, y seguramente se ha orado por la sanidad de todos ellos, pero hay un tiempo y una voluntad de Dios que no podemos eludir ni violentar.

Cuando sufrimos la pandemia de COVID-19, hablé con muchos hermanos que me decían que no se vacunarían bajo ningún punto de vista, porque creían que Dios no permitiría que se contagiaran. Sin embargo, tan solo en Argentina murieron aproximadamente seiscientos pastores y miles de hermanos que tuvieron fe, pero se contagiaron y muchos de ellos también murieron.

Podemos analizar el origen del virus y el movimiento diabólico a nivel global, pero en el mundo murieron muchísimos hermanos. No importa cuánta fe tuvieron algunos, lo cierto es que murieron. En el pueblo donde vivimos no hubo casos de COVID durante los primeros meses, pero luego el virus entró y murieron muchas personas.

Lo lamentable fue que el virus entró por una familia cristiana que acudió sin autorización a un cumpleaños celebrado en la iglesia, cuando estaba prohibido congregarse. Claro, el pastor les decía que no pasaría nada, que el Señor los protegería, pero ese mensaje lo hizo responsable del contagio de muchas personas en el pueblo.

Amados, es un mito peligroso pensar que el estrés en los creyentes es siempre señal de pecado, incredulidad, debilidad espiritual o ataques demoníacos. Esta percepción, muchas veces no expresada abiertamente, pero latente en ciertos discursos, hace que muchos cristianos oculten su malestar por vergüenza y no busquen ayuda por temor a ser juzgados.

El resultado es el aislamiento. Se sufre en silencio, con una sonrisa en el rostro y una carga en el alma. Se predica con entusiasmo mientras por dentro se gesta un agotamiento crónico. Se sirve con fidelidad, pero sin alegría, porque incluso quienes tienen un problema de salud no saben si es por falta de fe o por castigo divino.

Esta desconexión entre lo que se vive y lo que se muestra públicamente puede terminar quebrando al más comprometido. Por eso, asumir con humildad que también los cristianos podemos experimentar enfermedades y estrés es un acto de verdadera madurez espiritual. No nos hace menos espirituales admitirlo; al contrario, nos vuelve más humanos, más conscientes de nuestra necesidad y de nuestras debilidades.

El estrés no solo impacta en la vida personal, sino que puede tener consecuencias profundas en el ministerio. Un líder agotado no solo se daña a sí mismo, sino que puede arrastrar consigo a toda su congregación, no porque contagie estrés, sino porque la falta de descanso, el exceso de responsabilidades, la presión de las expectativas ajenas, la falta de límites saludables, la autoexigencia perfeccionista y la ausencia de espacios de renovación interior pueden llevar la obra a un colapso espiritual.

El estrés acumulado entorpece la visión, apaga la creatividad, debilita la paciencia y erosiona la pasión. Se puede seguir haciendo todo “bien”, pero sin unción. Se puede sostener la estructura, pero perdiendo el corazón. Y cuando el corazón se vacía, el ministerio se transforma en una rutina mecánica, sostenida por el deber, pero ya no inspirada por la pasión.

Siempre les digo a los pastores que trabajan conmigo, si se sienten cansados, agobiados o agotados: ¡Paren! ¡Por favor, paren! Porque si continúan, no le están haciendo un favor a nadie. Dios no nos pide funcionar apartados de la unción, ni nos exige que hagamos más de lo que nuestro cuerpo puede dar. Los mártires no son los que se matan trabajando. Además, la gente tampoco merece un ministro agotado, que hace lo que sabe que tiene que hacer, pero lo hace en una condición deficiente.

Frente a esta realidad, es necesario derribar otro mito: la idea de que todo debe resolverse exclusivamente en el

plano espiritual. Si bien la oración, la Palabra y la comunión con Dios son fundamentos irrenunciables de la vida cristiana, no deben usarse como excusa para ignorar los recursos naturales que Dios mismo ha provisto para nuestro cuidado integral.

Buscar ayuda terapéutica, establecer hábitos saludables, aprender a descansar, organizar mejor el tiempo, cultivar relaciones sanas, poner límites, ejercitar el cuerpo o realizar actividades recreativas no son señales de falta de fe, sino expresiones de sabiduría.

Negarse a recibir ayuda pensando que “Dios lo va a resolver todo” puede ser, en realidad, una forma sutil de orgullo espiritual o de negación del problema. Lo espiritual y lo natural no son enemigos, sino aliados. Lo sobrenatural no anula lo humano, sino que lo redime y lo eleva.

Aceptar que podemos ser vulnerables, pedir ayuda, bajar el ritmo o incluso hacer pausas estratégicas no significa retroceder, sino avanzar con lucidez. Porque el estrés no se combate negándolo ni disfrazándolo de activismo espiritual. Se enfrenta con verdad, con humildad y con herramientas prácticas.

En ese camino, Dios no se ofende por nuestra fragilidad. Al contrario, se glorifica en medio de ella. Porque el Dios que nos llama a servir también nos invita a descansar. Y el Dios que nos sostiene con su Espíritu también nos envía señales cuando el alma comienza a agotarse.

En definitiva, romper los mitos sobre el estrés es también un acto de fe. Es creer que podemos vivir una vida más plena, más liviana, más genuina. Es confiar en que Dios no espera superhéroes, sino hijos que caminen con Él en sinceridad, aun cuando las debilidades de la carne nos acechan cada año con mayor intensidad. El apóstol Pablo declaró al respecto: ***“Por tanto, no desmayamos; antes aunque este nuestro hombre exterior se va desgastando, el interior no obstante se renueva de día en día”*** (2 Corintios 4:16).

Si la gracia de la vida nos otorga tiempo en este cuerpo de muerte, debemos estar claros que a cierta edad, físicamente no vamos hacia la plenitud, sino que venimos de ella, y no hay retorno posible. Es entonces que debemos obrar con sabiduría, recordando que no se trata de vivir para impresionar, sino de vivir para permanecer en pos de nuestro propósito. Porque solo quienes permanecen lo suficiente, pueden acabar con su misión. Y solo quienes descansan en el Señor pueden seguir caminando sin ser consumidos por el estrés.

***“Pues lo que me hace fuerte,
Es reconocer que soy débil.”***

2 Corintios 12:10 BLS



Capítulo cuatro

EL ESTRÉS DEL MINISTERIO

“Pues aun cuando llegamos a Macedonia, nuestro cuerpo no tuvo ningún reposo, sino que nos vimos atribulados por todos lados: por fuera, conflictos; por dentro, temores”.

2 Corintios 7:5

Hay una carga silenciosa que muchos siervos de Dios llevan sobre sus espaldas, pero que pocos se atreven a nombrar. Es una tensión que no siempre se nota desde afuera, pero que desgasta por dentro. Una mezcla de agotamiento físico, presión emocional y peso espiritual que se va acumulando con los años.

No se trata de falta de fe ni de debilidad de carácter. Es, muchas veces, el resultado de un ministerio ejercido con pasión, pero sin equilibrio; con entrega, pero sin límites; con amor por Dios, pero sin cuidado por uno mismo. Es verdad que algunos se exceden en sus actividades por una conciencia religiosa que les demanda deber, pero muchos más lo hacen

simplemente por un llamado que arde en sus corazones y porque, conociendo la gracia, determinan darlo todo.

Lamentablemente, algunas estadísticas revelan las consecuencias que se suelen sufrir en el ministerio. Por ejemplo, una encuesta realizada en más de dos mil pastores reveló que el 70 % admite sufrir depresión y estrés; que un 60 % tiene problemas de salud física; que un 80 % después de unos años no se siente preparado para el ministerio; que un 72 % dice que sólo lee la Biblia cuando necesita preparar un sermón.

Que un 90 % de estos pastores afirma sentirse agotado y seco espiritualmente; que un 40 % admite no vivir la plenitud de lo que predica; que un 90 % ha considerado dejar el ministerio en más de una ocasión; que el 60 % dice no hacerlo por falta de seguridad económica más allá de la obra; que un 77 % siente que no tiene un buen matrimonio; que un 80 % considera no pasar tiempo de calidad con su cónyuge; y que todos expresaron tener luchas familiares.

Que un 50 % de las pastoras se siente agotada y desilusionada con el ministerio; que un 80 % admite tener problemas sexuales en su matrimonio; que un 60 % reconoce mirar pornografía de manera habitual; que un 30 % ha tenido relaciones extramaritales alguna vez; que un 70 % de los pastores no tienen amigos íntimos ni alguien en quien confiar; que un 60 % ha tenido o tiene problemas con sus hijos; y que solo un 22 % dijo sentirse feliz con su iglesia y en su casa.

Estoy seguro de que estas estadísticas solo son una pequeña referencia de lo que ocurre con algunos consiervos. Creo que hay muchas excepciones a estas situaciones, y también muchos otros problemas que no figuran en estas estadísticas y que pueden surgir en el seno de las familias pastorales. De todas maneras, solo pretendo tomar una referencia para comprender que los problemas emocionales y físicos son más comunes de lo que muchos piensan.

El estrés en el liderazgo ministerial no es un fenómeno extraño ni nuevo, pero sí cada vez más frecuente y peligroso. Entender sus causas es clave para poder enfrentarlo con madurez, prevención y restauración. No se trata de dejar de servir, sino de aprender a hacerlo desde un lugar más saludable, más humano, más lleno de gracia y menos exigido por la culpa, la imagen o la presión externa.

Una de las principales causas de estrés en el pastorado es la falta de límites claros frente a las exigencias del ministerio. Muchos líderes viven atrapados en una lógica de disponibilidad total: siempre accesibles, siempre presentes, siempre atentos, como si el descanso fuera un lujo que no pueden permitirse.

Hay algunos pastores que incluso mantienen abiertas las puertas de su casa a varios hermanos, lo cual genera visitas constantes, resignando la intimidad familiar. Ellos pueden decir que no tienen problemas, que les gusta compartir con los hermanos, pero eso no es sano, ni para la familia ni para su ministerio, ya que la familiaridad reciente

la revelación que los hermanos deben tener de la unción y autoridad de sus pastores.

Muchos pastores confunden el llamado con la esclavitud emocional. El pastor no es omnipresente, pero muchas veces se siente obligado a actuar como si lo fuera. La agenda no tiene pausas, los días se desdibujan y la frontera entre la vida personal y el servicio se borra por completo. Poco a poco, el alma se agota, no por falta de amor, sino por exceso de entrega sin renovación. Sin espacios sagrados para respirar, escuchar, detenerse, reevaluar. El gran problema de un “no” saludable que proteja al “sí” verdadero del llamado.

A esto se suma una realidad más silenciosa, pero igualmente devastadora: la soledad ministerial. Muchos pastores caminan rodeados de gente, con espacios totalmente invadidos, pero a la misma vez profundamente solos. Tienen palabras para todos, pero a veces nadie tiene palabras para ellos. Siempre teniendo que escuchar las demandas de la gente, pero sin que nadie escuche sobre sus aflicciones.

Ellos escuchan confesiones, angustias y problemas, pero rara vez encuentran un oído que los escuche sin juzgar. Cargan con los dolores ajenos mientras esconden los propios. Y lo más doloroso: muchos sienten que no pueden abrir su corazón, porque temen que eso debilite su imagen o su autoridad espiritual.

La falta de vínculos significativos, de apoyo emocional real, de amistades sinceras que permitan desahogarse sin

reservas, deja grietas por donde se filtra el desgaste. Porque ningún ser humano, por más fuerte que parezca, puede sostener por mucho tiempo la carga sin comunión, sin contención, sin afecto genuino.

Es por esto que la paternidad espiritual cobra una gran importancia. Lamentablemente, son los mismos pastores los que no comprenden lo que implica una sana paternidad espiritual. Es decir, desean obrar como padres espirituales para los hermanos de su congregación, pero no reconocen la necesidad que ellos mismos tienen de una cobertura igual.

Lo primero que deben asumir es que el único Padre es Dios. Cuando hablamos de paternidad no estoy considerando que un hombre usurpe esta posición. Lo que sí estoy planteando es la necesidad de que un ministro espiritualmente maduro tenga la responsabilidad de ser un canal para que Dios se exprese a través de su vida.

La paternidad espiritual no es paternidad natural, no es gobierno sobre otro ministro, ni un medio para manipular, controlar o conseguir beneficios de supuesta honra. La paternidad no busca recibir nada, sino servir bajo la unción, impartir sabiduría y permitir que el Espíritu Santo haga Su obra a través de quien la ejerza.

Lamentablemente las autoridades institucionales, generalmente padecen del síndrome del hermano mayor, y funcionan como autoridades, pero no como padres espirituales. Hay una gran diferencia entre estas dos

posiciones, porque las autoridades pretenden mandar, controlar y mostrarse superiores, pero quienes offician como padres espirituales, sienten un genuino afecto, tienen una íntima llegada, buscan dar consejos verdaderamente sabios y no tienen intereses personales, excepto que los pastores a su cargo, vivan con plenitud, de manera familiar y ministerial.

Otra fuente de estrés constante es la presión por los resultados y las expectativas de la congregación. Vivimos tiempos en los que el éxito ministerial ha sido traducido en números, estadísticas, visibilidad y expansión. Muchos pastores sienten que deben demostrar que todo marcha bien, que la iglesia crece, que los programas funcionan, que las redes están activas, que el templo se llena y que las actividades no cesan.

