

¡Despertad!



CÓMO CALMAR EL ESTRÉS

ÍNDICE

- 3 ¿Se siente estresado?
- 4 Las causas del estrés
- 5 ¿Qué es el estrés?
- 8 Cómo controlar el estrés
- 14 Vivir sin estrés es posible
- 16 “Un corazón calmado es vida para el cuerpo”

¡Despertad!®

Vol. 101, núm. 1 2020 SPANISH

Ejemplares en distintos formatos: 93.354.000
Disponible en 221 idiomas

Awake! (ISSN 0005-237X) March/April 2020 is published by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; Harold L. Corkern, President; Mark L. Questell, Secretary-Treasurer; 1000 Red Mills Road, Wallkill, NY 12589-3299.

¡Despertad! (marzo y abril de 2020) es una publicación editada en España por Testigos Cristianos de Jehová, Ctra. Torrejón-Ajalvir, km. 5, 28864 Ajalvir (Madrid).

© 2019 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Hecho en España.

ESPAÑA:
Testigos Cristianos de Jehová
Ctra. Torrejón-Ajalvir, km 5
28864 Ajalvir (Madrid)

ALEMANIA:
Jehovas Zeugen, 65617 Selters.

Encontrará la lista completa de direcciones en www.jw.org/es/datos-de-contacto.



¿Le gustaría que lo visitaran
o recibir clases de la Biblia?

Vaya a www.jw.org

o escriba a una de las direcciones
indicadas arriba.

Esta publicación se distribuye como parte de una obra mundial de educación bíblica que se sostiene con donativos. Prohibida su venta. Si desea hacer un donativo, visite donate.jw.org. A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas se han tomado de la versión en lenguaje moderno *La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo*.

¿Se siente estresado?

“Todos tenemos cierto grado de estrés, pero yo tengo demasiado. Y no es solo por un asunto grave, sino por muchos problemas y dificultades. Además, llevo muchísimos años cuidando de mi esposo, que padece una enfermedad física y mental” (Julia).*

“Mi esposa me abandonó, y tuve que criar a mis dos hijos solo. Ser padre soltero fue muy difícil. Y para colmo perdí el empleo y no tenía dinero para pagar la reparación de mi vehículo. No sabía qué hacer. Ya no soportaba el estrés. Sabía que suicidarme estaba mal, y por eso le rogaba a Dios que me quitara la vida” (Barry).

Al igual que Julia y Barry, ¿siente usted que a veces ya no puede más? Si es así, seguramente esta revista lo ayudará y consolará, pues analiza las causas del estrés, sus efectos y lo que podemos hacer para sobrellevarlo.

* Se han cambiado los nombres.



Las causas del estrés

La mayoría de los adultos sufren “niveles de estrés cada vez más altos. La vida moderna está llena de cambios e incertidumbres”, según informa la reconocida Clínica Mayo, en Estados Unidos. Pensemos en algunos de los factores que nos causan estrés:

- **un divorcio**
- **la muerte de un ser querido**
- **una enfermedad grave**
- **un accidente**
- **la delincuencia**
- **una vida muy agitada**
- **los desastres naturales o los causados por el hombre**
- **las presiones en la escuela o en el trabajo**
- **la preocupación por el empleo y el dinero**

EL ESTRÉS INFANTIL

No es extraño que los niños también tengan estrés. Algunos sufren acoso escolar, no los atienden en casa o son víctimas de abuso físico, emocional o sexual. Muchos sufren ansiedad debido a los exámenes y las calificaciones escolares. Otros ven cómo su familia se deshace por culpa del divorcio. Los niños que padecen estrés pueden tener pesadillas, problemas de aprendizaje, depresión o tendencia a aislarse. Algunos no son capaces de controlar sus emociones. Los niños que sufren estrés necesitan ayuda urgente.

LA PÉRDIDA DEL EMPLEO

La Asociación Americana de Psicología dice: “La pérdida de un empleo puede ser devastadora, y los trabajadores desempleados están expuestos a problemas de salud física, tensiones maritales, ansiedad, depresión e incluso suicidio. La pérdida de un trabajo afecta todos los aspectos de la vida”.

¿Qué es el estrés?

El estrés es la reacción del cuerpo ante una situación muy difícil. El cerebro hace que nuestro cuerpo se llene de hormonas. Esto provoca que se incremente el ritmo cardiaco, se altere la presión arterial, aumente o disminuya la capacidad pulmonar y se tensen los músculos. Antes de que nos demos cuenta de lo que está pasando, nuestro cuerpo está listo para reaccionar. Cuando el episodio de estrés acaba, el cuerpo deja de estar en “alerta máxima” y vuelve a la normalidad.

