



6 de Julio

Controlando el estrés

LECTURA BÍBLICA: FILIPENSES 4:1 – 7

“Y la paz de Dios guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.” v.7

En esta época acelerada y de mucho trajín, es común encontrarnos con personas muy exitosas: un trabajo bien remunerado, un hogar acogedor y una familia amorosa.

Sin embargo, por dentro, están cada vez más agotados y abrumados. Las largas jornadas laborales, las reuniones constantes y la presión por alcanzar metas cada vez más altas los tienen al borde del colapso. El sueño se les escapa y se despiertan cada mañana sintiéndose cansadas y ansiosas.

Estrés: esa es una de las enfermedades más temibles de este siglo. Muchos están atrapados en una rutina frenética que les deja sin tiempo para sí mismos.

Es importante saber que el estrés, es una respuesta natural de nuestro cuerpo ante situaciones sobre las que no tenemos un control total. Puede manifestarse de diferentes maneras, como ansiedad, irritabilidad, dificultad para dormir, cambios de apetito y problemas físicos.

Aunque un poco de estrés puede ser motivador, el estrés crónico puede afectar nuestra salud mental y física. Los expertos recomiendan, dormir suficiente; comer una dieta saludable; hacer ejercicio regularmente; aprender a decir no y a priorizar las tareas, enfocándonos en las cosas buenas de la vida.

La Biblia nos ofrece el mejor antídoto: la paz de Dios. Esta paz no es solo la ausencia de problemas, sino una calma constante que nos brinda consuelo y fortaleza en medio de las tormentas de la vida.

¿Cómo se logra? A través de la oración, meditación de la palabra y haciendo propias las promesas de Dios, depositando todos nuestros asuntos en SUS manos; siendo agradecidos y teniendo contentamiento.

Iris Barrientos, Honduras



En Jesús reposa mi alma