La mirada de los demás pesa más que la voz interior. Y cuando los frutos no son los esperados, porque los procesos del Reino no siempre responden a lógicas inmediatas, aparece la frustración, la culpa, el auto-reproche. Se instala una sensación de fracaso, aun cuando se ha sembrado con fidelidad. El pastor, que debería pastorear personas, termina intentando gestionar “resultados”, a veces perdiendo el gozo en el camino.

A todo esto se añaden las dificultades familiares y personales no resueltas, que muchas veces quedan relegadas por las urgencias del ministerio. Hay esposas heridas en el pastorado, por parte de algunos hermanos, y por causa de

constantes desatenciones y presiones que las hacen perder la felicidad.

Hay hijos dejados en segundo plano y, en muchos casos, presionados para que sean ejemplo de otros, rol que no deberían asumir. Hay conflictos postergados y emociones reprimidas a nivel familiar, y todo eso también consume la unción y la frescura de los ministros.

El hogar deja de ser el centro de atención de los pastores, un territorio donde el hombre deja de ser visto como pastor o como padre. En muchas ocasiones deja de ser “el ungido” y pasa a ser simplemente un esposo ausente o un padre agotado. El estrés crece cuando el lugar que debería ser refugio se convierte en un nuevo foco de tensión.

Lo más doloroso es que muchos líderes no encuentran el momento ni el espacio para trabajar estas heridas. Siguen predicando sobre sanidad mientras por dentro hay zonas no tratadas en sus vidas. Siguen hablando de restauración mientras su alma queda a medio camino entre la entrega pública y el quebranto privado.

Hay otra causa menos visible, pero igualmente real: la lucha interna con el perfeccionismo y el ego espiritual. Muchos ministros caen en la trampa de tener que ser impecables, irreprochables, incansables. Confunden la excelencia con la exigencia. Se prohíben fallar, descansar, equivocarse o pedir ayuda.

El ego espiritual, disfrazado de responsabilidad, alimenta un ideal inalcanzable que termina sofocando el corazón. A veces se busca aprobación a través del rendimiento, o se intenta compensar con trabajo el miedo a la crítica o al rechazo. La competencia con otros ministerios se vuelve algo inevitable y cualquier pérdida se vuelve motivo de mayor presión.

El ego ministerial se convierte en una figura que hay que sostener a toda costa, aunque eso cueste la salud, el descanso y la paz interior. Se termina sirviendo desde un lugar de ansiedad, no de comunión; desde la imagen, no desde la identidad. Y esa desconexión, con el tiempo, cobra factura.

El estrés en pastores y ministros no es un tabú ni una vergüenza. Es una realidad que debe ser visibilizada, tratada y comprendida. Dios no llama a sus siervos a destruirse sirviendo, sino a servir con sabiduría, integridad y conciencia de su propia humanidad.

Reconocer las causas del estrés es dar el primer paso hacia la sanidad. Porque el cuidado del pastor también es una forma de cuidar a la Iglesia. Y el descanso del siervo también es una forma de honrar al Señor del rebaño.

Pero no deseo causar la impresión de que en el ministerio todo es malo y devastador. De hecho, asumo que debería ser todo lo contrario. Sin embargo, desde mi experiencia personal, creo que lo podría resumir de esta

manera: “muchos de los mejores momentos de mi vida los he vivido en el ministerio, pero, extrañamente muchos de los peores momentos de mi vida también los he experimentado ejerciendo funciones ministeriales...”

Los mejores momentos tienen cierta lógica, porque he podido ver la mano del Señor desde la primera fila. He visto el poder de la gracia divina, la salvación maravillosa de personas sin rumbo ni destino, milagros y experiencias sobrenaturales, todo junto a personas que pasaron a ser mis amados hermanos. Gente, en su gran mayoría, verdaderamente extraordinaria.

Pero debo reconocer que muchas otras veces he tenido que experimentar grandes desilusiones a manos de personas a las que amé, serví y respeté, pero que de pronto, sin comprender muy bien cómo, los terminé sufriendo como engañadores, desagradecidos, ingratos, murmuradores, traidores y otros calificativos que prefiero no mencionar.

Es decir, que así como he visto el obrar de Dios desde la primera fila, también he tenido que ver desde la primera fila el engaño de Satanás operando en familias enteras. He sido acusado, juzgado y rechazado por convicciones bíblicas y, en muchos casos, por inexplicables mentiras de algunos conserjos. Esto es muy difícil de asumir, pero ocurre más a menudo de lo que muchos piensan.

El llamado al ministerio, y especialmente al pastoral, es sumamente hermoso, pero a la vez sumamente difícil y

desgastante. No conozco a ningún pastor que, en algún momento de su vida ministerial, no se haya preguntado: ¿Valdrá la pena todo lo que estoy haciendo? ¿Será que fui llamado a este servicio? ¿Por qué el Señor me ha llamado a mí? ¿No habrá algo “mejor” que hacer para Él? Estas preguntas siempre aparecen en momentos de dificultad, de dolor y de lucha. Si somos honestos, todo pastor se las plantea en diversas etapas.

Pero aunque por momentos no haya ganas, o seamos golpeados por el desánimo, en el fondo de nuestro corazón, y aunque solo haya silencio de parte de Dios, sabemos que fuimos llamados al ministerio. Sabemos que el servicio a Dios es un privilegio sin igual. Sabemos que parte del llamado implica demostrar fe y confianza en momentos de oscuridad. “Simplemente lo sabemos”.

Sabemos que nuestro llamado es el resultado de la gracia, porque muchos que quieren hacer algo descubren que no han sido llamados, pero nosotros sí, y debemos valorar eso. Cuando olvidamos esa gracia, nuestro corazón puede rebelarse, pensando que merecemos tal o cual cosa conforme a nuestra entrega, y no es así. Lo que comenzó por gracia, debe sostenerse y concluir por medio de ella.

El problema lo generamos nosotros mismos cuando pretendemos llevar la obra sobre nuestros hombros, cuando nos olvidamos de que no es nuestra asignación resolver todos los problemas ni cargar con las cargas de los demás. No

somos responsables de todos los resultados; la Iglesia es del Señor y cada día debemos recordarlo.

He compartido mis experiencias al respecto en algunos de mis libros que les recomiendo leer, como “Pastores recargados” o “Pastores con olor a Cristo”. Estoy seguro de que serán de gran edificación. Aunque hay muchas vivencias, aquí deseo reiterar una experiencia personal muy fuerte que viví en la obra.

Cuando ejercí el pastorado en la congregación, nunca me pude considerar un excelente pastor, porque siempre asumía mis carencias con gran pesar. Con mi esposa tratamos de contener, ayudar y discipular a nuestros hermanos de la mejor manera, pero pocas veces sentíamos la satisfacción del deber cumplido de manera absoluta. Tal vez porque las incesantes demandas nos hacían pensar que nadie quedaba lo suficientemente conforme, y eso era muy desgastante. No importaba todo lo que hiciéramos por la gente, un porcentaje de ellos simplemente parecía ignorar nuestra entrega.

No lo digo porque estuviéramos esperando retornos o que nos hiciéramos expectativas por todos, sino porque aun sin tratar de generarlo, uno piensa que si se brinda de corazón recibirá afecto de los demás, pero esto no siempre es así, entonces, inevitablemente acecha el dolor.

El pensar que no fuimos excelentes pastores, no es porque creemos haber realizado muchas cosas mal, sino porque uno siempre cree que puede llegar a ser mejor. Esto

nos impulsa a esforzarnos permanentemente, y no siempre sabemos cuándo somos absolutamente dependientes del Espíritu Santo y cuándo incluimos nuestras propias ideas y obramos con nuestras fuerzas. Pretendemos darlo todo, y muchas veces terminamos dando de nosotros mismos y no del Señor.

Lo cierto es que en el ministerio, todos nos sentimos muy felices cuando obtenemos resultados positivos y nos frustramos mucho cuando la obra, inexplicablemente, no va bien. Esto se nota claramente cuando alguien nos pregunta por la congregación. Si va bien, con crecimiento y avances, contamos con cierto grado de orgullo todo lo que está pasando. Pero cuando la cosa no va bien, nos volvemos esquivos y preferimos que nadie nos pregunte nada.

En nuestro caso, cuando abrimos la obra por dirección del Señor, crecimos rápidamente; llegaba gente nueva a todas las reuniones, el clima espiritual era extraordinario y las expectativas eran superadas por lo que estábamos viviendo. Sin embargo, un día, por un problema que surgió en el seno de una familia, algo en lo cual nosotros no teníamos nada que ver, la gente comenzó a retirarse y, de ser la congregación más grande de la ciudad, nos quedamos apenas con unos pocos hermanos. ¿Se imaginan lo que eso implicó para nosotros?

Bueno, sin entrar en detalles, lo cierto es que, en el transcurso de los días, sufrimos un éxodo masivo de personas. Al ser una congregación tan nueva, no habíamos

tenido tiempo de discipular a la mayoría de los hermanos. No tenían una identidad espiritual formada, no estaban consolidados. De tener tanta alegría y expectativa, de repente nos quedamos con apenas unos pocos hermanos, sumidos además en una gran tristeza.

Mi esposa y yo tuvimos que afrontar estos conflictos, presiones y críticas sin ninguna experiencia previa. El dolor, la frustración y la incertidumbre nos golpearon de lleno. Yo seguía predicando en otras ciudades, pero internamente mis procesos eran muy duros. En alguna ocasión, diferentes profetas me dijeron que estaba atravesando un proceso, que Dios me estaba enseñando y que era necesario que pasara por esas pruebas, porque algún día tendría que ser pastor de pastores, pero primero debía aprender ciertas cosas.

Aun así, no encontrábamos consuelo. Es cierto que no vivimos una división directa, donde algún líder nos hubiera quitado a la mitad de la congregación para abrir otra iglesia, pero el éxodo sufrido fue igual de doloroso, así como la angustia que tuvimos que soportar.

Un día, estando solo en mi casa, el Señor me recordó la visita de un pastor amigo que, en medio de ese proceso doloroso, nos había aconsejado que corriéramos las cortinas para que la gente de la ciudad pudiera ver el hermoso interior del salón. Nosotros no dijimos nada, pero nos negamos a hacerlo, porque si no lo habíamos hecho cuando el salón estaba lleno de gente, mucho menos lo haríamos en ese

momento, cuando la gran mayoría de los hermanos se habían ido.

Mientras recordaba ese momento, el Señor me hizo una pregunta: “¿*Correr las cortinas te da vergüenza? ¿Por qué te da vergüenza si la iglesia no es tuya?*”. En ese instante fui quebrantado, porque comprendí las miserias de mi corazón. Era verdad que en los días de crecimiento hablaba con facilidad sobre lo que estábamos viviendo, pero ante la gran pérdida de gente, no solo no comentaba nada, sino que pretendía ocultar lo que estaba sucediendo.

Además, en muchas ocasiones había predicado que yo no tenía una iglesia, que la iglesia era del Señor. Sin embargo, en ese momento, el mismo Señor me confrontaba respecto a mi vergüenza, y era evidente que, en algún punto, me había creído dueño de la iglesia. Minutos antes de esa inesperada revelación, yo habría jurado que no era así, pero entonces: ¿por qué motivo el Señor me diría tan claramente: “*Si la iglesia no es tuya...*”

En ese momento sentí una gran vergüenza. Pude ver mi ego, mi vanidad y mi orgullo. Estaba en pleno proceso de quebranto, llorando a más no poder, cuando el Señor me habló una vez más, preguntándome: “¿*Acaso yo tuve vergüenza cuando mi Hijo estuvo desnudo en una cruz?*”. Para ese entonces, ya estaba tirado en el piso, debajo de la mesa del living de mi casa.

Hasta el día de hoy, recuerdo ese momento como una bisagra absoluta en mi vida ministerial. Le prometí al Señor que nunca más permitiría que mi corazón considerara algún derecho de propiedad sobre lo que es absolutamente suyo. Pero, además, aprendí los motivos fundamentales por los cuales todo éxodo o división duele tanto a los pastores.

Aunque todos sabemos que la Iglesia es del Señor, el trabajo que realizamos desde los cimientos, los detalles, las vivencias con los hermanos, el avance paso a paso de lo que comienza con un mandato divino y se va convirtiendo en una hermosa realidad, hace que, sin pensarlo y sin desearlo, nos enamoremos de la obra al grado de sentir que, de alguna manera, nos pertenece. Reitero: podemos jurar que no, pero en el fondo de nuestro corazón ocurre eso.

Por tal motivo, nos duele tanto cuando alguien se va, nos alegra tanto cuando alguien nuevo llega, y aun nos medimos o comparamos con otras congregaciones. Nos enfocamos en avanzar, celebramos cada compra, cada evento y cada resultado positivo con gran alegría. De manera que, al encontrarnos con otros colegas, no necesitamos que nos pregunten cómo nos va; comenzamos a contar los éxitos de nuestra gestión. Sin embargo, cuando todo se estanca o recibimos un duro revés, preferimos el silencio.