ESTRÉS BUENO Y ESTRÉS MALO

El estrés es una respuesta natural del cuerpo que nos permite hacer frente a los desafíos y peligros. Todo comienza en el cerebro. El estrés bueno hace que actuemos o reaccionemos rápidamente. Cierta grado de estrés también puede ayudarnos a alcanzar nuestras metas o a rendir mejor, por ejemplo, durante un examen, una entrevista de trabajo o a la hora de practicar algún deporte.

Sin embargo, el estrés prolongado, intenso o crónico puede hacernos mucho daño. Cuando el cuerpo está siempre en estado de “alerta máxima”, podemos sufrir en sentido físico, emocional y mental. Nuestro comportamiento y la forma de tratar a los demás quizás se vean afectados. El estrés crónico puede hacer que alguien abuse de alguna sustancia o adopte otros hábitos poco saludables. Incluso la persona podría llegar a deprimirse,

sufrir agotamiento extremo o pensar en el suicidio.

Aunque el estrés no afecta a todos por igual, puede provocar una gran variedad de enfermedades y afectar a casi cualquier parte del cuerpo.



CÓMO AFECTA EL ESTRÉS A SU CUERPO

El sistema musculoquelético

Los músculos se tensan para protegernos de las lesiones. Demasiado estrés puede provocar:

- dolor en el cuerpo, dolor de cabeza por tensión y espasmos musculares

El sistema respiratorio

Al respirar más rápido, tomamos más oxígeno. Demasiado estrés puede provocar:

- hiperventilación, dificultad para respirar y ataques de pánico a quienes son propensos a sufrirlos

El sistema nervioso

El sistema nervioso hace que se liberen hormonas, como la adrenalina y el cortisol. Esto aumenta el ritmo cardíaco, la presión arterial y los niveles de glucosa en la sangre para reaccionar con rapidez ante el peligro. Demasiado estrés puede provocar:

- irritabilidad, ansiedad, depresión, dolor de cabeza e insomnio

El sistema cardiovascular

El corazón late más rápido y más fuerte para distribuir la sangre por todo el cuerpo. Los vasos sanguíneos se ensanchan o se estrechan a fin de mandar sangre adonde más se necesite, por ejemplo, a los músculos. Demasiado estrés puede provocar:

- infarto, hipertensión y accidentes cerebrovasculares



El sistema endocrino

Las glándulas producen hormonas, como la adrenalina y el cortisol, que ayudan a que el cuerpo reaccione ante el estrés. El hígado aumenta el nivel de azúcar en la sangre para darnos más energía. Demasiado estrés puede provocar:

- diabetes, defensas bajas —y por lo tanto más enfermedades—, cambios de humor y aumento de peso

El sistema reproductivo

El estrés podría afectar el deseo y la función sexual. Demasiado estrés puede provocar:

- impotencia sexual o alteración del ciclo menstrual

El sistema gastrointestinal

La forma en la que el cuerpo procesa los alimentos se ve alterada. Demasiado estrés puede provocar:

- náuseas, vómitos, diarrea y estreñimiento



Cómo controlar el estrés

Para controlar el estrés, debe tener en cuenta su salud, la forma de relacionarse con los demás, sus metas y sus prioridades en la vida, es decir, lo que realmente considera importante. Este artículo contiene consejos prácticos que le ayudarán a lidiar mejor con el estrés e incluso a reducirlo.

No se angustie por el mañana

“Nunca se angustien por el día siguiente, porque el día siguiente traerá sus propias preocupaciones” (MATEO 6:34).

Qué significa. Las preocupaciones son parte de la vida. Pero no es bueno que añada los problemas de mañana a los que ya tiene hoy. Intente no angustiarse por el futuro.

- El estrés puede provocar ansiedad. Entonces, ¿qué puede hacer? Primero, acepte que es inevitable sentir algo de estrés, pero, si se preocupa demasiado por las cosas que no puede controlar, se sentirá aún más estresado. Y, segundo, recuerde que por lo general las cosas no salen tan mal como nos habíamos imaginado.

Tenga expectativas razonables

“La sabiduría de arriba es [...] razonable” (SANTIAGO 3:17).

Qué significa. No sea perfeccionista. No se exija mucho a usted mismo ni les exija demasiado a los demás.

- Sea humilde, tenga expectativas razonables y conozca tanto sus límites como los de otros. Si lo hace, usted y los que lo rodean se sentirán bien y las cosas saldrán mejor. Además, no pierda el sentido del humor. Cuando nos reímos, incluso cuando algo sale mal, liberamos tensión y mejoramos nuestro estado de ánimo.



