

CÓMO SUPERAR EL ESTRÉS

Las entidades de salud registran con preocupación el aumento de las enfermedades psicosomáticas, donde el cuerpo sufre a causa de trastornos psicológicos, provocados por la presión agobiante de la vida moderna, conocido como estrés. Hoy hablaremos del **TEMA** *Alcanzar metas bajo presión sin estresarse*, con el **PROPÓSITO** de *fortalecernos cuando las circunstancias parecen ser más grandes de lo que podamos superar*. Nuestro modelo bíblico es nadie menos que el rey David, un experto en cuanto a situaciones difíciles. Leamos lo que habla al respecto en **Salmos 116:1-8**. Vemos que David no sucumbió al estrés. Mientras la presión es algo que viene desde fuera, el estrés es nuestra reacción interna. Pero, y eso es importante, no es la única reacción posible. Hay formas positivas de responder a la presión y salir fortalecidos.

1. ESTÉ PREPARADO DE ENCONTRARSE BAJO PRESIÓN

Toda persona que anhela alcanzar metas debe estar preparada para los imprevistos que se le puedan cruzar. Sin importar la clase de obstáculos con las que cuenta, sea proactivo. Anticiparse a eventualidades puede incluir cosas sencillas: capacitarse para disponer del conocimiento y la habilidad de solucionar problemas, ser cumplido en asuntos de plazos y compromisos para evitar el estrés innecesario, alistar materiales y utensilios a tiempo, y muchas cosas más.

Pero, ante todo, *estar preparado significa recomendarse a Dios todos los días y confiar en que el Señor continuará a su lado, como lo ha hecho con anterioridad* (vv. 1-2).

2. **RECONOZCA LOS SÍNTOMAS DE LA PRESIÓN** (v. 3) La angustia causada por la acumulación de problemas, la incertidumbre por lo que está por acontecer, las decepciones cuando las cosas no salgan como esperado... todo esto hace que la *presión* se manifieste pronto en *depresión*. David se encontraba en esas condiciones depresiva, en angustia mortal. Cuando al despertarse su primer pensamiento es que no quisiera tener que vivir este día; cuándo no logra gozar pequeños momentos de alegría, trata mal a otras personas, las preocupaciones le mantienen en velo... *es tiempo de reconocer que necesita ayuda*

3. **RECURRA AL ÚNICO REMEDIO VERDADERO** (vv. 4,6) David entonces tomó la iniciativa:

- Se dirigió al Señor y le pidió ser librado de su angustia.
 - Apeló a la misericordia, benignidad y justicia de Dios.
 - Admitió su incapacidad de ayudarse a sí mismo en humildad y adoración.
- Y la respuesta llegó: "...*me salvó*".

Si usted también quiere obtener esa respuesta, siga al modelo de David, pero debe hacerlo con fe.

4. **SALGA FORTALECIDO AL SUPERAR LA PRESIÓN** (vv. 7-8)

Con tono de júbilo David declara que la paz y la tranquilidad volvieron a su vida.

- Dios lo liberó de hundirse en la depresión.
- Dios le devolvió las ganas de vivir y continuar en su emprendimiento.
- Dios impidió que las dificultades y problemas le hicieran perder el rumbo o que incurriera en cosas indebidas que no traen solución.

Lo que David comenta sobre sus propias angustias y su gratitud para con el que le salvó, ¿no tenemos, cada uno de nosotros, motivo para decir lo mismo?

Conclusión: Los asuntos de la vida diaria pueden volverse agobiantes y si no sabe manejarlos correctamente, el estrés afectará su bienestar y su salud. Decida clamar al Señor y confiar en que Dios libra su alma de muerte, sus ojos de lágrimas y sus pies de resbalar.



Devocional Empresarial

Centro Cristiano
Un Sitio Ideal para un Momento Espiritual

26 de Marzo de 2019 N° 08



Pensamiento de la semana
Lectura devocional / 5 minutos

Lucas 5:8-11



Presentamos ante Dios

Oración de apertura 3 min.



Viva y Eficaz

Exposición de la Palabra
20 minutos



Adoración y alabanza

Canto 7 minutos



Agradecer al Señor

Ofrenda 5 minutos



Lo que Dios hizo por mí

Testimonio 5 minutos

Proverbios 11:25

7

Lo que todos deben de saber

www.concristianmas.com



Cel 300-8414538

cristian@concristianmas.com



concristianmas

Amado hermano, te invitamos a visitar nuestra pagina para que te mantengas informado, y podamos sumar esfuerzos en la recolección de las firmas.

Próximo
Bautismo



21 de abril

Plan Felipe Integral

Discipulado 1



31 marzo al 06 abril
Lección 6



**FESTIVAL DE ESPERANZA
CON FRANKLIN GRAHAM**

19 y 20 de abril www.festivaldeesperanzacucuta.com



Asignación de Privilegios

5 minutos



Refrigerio e Informe

El FAMA se reúne para recolectar los datos y diligenciar informes.