Así es nuestro corazón: engañoso y egocéntrico. Decimos servir a Dios, pero sutilmente nos apropiamos de los éxitos con la misma intensidad con la que nos mostramos ante Él como víctimas del dolor y las traiciones. Siempre

digo: los empleados de un supermercado no se alegran cuando llega mucha gente ni se entristecen si las ventas son pocas, porque no son los dueños del negocio. Sin embargo, aunque digamos que no, los pastores nos adueñamos muchas veces de la Iglesia del Señor y eso es muy difícil de sobrellevar. Si no fuera así, el trabajo ministerial no nos estresaría.

De todas maneras, esto no lo hacemos con malas intenciones; es algo lógico que nos ocurra. Cuando vivimos tantas experiencias con la gente y en la dinámica de la obra, ¿cómo no vamos a amarla y sentirla como nuestra? El problema es que no lo es.

En una ocasión, el Señor me dijo que estaba bien que amara a la iglesia, porque debía servirla con respeto y honor, pero que debía tener presente que mi esposa era la que estaba en mi casa, que la Iglesia era de Él y que debía tener mucho cuidado de no caer en adulterio espiritual. Amados, ¿Cuántos ministros han descuidado a su esposa por causa de la Iglesia?

Las esposas de los ministros, deben asumir una posición muy difícil, porque no solo asumen las demandas de la familia, sino que deben afrontar muchas presiones, críticas y demandas de las demás hermanas. De pronto, se encuentran siendo ejemplo de esposa y da madre, todo error se les puede criticar a la vez que debe mostrarse impecable.

En muchos casos son postergadas, condicionadas y presionadas por sus propios maridos. Al igual que en sus

hogares, se ocupan de muchas tareas en la Iglesia, incluso en aquellos ministerios donde perversamente no se reconoce la función pastoral en la mujer. Lo absurdo es que enseñan a las hermanas, ministran, oran, visitan, contienen, consuelan, aconsejan, alientan, y realizan todo tipo de tareas, pero les dicen que no son pastoras. ¡Qué absurdo! Como si un nombramiento o un carnet definiera lo que somos en Cristo.

En fin, volviendo a nuestro tema, debemos ser muy conscientes en todo tiempo, que la Iglesia es la novia del Señor, no la nuestra. Nosotros debemos cuidarla y servirla como los eunucos lo hacían con la hermosa doncella Ester. En esa época, para que una joven pudiera presentarse ante el rey como posible candidata a reina, debía completar doce meses de tratamientos de belleza: seis meses con aceite de mirra y otros seis con perfumes y diferentes cosméticos (**Ester 2:12**). Los encargados de tal labor eran los eunucos, quienes preparaban a la futura reina para el rey, sirviéndola, pero sin servirse de ella.

Nosotros, los pastores, debemos ser eunucos espirituales para servir a la Iglesia. Debemos prepararla para el Rey, embellecerla, perfumarla y perfeccionarla. Y para tal tarea, es lógico que debamos tratar con ella, respetarla, conocerla, tocar su piel y lograr que se vea cada vez más hermosa, pero debemos tener muy en claro que no es para nosotros, sino para el Rey de gloria.

Si de pronto nos duelen tanto algunos conflictos, lloramos por las retiradas y ponemos la obra en el primer

lugar de nuestra vida: ¡Cuidado! Es muy probable que estemos mirando a la amada del Señor con otros ojos. Y peor aún, hay quienes pretenden servirse de la reina como si tuvieran derecho a recibir más de lo que les corresponde.

Dicho esto, posicionándonos sanamente en el ministerio responsable y apasionado, es lógico que amemos la obra y suframos al ritmo de su desarrollo, pero debemos hacerlo sin motivos personales ni egoístas, sino por causa del amor y respeto que le tenemos a nuestro Señor. El apóstol Pablo decía sufrir por la obra: ***“En trabajos y fatiga, en muchos desvelos, en hambre y sed, en muchos ayunos, en frío y desnudez; y además de otras cosas, lo que sobre mí se agolpa cada día, la preocupación por todas las iglesias. ¿Quién enferma, y yo no enfermo? ¿A quién se le hace tropezar, y yo no me indigno?”*** (2 Corintios 11:27 al 29).

Sin embargo, debemos tener cuidado de no perder el equilibrio, el afán desmedido no solo es una puerta para la manifestación del estrés, sino que también es un síntoma claro de que estamos ocupando un rol que no nos pertenece y llevando cargas que Dios no nos impuso. Es lógico que detrás de toda tarea asignada haya entrega y amor, pero es como le dijo el ángel a Zorobabel:

“No es con ejército, ni con fuerza, sino con mi Espíritu, ha dicho Jehová de los ejércitos”.

Zacarías 4:6

Capítulo cinco

UNA MIRADA BÍBLICA CONTRA EL ESTRÉS

“Fueron, pues, acabados los cielos y la tierra, y todo el ejército de ellos. Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo; y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo. Y bendijo Dios al día séptimo, y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación.”

Génesis 2:1 al 3

En un mundo que glorifica la productividad y desprecia las pausas, hablar de descanso parece un acto contracultural. Sin embargo, en la economía del Reino de Dios, descansar no es una pérdida de tiempo ni una señal de debilidad: es un acto de obediencia, un reconocimiento de los límites humanos y una expresión de fe.

Desde los primeros capítulos de las Escrituras, el descanso no aparece como una concesión, ni como una medida de emergencia frente al agotamiento, sino como una parte integral del diseño divino. No fue introducido a causa del pecado, sino como parte del ritmo perfecto de la creación.

Dios mismo, en su infinita plenitud, descansó. Después de crear los cielos y la tierra, y de llamar “bueno” a todo lo que había hecho, el Creador reposó el séptimo día. No lo hizo por cansancio, sino para establecer un principio (**Isaías 40:28**). El descanso no fue una interrupción del propósito, sino su culminación.

Este descanso de Dios no implicó inactividad, sino la culminación de Su obra creadora y un día para reflexionar sobre lo completado. El séptimo día, que con el tiempo sería considerado el sábado, se convirtió en un día de reposo y adoración para los hombres, basado en un reflejo del descanso eterno de Dios.

Un día apartado, santificado, que marcó un ritmo sagrado para la existencia humana: seis días de trabajo y uno de reposo. Un ciclo divino que proclama que la vida no es solo producir, sino también contemplar; no solo avanzar, sino también detenerse; no solo hacer, sino también ser.

Algunas personas consideran el Día de Reposo únicamente como una demanda de la Ley del Antiguo Testamento, y ciertamente lo fue. Sin embargo, espiritualmente hablando, este no es el caso, porque Dios bendijo el Día de reposo y lo santificó en la creación del mundo, antes de que se diera la Ley. Dios estableció el descanso y lo distinguió porque contiene un elemento indispensable relacionado con la revelación de Cristo.

“Acuérdate del día de reposo para santificarlo. Seis días trabajarás, y harás toda tu obra; mas el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios; no hagas en él obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni tu extranjero que está dentro de tus puertas.”

Éxodo 20:8 al 10

Cuando Dios entregó la Ley a Moisés, el día de reposo fue instituido como uno de los Diez Mandamientos; era un mandato sagrado, un llamado claro a detener la marcha, a cesar toda actividad productiva, tanto para hombres como para mujeres, sean patrones o servidores, también para sus animales e incluso para los extranjeros que vivieran con el pueblo.

El descanso sabático era más que un día libre: era un testimonio público de que Israel no era un pueblo esclavo, sino redimido; que su vida no dependía de sus esfuerzos, sino de la fidelidad del Dios que los había sacado de Egipto con mano poderosa. En cada sábado, el pueblo debía recordar que su valor no estaba en lo que producía, sino en lo que Dios había hecho por ellos. Era un acto de confianza radical: dejar de hacer para aprender a depender.

Hoy en día, para el pueblo judío, esto sigue siendo una demanda de la Ley mosaica que deben cumplir. Sin embargo, para nosotros, el principio espiritual del “sabbat” debe seguir vigente desde la revelación. Seguimos trabajando y, en ocasiones, demasiado afanados por todo, por tal motivo el principio del descanso es fundamental.

Entendamos que el día de reposo fue una señal del pacto entre Dios e Israel, una jornada de silencio, gratitud y adoración. El descanso no era negociable; era un mandamiento que protegía tanto el cuerpo como el alma, que enseñaba al ser humano a reencontrarse con su origen, a no perderse en la vorágine del hacer sin sentido. En un mundo esclavizante, el día de reposo era un acto de resistencia espiritual.

La idea de Dios era que el día de descanso dejara de ser un simple día de la semana para convertirse en una experiencia viva y permanente. Esto ocurriría con la venida de Jesús, el Hijo de Dios, porque en Él, el día de descanso comenzó a revelar su verdadera esencia.

Jesús no solo respetó el día de reposo, sino que le devolvió su propósito original, liberándolo de las ataduras legalistas que los fariseos habían impuesto. Sanó en sábado, caminó con sus discípulos, enseñó, liberó, y cuando fue cuestionado, declaró con firmeza: ***“El Hijo del Hombre es Señor del día de reposo”*** (Mateo 12:8). Jesús no violó el sábado; sino que lo cumplió en plenitud. De hecho, se dio a conocer públicamente en la sinagoga justamente en el día de reposo.

“Vino a Nazaret, donde se había criado; y en el día de reposo entró en la sinagoga, conforme a su costumbre, y se levantó a leer...”

Lucas 4:16

Jesús, el Hijo de Dios, no anuló este principio, sino que lo encarnó con una sabiduría que muchas veces contrasta con el activismo contemporáneo. En medio de multitudes hambrientas de sanidad y enseñanza, Él se retiraba a lugares desiertos para orar.

En medio de la necesidad, dormía en una barca sacudida por la tormenta. En medio del trabajo, enseñaba a sus discípulos a venir aparte, a detenerse, a comer, y a descansar. Nunca estuvo apurado. Nunca vivió esclavizado por la presión de la demanda. Su ritmo obedecía al reloj del cielo, no al de las expectativas humanas. Su paz no dependía de los resultados visibles, sino de su comunión constante con el Padre.

Y fue más allá. Invitó a los cargados, a los fatigados, a los desgastados por la religión y la vida, a acercarse a Él para encontrar un descanso más profundo, más transformador: ***“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar”*** (Mateo 11:28). Ese descanso prometido no era simplemente físico. Era un descanso del alma, un alivio interno, una liberación de las cargas autoimpuestas, del yugo del perfeccionismo y de la exigencia de las obras. En Él, el corazón humano puede dejar de correr detrás de la aprobación, del rendimiento, del reconocimiento, y simplemente descansar en el amor perfecto de Dios.

El autor del libro de Hebreos explica esto con majestuosa claridad: el verdadero reposo es Cristo mismo. En Él cesamos nuestras obras como Dios cesó las suyas, no

porque ya no hagamos nada, sino porque ya no vivimos para ganar algo que ya nos fue dado. En Él entramos al descanso eterno del alma. Es un reposo que no comienza al morir, sino que se inaugura aquí y ahora, cuando nos rendimos completamente a Su gracia.

Ahora bien, el error de algunos hermanos es que, al considerar que Cristo es nuestro reposo, no se toman ningún día de descanso, solo aduciendo que Él es nuestra fortaleza. Es una verdad innegable que Cristo es nuestra fortaleza y nuestro reposo, pero nuestro cuerpo necesita descansar. No debemos olvidar que todavía tenemos un cuerpo de muerte, por eso Pablo dijo: ***“Es necesario que esto corruptible se vista de incorrupción, y esto mortal se vista de inmortalidad”*** (1 Corintios 15:53).

El Señor puede fortalecer nuestro cuerpo, puede sanar nuestro cuerpo, pero debemos administrarlo bien, porque al final es un cuerpo de muerte y hasta que no recibamos nuestro cuerpo incorruptible, cuerpo de resurrección, no podemos andar por la vida como si fuéramos físicamente inquebrantables.

Por otro lado, hay hermanos que guardan el sábado como si fuera un mandamiento vigente, mientras que otros consideran que es el domingo el día que se debe reservar para el descanso. La verdad es que debemos vivir en la revelación de Cristo como nuestro reposo, de manera que, en la gracia, cualquier día de la semana puede ser tomado para descansar,

y nadie debería cuestionarnos eso (**Colosenses 2:16**). Lo que no debemos hacer es terminar sin tomar ningún día.

En este marco espiritual, también resplandece la profunda simbología de la Fiesta de los Tabernáculos. Durante siete días, el pueblo de Israel habitaba en tiendas temporales, recordando cómo habían vivido los antepasados durante su peregrinar por el desierto.

La fiesta de los tabernáculos era una fiesta de memoria y celebración, en la que se recordaba la fidelidad de Dios durante la fragilidad del viaje, su provisión diaria, su cobertura constante, su cercanía en la nube y en la columna de fuego. En medio de viviendas frágiles, el pueblo celebraba la estabilidad de un Dios inquebrantable.

Esta fiesta, además de mirar al pasado, apuntaba a una realidad profética: la presencia de Dios habitando entre su pueblo. En el Evangelio de Juan se revela el cumplimiento glorioso de esa promesa: ***“El Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros”*** (**Juan 1:14**). La palabra griega traducida como “habitó” puede interpretarse literalmente como “tabernaculizó entre nosotros”. Jesús es el Tabernáculo viviente, el lugar del encuentro, la tienda donde Dios y el hombre se encuentran cara a cara.