Identifique lo que le estresa

“El hombre que tiene discernimiento mantendrá la calma” (PROVERBIOS 17:27).

Qué significa. Las emociones negativas impiden que pensemos con claridad, así que intente mantener la calma.

- Identifique lo que le estresa y cuál es su reacción. Por ejemplo, cuando se sienta estresado, analice sus pensamientos, sentimientos y conducta. Incluso puede tomar algunas notas. Si es consciente de cómo reacciona ante el estrés, podrá controlarlo mejor. También piense en maneras de eliminar algunas causas de estrés. Si no puede eliminarlas, busque formas de reducir los efectos. Por ejemplo, trate de organizar mejor sus tareas y su tiempo.
 - No a todos nos estresan las mismas cosas, pues todos tenemos puntos de vista diferentes. Por eso, trate de ver las cosas de otro modo. ¿Por qué no intenta hacer esto?
1. No se apresure a pensar mal de los demás. Si alguien se le mete en la fila y usted piensa que lo hizo por mala educación, se enojará. Es mejor pensar que no tenía mala intención. Tal vez sea así.
 2. Vea el lado bueno de las cosas. Si tiene que esperar mucho en el aeropuerto o a que lo atienda el doctor, puede aprovechar ese tiempo para leer o ponerse al día con el trabajo o el correo electrónico.
 3. Vea el cuadro completo. Pregúntese: “¿Me parecerá tan grave el problema mañana o la semana que viene?”. Aprenda a distinguir entre los problemas de poca importancia y los más serios.

Lleve una vida ordenada

“Háganlo todo de forma digna y ordenada” (1 CORINTIOS 14:40).

Qué significa. Esfuércese por mantener cierto grado de orden en su vida.

- Todos necesitamos que haya algo de orden en nuestra vida. Dejar las cosas para más tarde provoca desorden y estrés, y hace que cada vez tengamos más tareas pendientes. ¿Por qué no sigue estas sugerencias?
1. Hágase un horario realista y sígalo.
 2. Identifique y corrija cualquier tendencia que lo lleve a posponer las cosas.



Lleve una vida equilibrada

“Es mejor un puñado de descanso que dos puñados de trabajo duro y perseguir el viento” (ECLESIASTÉS 4:6).

Qué significa. Puede que a los adictos al trabajo no les queden ni energías ni tiempo para disfrutar de los resultados de su duro trabajo.

- Ve a trabajar y el dinero de manera equilibrada. Tener más dinero no da más felicidad ni reduce el estrés. De hecho, puede ocurrir todo lo contrario. Como dice Eclesiastés 5:12, “la abundancia del rico no lo deja dormir”. Por eso, trate de vivir dentro de sus posibilidades.
- Aparte tiempo para relajarse. Si hace cosas que le gustan, liberará estrés. Pero tenga en cuenta que las diversiones pasivas, como ver la televisión, tal vez no le ayuden mucho.
- No abuse de la tecnología. No revise constantemente los correos electrónicos, mensajes de texto o redes sociales. Si no es estrictamente necesario, no lea correos relacionados con el trabajo fuera de horas laborales.

Cuide su salud

“El ejercicio físico tiene algún beneficio” (1 TIMOTEO 4:8).

Qué significa. Hacer ejercicio regularmente es bueno para la salud.

- Tenga hábitos saludables. El ejercicio puede animarlo y hacer que su cuerpo responda mejor al estrés. Consuma alimentos nutritivos y no se salte las comidas. Procure descansar lo suficiente.
- No busque “soluciones” como el tabaco, las drogas o el alcohol. A la larga aumentan el estrés, pues dañan su salud y su economía.
- Vaya al doctor si siente que no puede controlar el estrés. Recibir ayuda profesional no quiere decir que usted haya fracasado.



LA BONDAD ES EL ANTÍDOTO CONTRA EL ESTRÉS

“El hombre bueno se beneficia a sí mismo, pero la persona cruel se perjudica a sí misma” (PROVERBIOS 11:17).

En su libro *Overcoming Stress* (Cómo superar el estrés), el doctor Tim Cantopher explica que la bondad es el antídoto contra el estrés. Cuando somos bondadosos con otros, nuestra salud mejora y somos más felices. En cambio, una persona cruel y desagradable no es feliz porque acaba aislada de los demás.

También disminuimos el estrés cuando somos considerados con nosotros mismos. Por ejemplo, no nos exijamos demasiado, tampoco nos menospreciemos ni nos critiquemos con dureza. Jesús dijo: “Ama a tu prójimo como te amas a ti mismo” (Marcos 12:31).