En la semana en la cual se celebraba la fiesta de los tabernáculos, nadie debía hacer nada, solo adorar y contemplar cómo las verdes hojas que componían la choza que debían construir se marchitaban como la vida misma,

hasta secarse y caer. Esto era una clara enseñanza sobre lo efímero de la vida y la importancia de contemplar el proceso desde una perspectiva espiritual y eterna.

Sería ideal que todos los hijos de Dios, además de los días de descanso semanales y las vacaciones que podamos disfrutar una vez al año con nuestra familia, pudiéramos tomarnos una semana de reposo espiritual, es decir, una semana de descanso vinculada con nuestra vida espiritual y no con ciertos disfrutes que, en ocasiones, nos dejan más cansados que antes. Me refiero a una semana de enfoque en la Palabra, la oración, el ayuno, y la búsqueda de una comunión más profunda con el Señor.

Por supuesto, entiendo que no todos tienen la posibilidad de tomarse una semana extra de descanso, ajenos a toda actividad personal o familiar, pero creo que sí es muy importante que todo siervo de Dios procure esto, porque todo ministerio necesita ser refrescado, renovado y fortalecido por el Señor para no ser alcanzado por el estrés y la monotonía del activismo litúrgico.

Vivir en Cristo es habitar en un reposo continuo, como si todos los días fueran un Tabernáculo espiritual. Pero, reitero, debemos vivir conscientes de que nuestro cuerpo es temporal, que, al igual que la hierba, son nuestros días. Florece como la flor del campo, que pasó el viento por ella, y pereció; y su lugar no la conocerá más (**Salmo 103:15 y 16**).

Vivir en Cristo nos demanda recordar que, aunque esta vida sea temporal, insegura y llena de desafíos, Su presencia es nuestra tienda segura, nuestra sombra en el calor del desierto, nuestra fuente de agua viva en medio de la sequía. Al mismo tiempo, implica tener conciencia de nuestra eternidad en Él, para anular el afán que muchas veces nos consume inútilmente.

En esta generación acelerada, fragmentada y agotada, el llamado al reposo espiritual resuena con fuerza. Para nosotros, los cristianos, no se trata de volver a la Ley mosaica ni de imponer reglas sabáticas rígidas, sino de recuperar el corazón del reposo, del descanso, de la confianza, de la contemplación y de la pacífica comunión con Dios.

En una cultura que aplaude la prisa y desprecia la pausa, los hijos de Dios estamos llamados a caminar a otro ritmo: un ritmo más lento, más profundo, más atento a la voz de Dios. Un ritmo que sabe detenerse a meditar en Su Palabra, a orar en lo secreto, a reconocer la fidelidad divina en medio del trajín cotidiano.

Este reposo no significa pasividad, sino confianza activa. No es escapismo, sino fe madura. Es vivir sin la ansiedad de un corazón impío. El descanso es la evidencia de que nuestro corazón ha aprendido a soltar, a no controlar, a descansar en el Dios que nunca duerme. Es dejar de construir con nuestras fuerzas para permitir que Él edifique. Es, como habitar al abrigo del Altísimo y morar bajo Su verdadera sombra (**Salmo 91:1**).

El alma que reposa en Dios no se agota con facilidad. Puede trabajar intensamente, servir con pasión, enfrentar batallas, pero lo hace desde un lugar de descanso interior. No vive para demostrar nada, sino para responder al amor que ya lo ha llenado todo. Su paz no depende de la ausencia de conflictos, sino de la certeza de la presencia divina en medio del camino.

Lamentablemente, muchos creyentes han olvidado cómo se siente el reposo y terminan siendo consumidos por el estrés. Han caído en la trampa de vivir tensos, agotados, llevando cargas que Dios nunca les impuso, sintiendo que todo depende de ellos. Pero la buena noticia es que hay un reposo que permanece, una invitación abierta a entrar, a soltar las cargas, a confiar otra vez. Cristo no nos llama a un activismo fatigante, sino a una comunión refrescante. Él es nuestro sábado, nuestro Tabernáculo, nuestro lugar de descanso, nuestro gran reposo.

La Palabra está llena de promesas que conectan directamente el descanso con la paz. Cuando Jesús hizo la invitación a seguirlo para hallar descanso en Él, no lo dijo como una metáfora poética, sino como una invitación real a todos los corazones cansados. En Él, el alma encuentra alivio. En Él, el corazón halla reposo.

La paz que Él da no es como la del mundo, superficial y condicionada (**Juan 14:27**), sino una paz que guarda la mente y el corazón aun en medio de la tormenta. Los Salmos están repletos de imágenes de reposo: verdes pastos, aguas

tranquilas, sombra de alas protectoras, refugio seguro. No son solo poesía; son realidades espirituales disponibles para quienes aprenden a habitar en Su presencia.

La Biblia no solo enseña sobre el descanso, sino que también manda no agobiarse. ***“Por nada estéis afanosos”***, escribió el apóstol Pablo, como un llamado directo a combatir la ansiedad con la oración y la gratitud (**Filipenses 4:6**). No es una sugerencia suave, sino una exhortación firme a confiar. ***“No se turbe vuestro corazón”***, como recordando la promesa de Dios. ***“No temáis, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia.”*** (Isaías 41:10).

La ansiedad, en muchos casos, es el fruto de un corazón que ha olvidado quién es su Pastor, quién sostiene su vida, quién vela en lo oculto. Descansar, entonces, es un acto espiritual de rendición. Es dejar de luchar con la carga para dejarse llevar por los brazos del Padre.

No se trata de irresponsabilidad, ni de evasión, ni de conformismo. Se trata de volver al principio, de restaurar el ritmo divino en una vida fragmentada por las demandas externas. Descansar es hacer silencio interior, es desandar el ruido del alma, es entrar en la quietud donde la voz de Dios se oye más claramente.

La paz verdadera no es la ausencia de problemas, sino la presencia de Dios en medio de ellos. Y esa paz es un

regalo, pero también una conquista: se alcanza cuando uno decide dejar de pelear con sus fuerzas, para confiar en la gracia que nos sostiene aun cuando no podemos más.

Recuperar el descanso y la paz no es un lujo de los que tienen tiempo, sino una urgencia de los que quieren vivir plenamente. Es volver al ritmo del Reino. Es caminar al paso de Jesús. Es declarar con cada pausa: *“Mi vida no depende de lo que logro, sino de Aquel en quien descanso mi alma”*.

“Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.”
Filipenses 4:7



Capítulo seis

EJEMPLOS Y HERRAMIENTAS PARA VENCER EL ESTRÉS

“Él da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ningunas. Los muchachos se fatigan y se cansan, los jóvenes flaquean y caen; pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán.”

Isaías 40:29 al 31

Las Escrituras son como un espejo del alma humana y testimonio de la fidelidad de Dios, porque no esconden las grietas del corazón ni los momentos oscuros por los que atravesaron hombres y mujeres que caminaron con Él. Lejos de pintar una espiritualidad inalcanzable o idealizada, la Palabra revela que incluso los más grandes héroes de la fe sintieron el peso de la presión, el cansancio del alma, el desánimo que paraliza y el agotamiento que hace tambalear la esperanza.

Si observamos algunos personajes, podría citar a Job, quien fue un hombre con una vida llena de bendiciones y prosperidad, hasta que un día llegaron a su vida una serie de tragedias: sus hijos murieron, su riqueza desapareció y su salud se deterioró rápidamente. Como si eso fuera poco, sus amigos dudaron de su integridad, sugiriendo que sus sufrimientos eran el resultado de pecados ocultos.

Ante todo esto, es evidente que un gran estrés golpeó a Job, llevándolo al borde del abismo. El relato bíblico lo muestra confundido, agobiado y abatido. Sin embargo, Job persistió. A pesar de todas esas pruebas, se mantuvo firme en su fe y trató de comprender el propósito detrás de sus tribulaciones. Al final, el Señor se le apareció y le demostró Su eterna soberanía, esa que muchas veces parece permanecer oculta, generándonos peligrosos desenfoques.

José, uno de los doce hijos de Jacob, también es un gran ejemplo de una vida bajo presión. Aun siendo muy joven tuvo sueños especiales, pero esos sueños le trajeron muchos problemas. Sus propios hermanos se enojaron con él, lo traicionaron y lo vendieron como esclavo. Pero José no se dejó amargar por su situación.

Incluso lejos de casa, en un país totalmente pagano como Egipto, José continuó sirviendo a Dios con gran integridad. Trabajó como esclavo y hasta fue encarcelado injustamente. Pero, a pesar de semejantes pruebas, que sin duda lo llevaron a sufrir presiones inimaginables, nunca

perdió la fe en Dios. Se mantuvo firme, recordando sus sueños, hasta que se hicieron realidad.

Otro ejemplo es Moisés, el gran libertador de Israel, quien llegó a un punto en su ministerio en el que el clamor del pueblo le resultó insoportable. La carga de guiar a una nación obstinada le hizo exclamar con sinceridad: ***“Yo solo no puedo llevar a todo este pueblo, porque me es pesado en demasía”*** (Números 11:14).

La soledad del liderazgo, la frustración ante las expectativas incumplidas y la constante tensión entre obedecer a Dios y responder a las demandas humanas, fueron parte de la experiencia de este hombre de Dios. No fue menos espiritual por sentirse abrumado; fue profundamente humano, y en su humanidad, Dios se glorificó.

Ana, por su parte, fue una mujer amada por Dios, que tenía un gran anhelo en su corazón: deseaba tener un hijo, pero era estéril. La gente se burlaba de ella por no poder concebir, pero ella no se dio por vencida. Ana oró fervientemente, incluso cuando fue malinterpretada por el sacerdote Elí, quien pensó que estaba borracha.

La fe de Ana nunca flaqueó, pero no hay dudas de que sufrió las presiones sociales de su época, donde una mujer estéril era públicamente despreciada. Su perseverancia y confianza en Dios fueron recompensadas. Dios escuchó sus oraciones y Ana recibió su regalo más preciado: su hijo Samuel, quien llegó a ser un gran profeta.

En el **Salmo 69**, David escribió: ***“Sálvame, oh Dios, porque las aguas han entrado hasta el alma. Estoy hundido en cieno profundo, donde no puedo hacer pie.”*** Su poesía no es la de un triunfalista, sino la de un alma presionada por la vida, que encuentra consuelo solo en el rostro de Dios. Sus lamentos revelan que incluso los ungidos pueden sentir que el suelo se hunde bajo sus pies.

El profeta Jeremías, llamado desde el vientre de su madre, vivió la presión del rechazo constante. Fue herido por aquellos a quienes debía hablar, y su mensaje fue desoído una y otra vez. En un arrebato de dolor llegó a maldecir el día en que nació: ***“Maldito el día en que nació...”*** (**Jeremías 20:14**). Su fidelidad al mensaje de Dios no lo libró de las lágrimas. Y, sin embargo, fue precisamente esa fidelidad en medio del quebranto lo que confirmó su llamado profético.

Pero entre todas las figuras bíblicas que enfrentaron el peso de la presión, hay una escena que se alza con fuerza conmovedora: la de Elías en el desierto. Aquel profeta que desafió a los falsos dioses y vio caer fuego del cielo, terminó huyendo al desierto, acorralado por el miedo y sumido en un profundo agotamiento emocional. Bajo un enebro, se recostó y dijo: ***“Basta ya, oh Jehová, quítame la vida”*** (**1 Reyes 19:4**). El mismo que fue testigo del poder de Dios se sintió tan solo, tan incomprendido, tan vacío, que deseó morir. ¿Acaso no es ese un retrato estremecedor de lo que tantos siervos experimentan hoy, cuando las fuerzas ya no alcanzan, cuando el alma se desmorona y el corazón quiere rendirse?

Dios, en su ternura, no reprendió a Elías. No le gritó ni lo acusó de falta de fe. Le permitió dormir. Le proveyó alimento. Le habló con suavidad. En Horeb, no se reveló con truenos ni terremotos, sino en un silbo apacible y delicado, para fortalecerlo y guiarlo por medio de nuevas directivas.

Esa voz serena fue bálsamo para un profeta quebrado. Dios lo restauró, no con espectáculo, sino con cercanía. No con exigencias, sino con consuelo. En medio de la presión, el Eterno se mostró como un Padre que conoce el alma herida de sus siervos y sabe cómo levantar al que ya no tiene fuerzas para seguir.

Pero si hay alguien que conoce la presión en toda su magnitud, ese fue nada menos que Jesús. Él, que siendo Dios se hizo hombre, vivió los días más intensos y demandantes que cualquier siervo pueda imaginar. Rodeado por multitudes, acosado por religiosos hipócritas, seguido por discípulos inmaduros y cargando con el peso de la redención, Jesús enfrentó la presión desde todos los frentes. Aun así, jamás se desvió del propósito. Pero eso no significa que no sintiera el dolor.

En Getsemaní vemos la expresión más cruda de su angustia. Allí, en la oscuridad del huerto, confesó: ***“Mi alma está muy triste, hasta la muerte”*** (Mateo 26:38). Esa noche, el Hijo de Dios sudó como grandes gotas de sangre, lo cual fue una clara evidencia del terror y la tensión atroz que sufrió en ese momento brutal (Lucas 22:44). Clínicamente se sabe que su estresante condición le produjo lo que se denomina

hematidrosis, que se manifiesta por la ruptura de pequeños vasos sanguíneos cerca de las glándulas sudoríparas, lo que provoca que la sangre se mezcle con el sudor y se expulse a través de la piel.

Jesús conoció el estrés más intenso: el peso de una decisión que involucraba la cruz y el abandono, el rechazo y el sufrimiento. Él sabía exactamente lo que tendría que padecer. Pero no huyó. Oró. Se fortaleció en la presencia del Padre. No lo hizo desde la altivez, sino desde la humildad. Desde el quebranto encontró fuerza para seguir adelante.

Y es que Jesús tenía una práctica que hoy deberíamos imitar con urgencia: apartarse a solas para orar. Marcos nos cuenta que se levantaba muy de madrugada y se iba a lugares desiertos para orar (**Marcos 1:35**). Aun cuando las multitudes lo buscaban, y aunque la necesidad parecía urgente, Jesús sabía que su prioridad era la comunión con el Padre.

Lucas también nos confirma que, a pesar de su fama creciente, *“Él se apartaba a lugares desiertos y oraba”* (**Lucas 5:16**). La oración no era una actividad más en su agenda: era el manantial de donde brotaba su fortaleza. Era el espacio sagrado en el que el cielo tocaba la tierra y el alma se alineaba con la voluntad divina.

En su vida, vemos que el retiro no es abandono del ministerio, sino su sustento. La soledad buscada no es

aislamiento, sino intimidad. Y la oración no es un recurso último, sino el primer refugio ante la presión.

Para nosotros, ministros del tiempo presente, estas historias no son simplemente recuerdos, sino lecciones vivas. La presión del alma no es señal de fracaso. El cansancio no nos hace indignos. La necesidad de descanso no es debilidad. La oración no es un lujo para quienes tienen tiempo, sino un acto de supervivencia espiritual.

Por supuesto, podría mencionar muchos ejemplos más, pero con estos basta para saber que ninguno de nosotros sufrirá las pérdidas de Job, y que si él pudo superar su situación, nosotros también podremos, porque Dios es soberano y tiene todo bajo control. Tal vez nosotros suframos la traición de algunos hermanos, pero difícilmente vivamos la realidad de José, y sin embargo, él pudo continuar hasta consumir su propósito. Nosotros también podemos.

Difícilmente tengamos que pastorear un pueblo tan numeroso como el que lideró Moisés. Y además, lo hizo bajo un pacto limitado, sin gente ungida que pudiera comprenderlo. Moisés enfrentó a la nación más poderosa de la tierra y al líder más perverso que pudiera existir. Sin embargo, pudo avanzar, porque el Señor le dio fuerzas. Y eso nos deja en claro que nosotros también podremos.

Puede que suframos las presiones sociales como Ana, porque vivimos tiempos de competencias y demandas. Pero ella puso sus ojos solamente en Dios. No le importó que la

cuestionaran ni que sufriera el vacío de la incomprensión. Ella logró sus objetivos, lloró en el mejor lugar donde pudo haber derramado sus lágrimas, y nosotros también podemos hacerlo, siempre y cuando no escuchemos las voces equivocadas y no permitamos que nos consuma el estrés, sino el Señor.

Difícilmente enfrentemos situaciones tan traumáticas y violentas como las que vivieron David, Jeremías, Elías o cualquier profeta. Sin embargo, sirvieron, adoraron y escribieron sobre la grandeza de Dios. Todos ellos cometieron errores, y puede que en algún momento hayan sufrido el quebranto, pero no se rindieron. Y nosotros tenemos un Pacto muy diferente y superior al de todos ellos, por eso no tengo duda de que también podemos.

El alma presionada no necesita más demandas, sino más gracia. No necesita oídos acusadores, sino una voz suave que susurre: ***“Levántate, come, porque largo camino te resta.”*** Ese es nuestro Dios: Aquel que no se aparta del siervo cansado, sino que se inclina a restaurarlo. Porque en medio de la presión, su presencia no se aleja, sino que se vuelve más cercana. Y eso, al final, es lo que nos sostiene.

Aquellos hombres debían levantar un altar de piedra, subir a un monte, edificar un tabernáculo o un templo. Dependían de ciertas visitaciones, portando la unción en una vara, en una espada, en una piedra o en un manto. Pero nosotros somos el altar de Dios, el monte, el tabernáculo y el templo. No portamos la unción en un objeto, ni en nuestros

cabellos como Sansón: nosotros vivimos, nos movemos y somos en Cristo (**Hechos 17:28**). ¿Cómo no vamos a poder?

Tenemos la unción del Santo, la unción de Aquel que fue despreciado, varón de dolores, experimentado en quebranto. Aquel que fue vituperado, azotado, herido, molido y abatido (**Isaías 53:3 y 4**). Él sufrió el tormento del Getsemaní y la pasión del Calvario, pero no se rindió. Fue fiel hasta el último suspiro, para darnos vida nueva y para impartirnos Su Espíritu. ¿Cómo no vamos a poder?

Sin embargo, si deseamos honrar tanta entrega y tanto amor, no debemos atacarnos a nosotros mismos, como si despreciáramos Su voluntad. No debemos administrar mal lo que nos ha otorgado, obrando violentamente contra lo que Él desea preservar hasta la consumación de todo propósito.

El estrés no es un enemigo invencible; es una señal del alma que ha sido desbordada, una alarma que nos recuerda nuestra fragilidad humana y nuestra necesidad constante de Dios. Por eso, las herramientas espirituales no son opcionales ni teóricas: son esenciales para vivir con paz en medio del caos.

La primera y más poderosa de estas herramientas es la oración. No como simple recitación o fórmula, sino como un diálogo sincero y continuo con el Padre. La oración nos devuelve el aliento cuando el pecho se oprime; nos reubica cuando el alma se dispersa. Es allí, en lo secreto, donde el corazón cansado se derrama sin filtros ni apariencias. Jesús

nos enseñó a entrar al aposento y cerrar la puerta (**Mateo 6:6**), porque en ese encuentro íntimo con el Padre se disuelven las tensiones que nos rodean.

La oración no siempre cambia las circunstancias, pero sí transforma el corazón que las enfrenta. Es allí donde los pensamientos agitados encuentran reposo, donde las lágrimas no son señal de debilidad, sino oraciones líquidas que suben como incienso ante el trono de Dios.

Junto con la oración, la meditación en la Palabra cumple un rol vital. No se trata de vaciar la mente, sino de llenarla con lo eterno. Meditar es rumiar las Escrituras, permitir que la verdad de Dios se arraigue en lo más profundo del alma y expulse las mentiras que alimentan el temor, la inseguridad y la ansiedad.

Cuando el salmista dijo: *“En la multitud de mis pensamientos dentro de mí, tus consolaciones alegraban mi alma”* (**Salmo 94:19**), estaba confesando que su mente era un campo de batalla. Pero fue la Palabra de Dios la que trajo alivio, claridad y gozo. En tiempos de estrés, meditar en las promesas divinas es recordar quién es Dios y quiénes somos nosotros en Él.

La comunión con Dios, entonces, no se limita a momentos aislados, sino que se convierte en un estilo de vida. No es un acto religioso, sino una permanencia. Jesús enseñó: *“Permaneced en mí, y yo en vosotros... porque separados de mí nada podéis hacer”* (**Juan 15:4 y 5**). El alma que

habita en Su presencia encuentra descanso. La vida que fluye desde la vida no se marchita ante la presión externa. A través de esa comunión constante, la ansiedad pierde fuerza y el corazón se aquieta en la seguridad de Su amor.

Otra herramienta poderosa es la renovación de la mente. El apóstol Pablo nos exhorta: ***“No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento”*** (Romanos 12:2). El estrés muchas veces se alimenta de patrones mentales deformados, de pensamientos fatalistas, exigencias autoimpuestas o perspectivas sin esperanza.

Sin embargo, cuando la mente es renovada por la verdad del Evangelio, la vida entera comienza a cambiar. Renovar la mente es elegir cada día qué pensamientos voy a permitir que me definan. Es aprender a pensar como Cristo piensa, a ver la vida desde Su perspectiva. Es resistir los pensamientos que alimentan el agobio, y abrazar los que infunden fe, esperanza y descanso.

Esa transformación no es fruto de un esfuerzo meramente humano. Es el resultado de una vida que depende del Espíritu Santo. Sin Su guía, nos desorientamos; sin Su fuerza, nos agotamos; sin Su consuelo, nos quebramos por dentro. Él es nuestro Ayudador, nuestro Consolador, nuestro Maestro interior. Es quien intercede por nosotros con gemidos indecibles cuando ya no sabemos cómo orar.

Es quien trae paz en medio de la tormenta y dirección cuando reina la confusión. La dependencia del Espíritu Santo no es debilidad: es sabiduría. Solo bajo Su influencia podemos discernir cuándo decir “sí” y cuándo detenernos. Solo bajo Su dirección podemos vivir sin cargar pesos que no nos corresponden.

La fe, por su parte, no es un escudo emocional, sino una convicción firme. Es mirar el futuro sin temor porque confiamos en el carácter inmutable de Dios. Es creer que Él tiene el control, aun cuando todo a nuestro alrededor parezca inestable.

Jesús nos enseñó que no debemos angustiarnos por el día de mañana (**Mateo 6:34**), y el apóstol Pedro nos exhortó a echar toda nuestra ansiedad sobre Él, *“porque Él tiene cuidado de vosotros”* (**1 Pedro 5:7**). Esa fe sencilla, esa confianza depositada en un Padre bueno, desarma al estrés en su núcleo. Porque no podemos controlar todo lo que sucede, pero sí podemos decidir en quién confiamos mientras sucede.

Y finalmente, la Palabra de Dios se alza como espada y medicina. Su poder no es simbólico: es real. Ella discierne los pensamientos y las intenciones del corazón, limpia lo que está contaminado, alumbrá lo que está oscuro y consuela lo que está herido. Un solo versículo puede traer paz en medio de una tormenta. Un pasaje puede despertar esperanza donde solo hay cansancio. Por eso, no basta con leerla superficialmente: hay que atesorarla, escribirla en las tablas

del corazón, declararla en voz alta y permitir que nos transforme desde dentro.

El alma estresada no necesita solo técnicas: necesita verdad. No necesita solo silencio: necesita voz divina. No necesita huir: necesita anclarse. En un mundo lleno de ruido, agitación y exigencia, estas herramientas espirituales son las que permiten que los creyentes vivamos con serenidad, con propósito, y con una fuerza que no proviene de nosotros mismos, sino de Aquel que nos ama.

Ahora bien, aquí está la clave de todo esto: todos los hombres bíblicos, incluyendo a Jesús, tenían algo que hoy nos cuesta encontrar. No es que no lo tengamos, sino que el enemigo ha hecho un excelente trabajo haciéndonos pensar que no lo tenemos: “el tiempo”. Señalo al enemigo, porque esto es cultural. Es un sistema impregnado por un pensamiento generalizado que nos convence de que no tenemos tiempo.

Esto es una mentira, y debemos desenmascararla con autoridad, deteniéndonos un poco, bajándonos de la loca carrera que todos corren, y haciendo una parada en los “boxes” del Reino. Entrando a recibir el combustible de Dios. Recibiendo la impartición de Su luz, de Su sabiduría y de Su fuerza. Solo la presencia del Señor puede otorgarnos la verdadera paz. ¡No es con activismo! ¡No es haciendo cosas para Él, sino pasando tiempo con Él!

El Señor debe ser nuestro deleite, Él debe ser nuestro enfoque y nuestra pasión. Lamentablemente, muchos siervos de Dios confunden el hacer cosas para Dios con tener una verdadera intimidad con Él. Estos hacen mucho, pero no lo disfrutan. Los consume la obra y el estrés, pero no los consume Dios.

En la mitología griega, Atlas fue un titán conocido por su fuerza, condenado a sostener el cielo sobre sus hombros. Algunos lo representan llevando el mundo sobre su espalda. No demos lugar a que el enemigo nos haga pensar que somos Atlas. Ese personaje nunca existió: es el producto de la imaginación humana. No permitamos que nuestras ideas humanas nos nublen la sabiduría divina. ¡Paremos! Démosle tregua a nuestro cuerpo y refresquemos nuestro espíritu en el Señor. Entonces, el estrés simplemente huirá.

***“Me mostrarás la senda de la vida;
En tu presencia hay plenitud de gozo;
Delicias a tu diestra para siempre.”***

Salmos 16:11



Capítulo siete

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS Y EL AVANCE DEL REINO

“Más bien, ejercítate para la piedad; porque si bien el ejercicio corporal es de algún valor, la piedad es de mucho valor para todo, pues tiene promesa tanto para la vida presente como para la venidera.”

1 Timoteo 4:7 y 8

Hace algunos años, recuerdo haber leído la historia de Robert Murray McCheyne, un joven teólogo y pastor escocés del siglo XIX, recordado por ser un siervo de Dios profundamente comprometido con su tarea. Este joven ministro se esforzó tanto por realizar correctamente su labor pastoral, que terminó cayendo en un agotamiento físico severo, que lo obligó a detenerse... pero lamentablemente lo hizo demasiado tarde.