Fije sus prioridades

Asegúrense “de qué cosas son las más importantes” (**FILIPENSES 1:10**).

Qué significa. Analice con cuidado sus prioridades.

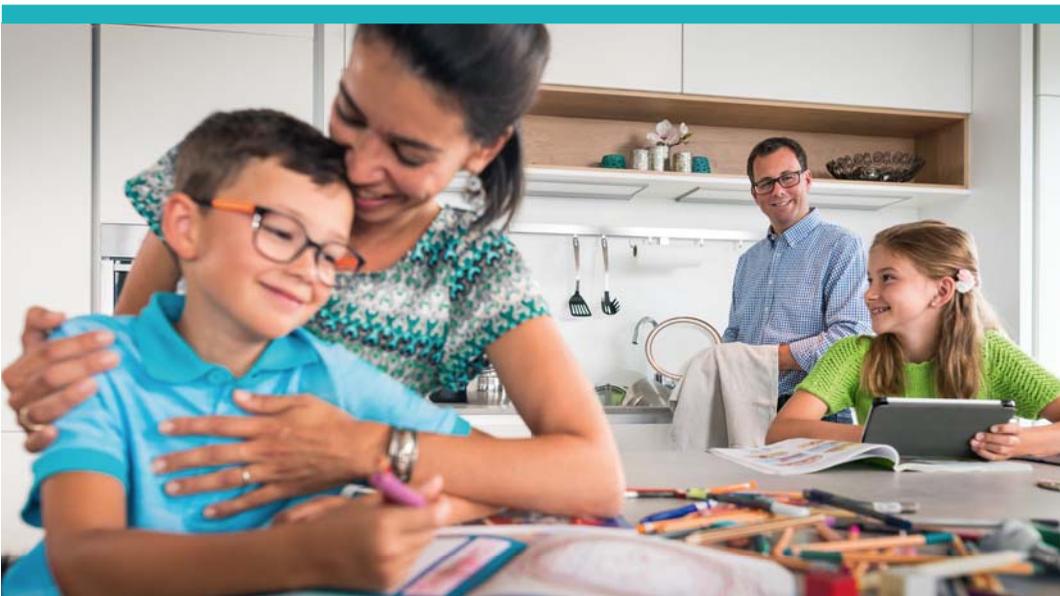
- Anote sus tareas en orden de importancia. Esto lo ayudará a concentrarse en las más importantes y ver cuáles puede posponer, delegar o incluso eliminar.
- Durante una semana, escriba las cosas que haga y el tiempo que les dedique. Luego piense en cómo aprovechar mejor el tiempo. Si siente que tiene el control, su estrés se aliviará.
- Programe tiempo para descansar. Hacer una pausa, aunque sea breve, puede hacerlo sentir como nuevo y reducir su estrés.

Busque ayuda

“La ansiedad aplasta el corazón del hombre, pero una buena palabra lo reanima” (**PROVERBIOS 12:25**).

Qué significa. Las palabras amables y compasivas de los demás pueden animarlo.

- Dígale a un amigo comprensivo cómo se siente. Alguien de confianza puede ayudarlo a ver las cosas desde otra perspectiva o incluso a encontrar una solución que a usted no se le había ocurrido. Con solo desahogarse puede sentirse mejor.
- Pida ayuda. ¿Puede delegar alguna tarea o buscar a alguien que lo ayude con su trabajo?
- Si un compañero de trabajo le provoca estrés, trate de mejorar la situación. Por ejemplo, ¿podría decirle con mucho tacto y amabilidad por qué él lo hace sentir mal? (Proverbios 17:27). Si eso no funciona, ¿podría limitar su trato con esa persona?



No descuide su espiritualidad

“Felices los que reconocen sus necesidades espirituales” (MATEO 5:3).

Qué significa. Los seres humanos no solo necesitamos alimento, ropa y un techo, sino que también tenemos necesidades espirituales. Para ser felices, debemos reconocer y satisfacer esas necesidades.

- Orar puede ser de gran ayuda. Dios lo invita a contarle todo lo que le inquieta, porque se preocupa por usted (1 Pedro 5:7). Orar y meditar en cosas positivas le traerá paz interior (Filipenses 4:6, 7).
- Lea cosas que lo acerquen a Dios. Los principios analizados en esta revista están en la Biblia, que se escribió para satisfacer nuestras necesidades espirituales. Estos principios también nos ayudan a tener “sabiduría práctica” y “capacidad de pensar” (Proverbios 3:21). ¿Por qué no se propone leer la Biblia? El libro de Proverbios podría ser un buen punto de partida.



EL PODER DEL PERDÓN

“La perspicacia del hombre frena su furia, y es un gesto hermoso que él pase por alto una ofensa” (PROVERBIOS 19:11).