La historia cuenta que McCheyne, estando moribundo y con menos de treinta años, le comentó a un amigo íntimo:

“Dios me dio un mensaje para entregar y un caballo para entregar el mensaje. Por desgracia, maté al caballo y ahora no puedo entregar el mensaje”. Obviamente, el "caballo" era su propio cuerpo, y él descubrió que lo había maltratado tanto que finalmente quedó postrado, sin fuerzas para continuar.

Reconocer nuestras limitaciones nos prepara para recibir más de la gracia de Dios y nos libra de la autosuficiencia, al depender completamente del Señor para renovar nuestras fuerzas. El llamado a servir a Dios no debe vivirse a costa de nuestra salud, nuestras relaciones o nuestra paz interior.

Si bien es cierto que el ministerio exige sacrificio, también es sabio, y profundamente espiritual, cuidar de nosotros mismos como buenos administradores de lo que Dios nos ha confiado, incluyendo nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones. La Escritura nos recuerda que somos templo del Espíritu Santo, y eso implica que cada área de nuestra vida importa para Dios y debe ser atendida con responsabilidad.

No es raro ver a siervos fieles caer en agotamiento, enfermedad o debilitamiento, simplemente por ignorar necesidades básicas como una buena alimentación, el descanso adecuado o la práctica regular de ejercicio. Pero estos no son asuntos superficiales ni carnales. Jesús mismo descansó, comió con sus discípulos y caminó largas distancias como parte de su vida activa.

Al principio cité el consejo de Pablo a su amado hijo espiritual Timoteo, porque, aunque el apóstol resalta la importancia de la piedad, también reconoce que el ejercicio físico tiene cierto valor. Esto es sumamente relevante, viniendo de un hombre como Pablo y en una época tan distinta a la nuestra.

Hoy en día es lógico y asumido por todos que el ejercicio físico tiene gran valor, pero leerlo de la pluma de Pablo resulta ciertamente impactante. De hecho, la vida de hombres como él en aquella época era mucho menos sedentaria que la de un pastor promedio de nuestros días.

Para movernos doscientos o trescientos metros, nosotros tomamos el auto, pero ellos caminaban constantemente largas distancias. He leído estimaciones que indican que Pablo recorrió al menos unos 16.000 kilómetros a lo largo de su vida, y la gran mayoría de esos kilómetros los hizo caminando. Eso equivale a atravesar la República Argentina de norte a sur casi tres veces, considerando que el país tiene aproximadamente 5.194 kilómetros de longitud.

Cuando Pablo le decía a Timoteo: ***“Procura venir pronto a verme” (2 Timoteo 4:9)***, no le estaba pidiendo que sacara un pasaje de avión, sino que emprendiera, a caballo y en parte caminando, un viaje de unos 1.930 kilómetros. Los pastores de la época de Pablo, como todos los demás, difícilmente podían evitar hacer ejercicio físico. Nosotros, en cambio, enfrentamos el problema opuesto: la mayoría de los ministros hoy padecemos el flagelo del sedentarismo.

Los beneficios para la salud de una caminata diaria de treinta minutos son sorprendentes. Numerosos estudios demuestran que caminar mejora múltiples condiciones, como la ansiedad, la depresión, la fatiga, la hipertensión y la diabetes, muchas de las cuales, son despertadas o agravadas por el estrés.

Un fascinante estudio sobre los beneficios de caminar, realizado por una importante empresa de gas en Japón, reveló que los empleados que caminaban menos de diez minutos hasta su lugar de trabajo no mostraban mejoras significativas en comparación con quienes iban en coche o tren. Sin embargo, los trabajadores que caminaban más de veinte minutos al día experimentaron una reducción notable en la presión arterial.

Sin lugar a dudas, una de las formas más accesibles, económicas y eficaces de hacer ejercicio es salir a caminar. Después de todo, es una actividad que el ser humano ha practicado desde siempre y no requiere un lugar especial. Investigaciones recientes demuestran que estar sentado varias horas al día puede ser incluso más perjudicial para la salud que fumar, según un artículo publicado por la Universidad de Harvard.

Afortunadamente, levantarse de la silla o del sofá y salir a caminar puede prevenir muchas dolencias: desde enfermedades cardíacas y diabetes hasta hipertensión, además de reducir el riesgo de cáncer, fortalecer la inmunidad y mucho más. Según una reconocida organización

dedicada a la promoción del ejercicio y el bienestar, caminar aporta al menos siete beneficios fundamentales al cuerpo humano.

En primer lugar, caminar nos ayuda a quemar calorías y prevenir el sobrepeso. Recorrer aproximadamente 1,5 kilómetros puede consumir cerca de 100 calorías. Como el cuerpo tiende a almacenar grasa de manera natural, el solo hecho de caminar con constancia y aumentar el nivel de actividad física permite reducir significativamente esas reservas calóricas.

En segundo lugar, caminar mejora la oxigenación de la sangre. Este hábito estimula el aumento del número de mitocondrias, que son las estructuras celulares encargadas de transformar el oxígeno en energía para el organismo. Así, se optimiza el rendimiento corporal y se experimenta un aumento general de energía.

En tercer lugar, caminar estimula el funcionamiento del corazón. Dado que este órgano vital es el encargado de bombear la sangre a todo el cuerpo, incluidos los demás músculos, una caminata tranquila o moderada constituye una forma segura y eficaz de fortalecerlo y mantenerlo activo.

En cuarto lugar, caminar reduce los antojos de dulces. Muchas personas luchan contra el deseo compulsivo de consumir azúcar, especialmente durante períodos de estrés. Sin embargo, se ha comprobado que caminar contribuye a

disminuir esta ansiedad, en especial por el chocolate, uno de los alimentos más buscados en estados de tensión emocional.

En quinto lugar, caminar disminuye el riesgo de desarrollar cáncer. Investigaciones provenientes de distintas universidades han demostrado que toda actividad física reduce dicho riesgo. Un estudio reciente de la Sociedad Americana del Cáncer reveló que quienes caminan al menos siete horas a la semana presentan un riesgo considerablemente menor de desarrollar cáncer en comparación con quienes caminan menos de tres horas semanales.

En sexto lugar, caminar alivia el dolor y la inflamación en las articulaciones. Un artículo publicado por la Universidad de Harvard indica que caminar regularmente puede reducir el dolor asociado con la artritis e incluso prevenir su aparición. Esto ocurre porque la caminata protege las articulaciones, especialmente las de las rodillas y caderas, que son más vulnerables a la artrosis, al lubricarlas y fortalecer los músculos que las sostienen.

En séptimo lugar, está demostrado que caminar refuerza el sistema inmunológico. Un estudio realizado con más de mil hombres y mujeres concluyó que quienes caminaban al menos 20 minutos diarios al aire libre, cinco días por semana, tenían un 43% menos de días de enfermedad en comparación con aquellos que se ejercitaban una vez a la semana o menos. Además, cuando enfermaban, sus síntomas eran más leves y de menor duración.

He citado la caminata diaria como una opción simple y accesible, pero, por supuesto, toda actividad física moderada puede estimular la producción de endorfinas, los neurotransmisores cerebrales responsables de la sensación de bienestar. Esto incrementa la felicidad y disminuye la percepción del dolor. Es lo que comúnmente se denomina “la euforia del corredor”.

Actividades aeróbicas como un partido de tenis, pádel, ping pong, o incluso una excursión por la naturaleza, tienen el potencial de generar esta sensación positiva. Además, el ejercicio físico proporciona alivio frente a la reacción natural del cuerpo ante el estrés, la conocida respuesta de lucha o huida, ayudando a que nuestros sistemas trabajen de forma armoniosa para enfrentar situaciones de tensión. Esto beneficia directamente al aparato digestivo y al sistema inmunológico, protegiéndolos de los efectos dañinos del estrés crónico.

Liberar con regularidad las tensiones cotidianas mediante el movimiento físico no solo promueve la calma, sino que también aumenta la energía, mejora el estado de ánimo, fortalece la concentración y potencia nuestra capacidad de resolver problemas con creatividad.

Practicar ejercicio varias veces por semana puede fortalecer la autoestima, promover la relajación, reducir los síntomas de depresión leve y ansiedad, e incluso mejorar la calidad del sueño, muchas veces afectado por el estrés. Todos

estos beneficios, en conjunto, colaboran significativamente en la reducción de los niveles de estrés.

Amados, cuidar de nuestra salud física no solo nos capacita para servir mejor en el ministerio, sino que también glorifica al Creador, quien nos dio este cuerpo como herramienta para Su propósito. No es sabio espiritualizar el descuido, ni es heroico ignorar los límites del cuerpo. Comer saludablemente, descansar lo necesario y mantenernos activos no es una señal de falta de fe, sino una expresión de sabiduría, obediencia y mayordomía del templo del Espíritu Santo que habitamos.

A la par del cuidado del cuerpo, está la necesidad urgente de gestionar el tiempo con sabiduría. El día tiene veinticuatro horas para todos, pero no todos lo administran con discernimiento. Cuando no hay límites claros, el alma se dispersa y el estrés crece sin freno.

Recordemos que ni siquiera Jesús intentó estar en todos lados ni complacer todas las demandas. Aprender a decir “no” cuando es necesario no es falta de amor, sino protección del llamado. Establecer tiempos para el descanso, la familia, la oración y la recreación no es debilidad, sino madurez espiritual. La urgencia nunca debe reemplazar a la obediencia, ni las necesidades del entorno deben robar la paz interior que viene de caminar al ritmo del Espíritu.

También es esencial reconocer que no fuimos creados para llevar nuestras cargas solos. El apoyo emocional no es

un lujo, sino una necesidad humana. La consejería sabia, los grupos de apoyo y la práctica de la rendición de cuentas son fuentes de vida que fortalecen el alma. A veces, el estrés no proviene del exceso de tareas, sino del peso emocional que no se comparte.

Hablar, abrir el corazón, recibir consejo piadoso y caminar junto a otros es parte del diseño de Dios para el cuidado mutuo. Incluso los grandes hombres de Dios, como cité en el capítulo anterior, necesitaron compañeros de batalla, manos levantadas en oración y palabras de consuelo en los momentos difíciles.

Parte del agotamiento ministerial también surge de una raíz muy común: la falta de delegación. El deseo de controlar todo, de hacerlo todo por nosotros mismos o de creer que nadie está más capacitado que nosotros para ciertas tareas, es una trampa peligrosa del ego. Moisés recibió el consejo sabio de su suegro Jetro para delegar responsabilidades, y eso no debilitó su autoridad, sino que la fortaleció (**Éxodo 18:13 al 24**).

Justamente, el cuerpo de Cristo es eso: un cuerpo en el que cada miembro tiene una función. Delegar no es desentenderse, sino empoderar a otros, confiar en el Espíritu Santo que habita en ellos y liberar espacio para enfocarse en lo esencial. Delegar no solo protege nuestra salud, sino que permite a otros crecer en sus llamados.

En muchos casos, el estrés no surge de lo externo, sino de relaciones fracturadas o tensiones mal resueltas. Por eso, a la vez que nos ejercitamos físicamente y mejoramos nuestra alimentación, debemos ocuparnos del manejo de los conflictos del alma como parte vital del cuidado integral.

Las heridas no tratadas, las palabras no dichas, los enojos reprimidos o los desacuerdos acumulados pueden enfermar el alma más que cualquier carga externa. Aprender a resolver conflictos con humildad, buscar la paz en lugar de la razón y practicar el perdón de manera constante es una de las mayores medicinas para el corazón cansado.

Cuidar de uno mismo no es egoísmo cuando lo hacemos para poder servir mejor, vivir en obediencia y reflejar con integridad el Reino de Dios. No se trata de centrarse en uno mismo, sino de honrar a Dios también en lo cotidiano. Un siervo saludable será más útil, más sensible, más firme y más duradero en la obra. El ministerio no es una carrera de velocidad, sino un maratón de perseverancia. Y en esa carrera, quienes se cuidan, llegan más lejos.

Dios no se glorifica en el desorden, ni en el agotamiento crónico, ni en la negación de nuestras necesidades humanas. Al contrario, Él se complace cuando vivimos con sabiduría, caminamos en equilibrio y damos fruto capaz de permanecer. Ruego que cada uno de nosotros pueda cultivar el arte de cuidar el alma, el cuerpo, las emociones y las relaciones, sabiendo que en ello también estamos sirviendo al Señor con excelencia y fidelidad.

La vulnerabilidad no desaparece de un día para otro, y las recaídas pueden ocurrir si no se establecen nuevas disciplinas espirituales y emocionales. El alma sana se protege en la presencia de Dios, en la comunión con otros creyentes, en la honestidad continua con uno mismo y en la dependencia diaria del Señor. No basta con haber sido tocados por Dios en un retiro, una prédica o un momento de quebranto: la salud espiritual y física se cultivan día a día, con humildad, oración, obediencia y cuidados personales.

Servir a Dios con pasión es bueno, pero ser apasionados en la búsqueda de Su presencia es mucho mejor, porque eso es lo que nos hace totalmente efectivos, ya que la comunión con el Espíritu Santo puede renovarnos de manera poderosa y sobrenatural para mantenernos alineados y vigentes.

Jesús les dijo a los religiosos que la única manera de contener el vino nuevo era a través de odres nuevos (**Mateo 9:17**). La intimidad con Dios permite la renovación personal y la oportunidad de recibir lo nuevo de Dios. Es decir, Jesús estaba hablando de la regeneración, y nosotros ya somos renacidos en Cristo, pero esa vida que recibimos en Él, solo puede ser renovada por Él.

Yo siempre digo: *“No tengo problemas con envejecer, porque no hay otra opción y no podemos evitar el paso de los años; lo que no quiero es ponerme viejo para Dios.”* No podemos evitar el paso del tiempo, pero sí podemos

mantenemos renovados en nuestro espíritu, para que Dios deposite en nosotros cada día lo nuevo de Él.

Restaurar el corazón y refrescar la vida del espíritu es volver al origen, es como resetearnos para avanzar con poder. Es permitir que el amor de Dios, ese amor que nunca dejó de estar, nos limpie por dentro, nos afirme en la verdad y nos devuelva la alegría de servir con pasión.

Es reconocer que no somos útiles por estar activos, sino por estar sanos. Que lo que realmente bendice a otros no es solo lo que hacemos, sino lo que somos en lo íntimo y lo que manifestamos por fuera. Un corazón sano imparte vida al cuerpo, y un cuerpo sano transmite vida al entorno.

Por último, no puedo dejar de mencionar que muchas personas que sufren estrés suelen terminar consumiendo algún tipo de medicamento para paliar la situación. Por lo que pude averiguar, los tratamientos farmacológicos más empleados para el estrés son antidepresivos y un tipo de ansiolíticos denominados benzodiazepinas.

Además, también se utilizan otros grupos de fármacos, como antiepilépticos y antipsicóticos de segunda generación. Me pareció extraño leer que para tratar el estrés se empleen medicamentos cuyos nombres aluden a otros problemas de salud, como antidepresivos, antipsicóticos o antiepilépticos. Lo cierto es que todos estos fármacos tienen efectos sedantes, considerados muy útiles en personas con un elevado nivel de estrés.

Sin embargo, aunque estoy a favor de las consultas y tratamientos médicos cuando son necesarios, no soy partidario del consumo permanente de medicamentos. Según algunas fuentes autorizadas, todos los fármacos suelen tener efectos colaterales negativos, y no creo que asumir una dependencia a ellos sea una buena idea.

Reitero que no soy profesional de la salud; solo doy mi opinión como ministro del evangelio. No considero que haya nada malo en el consumo de alguna medicación recetada bajo determinada situación, pero creo que ningún hijo de Dios debería, “en lo posible”, generar o permitirse dependencias farmacológicas.

Al final, el uso que un cristiano haga de medicamentos recetados es entre él y el Señor, porque la Biblia no nos ordena el uso de tratamientos medicinales, pero tampoco lo prohíbe. El hijo de Dios debe cuidar su cuerpo y verlo como templo del Espíritu Santo (**1 Corintios 6:19 y 20**). Es el Espíritu quien debe guiarnos a toda verdad y justicia, si le preguntamos, el Señor nos hará saber claramente Su voluntad, y si en algún momento estamos haciendo algo incorrecto Él nos dará claridad y dirección.

Esto significa que debemos tener mucho cuidado con los medicamentos que aceptemos consumir. Lo ideal siempre será la prevención, manteniendo una dieta saludable y haciendo ejercicios adecuados para cada persona. También implica sacar provecho de la sabiduría que Dios nos imparte a través del Espíritu Santo para discernir, al mismo tiempo

que podemos consultar con profesionales, sabiendo que el Señor también les ha dado sabiduría.

Debemos concluir que Dios nos quiere como sabios administradores de todo lo que nos ha dado, incluyendo nuestro cuerpo y nuestros tiempos. Nos quiere dependientes de Él y con fe en todo momento. Nos quiere determinados a sostener una profunda comunión espiritual, para ser guiados en toda circunstancia por Su precioso Espíritu Santo.

Si alguien está padeciendo claros síntomas de estrés y ha decidido leer este libro, le sugiero que implemente con urgencia cambios en su vida. Pensar que la fe nos demanda seguir adelante a pesar de cualquier malestar, solo para servir a Dios con efectividad, es simple necedad. La verdadera espiritualidad nos exige sabiduría, con cambios de actitud para obtener resultados positivos.

Procuremos ser consumidos por Dios, no por el activismo, y mucho menos por el estrés...

***“Escucha el consejo, y recibe la corrección,
Para que seas sabio en tu vejez.
Muchos pensamientos hay en el corazón del hombre;
Más el consejo de Jehová permanecerá”.***

Proverbios 19:20 y 21



Recursos y referencias confiables:

1) Los beneficios de caminar según la ciencia

<https://www.nationalgeographicla.com>

2) Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH - EE. UU.)

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/stress>

- Información científica sobre qué es el estrés, síntomas, tipos, y tratamientos recomendados. Fuente gubernamental confiable.

3) Mayo Clinic

<https://www.mayoclinic.org/es>

- Proporciona artículos médicos y educativos sobre causas, síntomas, prevención y tratamiento del estrés, con un lenguaje accesible y riguroso.

4) MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.)

<https://medlineplus.gov/spanish/stress.html>

- Recurso gratuito con información confiable para el público general, basada en evidencia médica.

5) American Psychological Association (APA)

<https://www.apa.org/topics/stress>

- Investigaciones, artículos, encuestas y recursos prácticos sobre cómo el estrés afecta la mente y el cuerpo. Muy útil para entender el impacto en diferentes edades y profesiones.

Más libros recomendados:

1) “El cerebro y la inteligencia emocional”

– Daniel Goleman explica cómo el estrés afecta la inteligencia emocional y ofrece claves para desarrollar resiliencia.

2) “Cuando el cuerpo dice no”

– Dr. Gabor Maté analiza cómo el estrés crónico se manifiesta en enfermedades físicas y cómo aprender a establecer límites emocionales.

3) “La trampa de la felicidad”

– Russ Harris

Basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), útil para lidiar con el estrés emocional desde una perspectiva práctica y transformadora.

Páginas con enfoque cristiano:

1) Focus on the Family – En Español

<https://www.enfoquealafamilia.com>

- Artículos sobre estrés familiar, ansiedad y fe cristiana, con consejos prácticos.

2) Coalición por el Evangelio

<https://www.coalicionporelevangelio.org>

- Incluye reflexiones bíblicas y artículos sobre ansiedad, descanso espiritual, y cómo vivir en paz mediante la fe.

3) Ministerios como “Got Questions” en español

<https://www.gotquestions.org/Espanol>

- Brinda respuestas bíblicas a preguntas sobre el estrés, confianza en Dios y cómo lidiar con la ansiedad.

Podcasts y conferencias:

"The Place We Find Ourselves"

– Adam Young (Inglés, sobre trauma y estrés desde la psicología cristiana).

Podcast “Psicología al Día”

– Psic. Rafael Ramos (En español, con temas actuales sobre estrés, ansiedad, relaciones, etc.)



CONCLUSIÓN FINAL

“El que es sabio entiende estas cosas; el que es inteligente las comprende. Ciertamente son rectos los caminos del Señor: en ellos caminan los justos, mientras que allí tropiezan los rebeldes.”

Oseas 14:9

A lo largo de estas páginas hemos recorrido juntos un camino de comprensión, consuelo y transformación. Hemos visto cómo el estrés no es ajeno a la vida del creyente ni del ministro, y cómo, aun en medio de las presiones más intensas, Dios permanece fiel. El desgaste no nos hace menos espirituales, pero tampoco debe ser normalizado. Vivir consumidos por el estrés no es el plan de Dios para sus hijos ni para sus siervos. Hay un llamado a vivir en descanso, en confianza y en renovación constante.

Hemos aprendido que el primer paso es reconocer nuestra fragilidad, y desde allí, abrimos a la acción restauradora del Espíritu Santo. La oración íntima, la meditación en la Palabra, la dependencia diaria de Dios y una mente renovada por la verdad. Estas son herramientas esenciales que el cielo ha puesto a nuestra disposición. No estamos solos ni desarmados ante las presiones de la vida moderna; estamos equipados con armas espirituales

potentes para vencer en lo invisible y perseverar en lo visible.

Cuidar del cuerpo, administrar bien el tiempo, establecer límites saludables, buscar consejería, delegar responsabilidades, resolver conflictos con madurez y perdonar con el corazón libre son parte de una espiritualidad completa y saludable. La sanidad de las emociones internas no es un lujo para algunos, sino una necesidad urgente para todos los que quieren servir desde un lugar de integridad, gozo y estabilidad.

Y si en este tiempo has sentido que tu alma se quebró, que tu fuerza se secó o que tu llamado se apagó, no estás terminado. Dios no desecha al siervo cansado. Él restaura. Él renueva. Él hace brotar ríos en el desierto. Esta es tu oportunidad para volver a Su abrazo, para rendirte otra vez con todo el corazón, y permitir que el fuego del primer amor sea avivado por Su Espíritu.

No importa cuán desgastado esté tu interior, ni cuántas veces hayas sentido que ya no puedes más. Hay esperanza para ti. Hay descanso para el alma cansada. Hay un nuevo comienzo para el que se entrega de nuevo al Señor con sinceridad. Jesús sigue diciendo: ***“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar”*** (Mateo 11:28). Esa promesa sigue en pie. Él no te abandonará en el camino, ni te dejará a la mitad de la carrera. Él comenzó la buena obra en ti, y la perfeccionará.

Este es un llamado a volver a los pies de Cristo. A despojarse del peso innecesario. A renovar el gozo del ministerio. A servir desde un corazón sano. A vivir la vida cristiana no desde la exigencia, sino desde la comunión con el Padre. Porque solo así viviremos verdaderamente libres del estrés, no por no tener luchas, sino por tener al Príncipe de Paz reinando en nuestro interior.

Que este libro no sea un punto final, sino un nuevo comienzo. Que cada verdad aquí sembrada florezca en ti con frutos de descanso, sanidad, sabiduría y plenitud. Y que puedas proclamar, con tu vida y tu testimonio, que es posible vivir en victoria, aún en medio de las presiones, porque el que vive en nosotros es más grande que todo lo que nos rodea.

Quienes están ejerciendo ministerial deben tener en claro que no están en una loca carrera de resistencia. Sino que están caminando en un privilegio que no todos tienen y hay que disfrutarlo. Hay que disfrutar al Señor y cultivar más intimidad que actividad. El ejemplo de hombres fieles en la historia bíblica y la vida misma de Jesús nos enseñan que la verdadera fortaleza nace de la intimidad con el Padre, del descanso consciente, de la oración constante y del equilibrio en nuestras vidas.

El cuidado físico mediante hábitos simples, como caminar, alimentarnos bien y descansar, se convierte en un acto de adoración y responsabilidad. No es una cuestión de debilidad, sino de sabiduría divina. Así como es fundamental aprender a decir “no”, delegar, gestionar el tiempo y buscar apoyo emocional, también debemos reconocer cuándo es

necesario ayuda médica y espiritual, sin caer en dependencias que nos roben la libertad que Cristo nos ofrece.

En definitiva, no se trata solo de hacer más o mejor, sino de ser personas renovadas, sanas y llenas del Espíritu que nos capacita para cumplir con fidelidad el llamado. Que nuestra pasión sea la presencia de Dios, no el activismo agotador; que nuestra fuerza provenga de la comunión diaria con Él, y que nuestra vida refleje la paz que solo Su amor puede dar.

Que este llamado a la renovación integral impulse a cada siervo a vivir con equilibrio, sabiduría y fe, sabiendo que el camino del Reino se recorre mejor cuando cuidamos lo que Dios nos ha confiado: nuestro cuerpo, nuestro espíritu y nuestro tiempo.

“Por eso, dispónganse para actuar con inteligencia; tengan dominio propio; pongan su esperanza completamente en la gracia que se les dará en la revelación de Jesucristo.”

1 Pedro 1:13 PDT



TEST PARA LA IDENTIFICACIÓN DE SÍNTOMAS DE ESTRÉS

Instrucciones: Lee cada afirmación cuidadosamente y marca con qué frecuencia la has experimentado en las últimas 4 semanas usando esta escala:

Nunca

Rara vez

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

1) Síntomas físicos:

Siento dolores frecuentes de cabeza o migrañas.

Tengo tensión o dolor muscular, especialmente en cuello, espalda o mandíbula.

Experimento fatiga constante, aún después de dormir.

Tengo problemas para conciliar o mantener el sueño.

Sufro de alteraciones en el apetito (como comer demasiado o falta de hambre).

He notado palpitaciones o sensación de corazón acelerado sin razón aparente.

Presento problemas digestivos frecuentes (dolor estomacal, acidez, náuseas, etc.).

Tengo cambios en mi peso corporal sin estar haciendo dieta o esfuerzo consciente.

Siento una sensación constante de tensión o presión en el pecho.

Me enfermo con mayor frecuencia o me recupero lentamente.

2) Síntomas emocionales:

Me siento ansioso, preocupado o nervioso la mayor parte del tiempo.

Me siento irritable o molesto fácilmente, incluso con pequeños problemas.

Paso por episodios de tristeza, desánimo o baja motivación.

Siento miedo o inseguridad respecto a situaciones cotidianas o futuras.

Me siento abrumado y con dificultad para manejar mis emociones.

Tengo dificultad para disfrutar las cosas que antes me gustaban.

Siento frustración o desesperanza con frecuencia.

Me siento solo o desconectado emocionalmente de las personas cercanas.

Tengo explosiones de enojo o lloro sin poder controlarlo.

Siento que no puedo relajarme ni encontrar paz interior.

3) Síntomas mentales y cognitivos:

Me cuesta concentrarme, pensar con claridad o tomar decisiones.

Siento que mi mente está llena de preocupaciones o pensamientos negativos.

Tengo dificultad para organizar mi tiempo y mis tareas diarias.

Me siento saturado por la cantidad de cosas que debo hacer.

Experimento olvidos frecuentes o dificultad para recordar cosas importantes.

Siento que mi creatividad o capacidad para resolver problemas ha disminuido.

Me resulta difícil mantener la atención durante una conversación o en la lectura.

Siento que no puedo desconectar la mente ni “apagar” las preocupaciones.

Tengo pensamientos catastróficos o excesivamente negativos sobre mi futuro.

Me siento mentalmente agotado al final del día.

4) Síntomas espirituales y ministeriales:

Siento dificultad para orar, leer la Biblia o tener comunión con Dios.

Me cuesta encontrar gozo o paz en la presencia del Señor.

Siento que la carga del ministerio es demasiado pesada y no puedo sostenerla.

Tengo dudas o falta de fe sobre el propósito de mi servicio.

Me siento solo o sin apoyo espiritual real en el ministerio.

Experimento falta de pasión o motivación para predicar, enseñar o ministrar.

Me invade el desánimo o la amargura por problemas dentro de la iglesia o con hermanos.

Siento que estoy perdiendo el equilibrio entre mi vida personal y ministerial.

Me cuesta delegar responsabilidades o confiar en otros en la obra de Dios.

Siento que mi relación con Dios se ha enfriado o es superficial.

5) Comportamientos y hábitos relacionados:

Evito enfrentar problemas o responsabilidades importantes.

Me aíso socialmente o reduzco mi contacto con familiares y amigos.

Uso hábitos poco saludables para “escapar” del estrés (comer en exceso, fumar, beber alcohol, etc.).

Me cuesta pedir ayuda o compartir mis cargas con otros.

Siento que no descanso lo suficiente, ni en lo físico ni en lo emocional.

Me siento culpable o indigno por necesitar descanso o ayuda.

Me exijo demasiado y no permito errores o debilidades.

Evito hacer ejercicio o cuidar mi alimentación.

Me sobrecargo de actividades o compromisos sin tiempo para mí mismo.

Tengo dificultades para establecer límites saludables en mi vida.

Interpretación General

Mayoría de respuestas “**Nunca**” o “**Rara vez**”: Tu nivel de estrés parece bajo o manejable. Sigue cultivando hábitos saludables y comunión con Dios.

Mayoría de respuestas “**A veces**”: Existen señales de estrés que requieren atención. Presta atención a estas áreas y comienza a implementar cambios preventivos.

Mayoría de respuestas “**Frecuentemente**” o “**Casi siempre**”: Estás experimentando un nivel alto de estrés. Es recomendable buscar ayuda espiritual, emocional y profesional para tu bienestar integral.



Oración Final

Señor amado y Padre de misericordia...

Te damos gracias porque Tú eres nuestro refugio y fortaleza, nuestro descanso en medio de la tormenta y nuestra paz verdadera.

Hoy te pedimos que renueves nuestras fuerzas como el águila, que sanes nuestro cuerpo, nuestro espíritu y nuestro corazón cansado.

Ayúdanos a aprender a descansar en Ti, a cuidar con sabiduría lo que nos has dado, y a vivir en equilibrio, bajo la guía de Tu precioso

Espíritu Santo...

Danos la humildad para reconocer nuestras limitaciones, la valentía para pedir ayuda cuando la necesitemos, y la gracia para decir “no” cuando sea necesario, protegiendo así el llamado y el propósito que nos has encomendado...

Fortalece nuestra fe para confiar sin temor en Tu soberanía, y mantén encendida la llama de la pasión por Tu presencia, porque solo en Ti encontramos la verdadera renovación y vida abundante...

Danos la capacidad de administrar correctamente nuestra salud, alimentándonos sanamente, haciendo ejercicios y descansando lo que sea necesario. Ayúdanos a cultivar nuestro dominio propio y gobierna nuestra consciencia para que podamos descansar sin el peso de las responsabilidades auto impuestas...

Que cada paso que demos refleje Tu amor y sabiduría, y que nuestro servicio sea fruto de un corazón sano y una vida entregada a Ti...

Te lo pedimos en el nombre poderoso de Jesús, nuestro Buen Pastor, nuestro Salvador y nuestro Amigo fiel.

Amén.

Reconocimientos

“Quisiera agradecer por este libro a mi Padre celestial, porque me amó de tal manera que envió a su Hijo Jesucristo mi redentor.

Quisiera agradecer a Cristo por hacerse hombre, por morir en mi lugar y por dejarme sus huellas bien marcadas para que no pueda perderme.

Quisiera agradecer al glorioso Espíritu Santo mi fiel amigo, que en su infinita gracia y paciencia, me fue revelando todo esto...”

“Quisiera como en cada libro agradecer a mi compañera de vida, a mi amada esposa Claudia por su amor y paciencia ante mis largas horas de trabajo, sé que es difícil vivir con alguien tan enfocado en su propósito y sería imposible sin su comprensión”



Como en cada uno de mis libros, he tomado muchos versículos de la biblia en diferentes versiones. Así como también he tomado algunos conceptos, comentarios o párrafos de otros libros o manuales de referencia. Lo hago con libertad y no detallo cada una de las citas, porque tengo la total convicción de que todo, absolutamente todo, en el Reino, es del Señor.

Los libros de literatura, obedecen al talento y la capacidad humana, pero los libros cristianos, solo son el resultado de la gracia divina. Ya que nada, podríamos entender sin Su soberana intervención.

Por tal motivo, tampoco reclamo la autoría o el derecho de nada. Todos mis libros, se pueden bajar gratuitamente en mí página personal **www.osvaldorebolleda.com** y lo pueden utilizar con toda libertad. Los libros no tienen **copyright**, para que puedan utilizar toda parte que les pueda servir.

El Señor desate toda su bendición sobre cada lector y sobre cada hermano que, a través de su trabajo, también haya contribuido, con un concepto, con una idea o simplemente con una frase. Dios recompense a cada uno y podamos todos arribar a la consumación del magno propósito eterno en Cristo.

Doctor y maestro de la Palabra

Oswaldo Rebolleda



El Pastor y maestro Oswaldo Rebolleda hoy cuenta con miles de títulos en mensajes de enseñanza para el perfeccionamiento de los santos y diversos Libros de estudios con temas variados y vitales para una vida cristiana victoriosa.

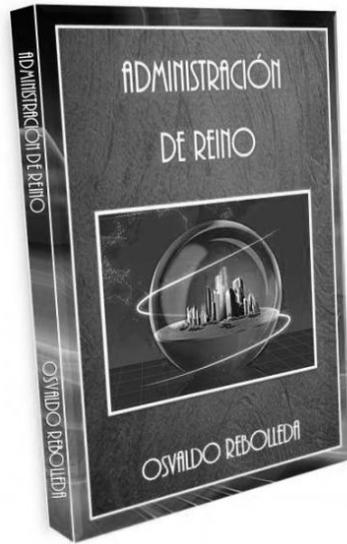
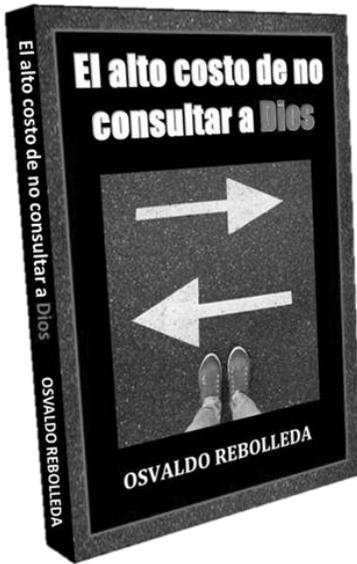
El maestro Oswaldo Rebolleda es el creador de la Escuela de Gobierno espiritual (EGE) y ha sido reconocido con un

**Doctorado Honoris Causa en Divinidades de
La Universidad teológica de Estados Unidos.**

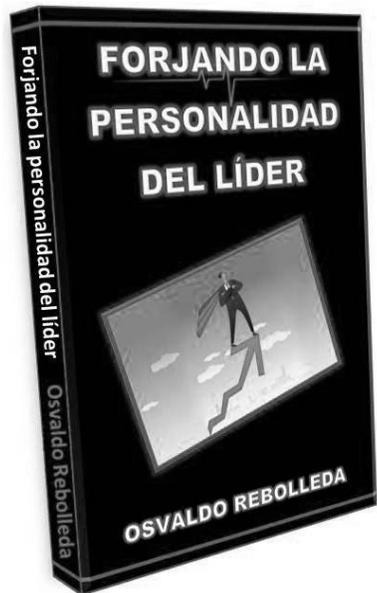
Hasta hoy en día ministra de manera itinerante en Argentina
Y hasta lo último de la tierra.

rebolleda@hotmail.com

www.osvaldorebolleda.com

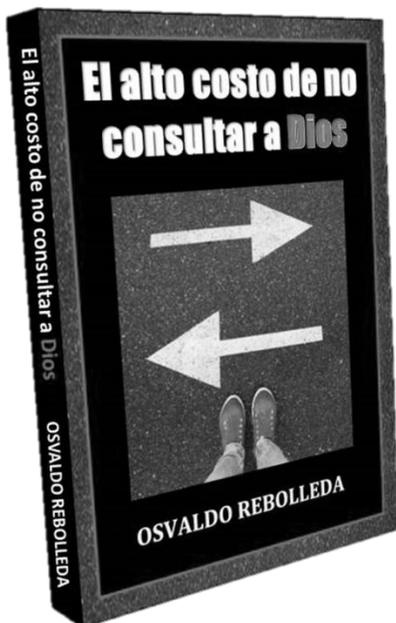


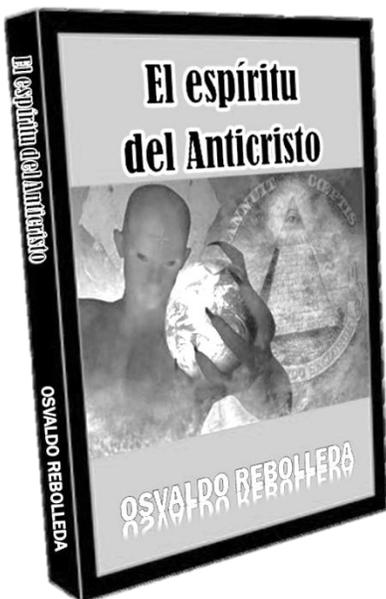
www.osvaldorebolleda.com



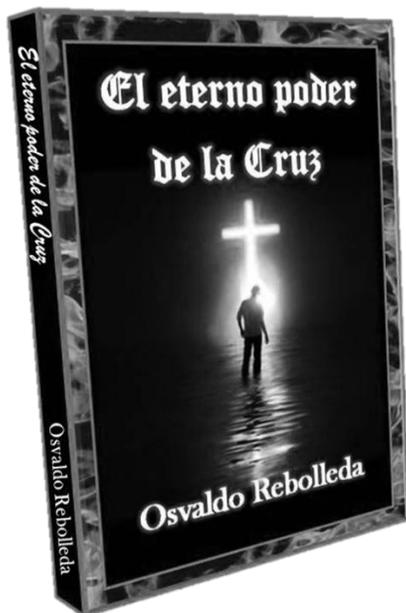
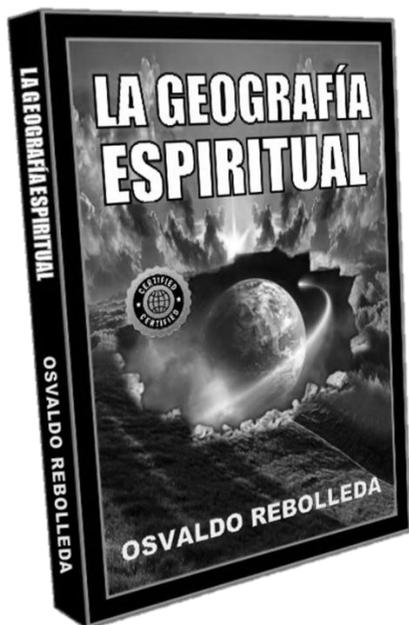


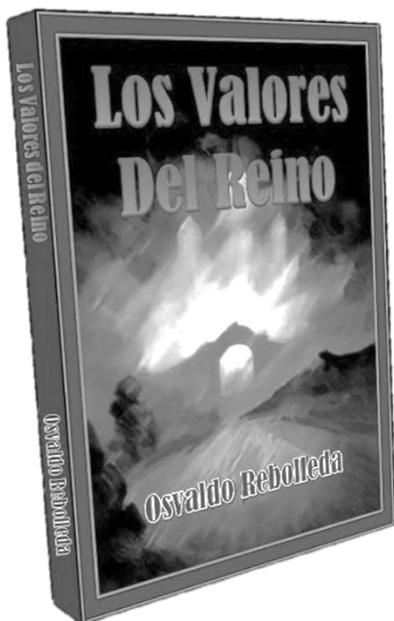
www.osvaldorebolleda.com





www.osvaldorebolleda.com





www.osvaldorebolleda.com