En la revista de psicología *Journal of Health Psychology*, el doctor Loren Toussaint afirma que “el estrés perjudica la salud y el perdón la mejora”. Y añade: “Perdonar significa liberarse de los sentimientos y comportamientos negativos que tenemos hacia quien nos ofendió y reemplazarlos por sentimientos positivos”. Toussaint llega a la conclusión de que perdonar “puede ayudar a reducir las enfermedades ocasionadas por el estrés”.

Vivir sin estrés es posible

La sabiduría de la Biblia nos ayuda a evitar el estrés innecesario. Nosotros no podemos eliminar todo lo que nos provoca estrés, pero nuestro Creador sí puede. De hecho, ya ha nombrado a alguien para que nos ayude: a Jesucristo. Pronto Jesús hará en toda la Tierra cosas más maravillosas que las que hizo durante su vida humana. Veamos algunas.

JESÚS CURARÁ A LOS ENFERMOS

“Le traían a todos los que sufrían enfermedades y [...] él los curaba”
(MATEO 4:24).

JESÚS NOS DARÁ TECHO Y ALIMENTO A TODOS

“Construirán casas y vivirán en ellas; plantarán viñas y comerán su fruto. No construirán casas para que otros vivan en ellas ni plantarán para que otros coman”
(ISAÍAS 65:21, 22).

JESÚS LOGRARÁ QUE HAYA PAZ Y SEGURIDAD EN EL MUNDO

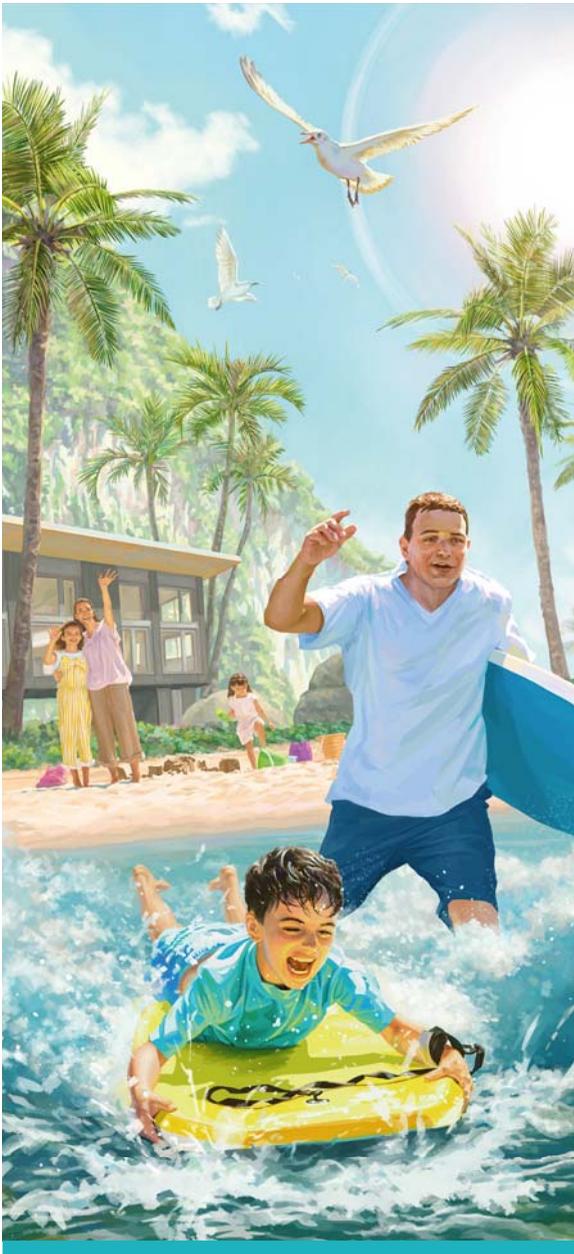
“En sus días el justo florecerá, y habrá paz en abundancia hasta que la luna ya no exista. Él gobernará de mar a mar y desde el Río hasta los confines de la tierra [...] y sus enemigos morderán el polvo”
(SALMO 72:7-9).

JESÚS ELIMINARÁ LA INJUSTICIA

“Tendrá compasión del humilde y del pobre, y a los pobres les salvará la vida. Los rescatará de la opresión y de la violencia”
(SALMO 72:13, 14).

JESÚS ACABARÁ CON EL SUFRIMIENTO Y LA MUERTE

“La muerte ya no existirá,
ni habrá más tristeza ni llanto
ni dolor” (APOCALIPSIS 21:4).



“VENDRÁN MOMENTOS DIFÍCILES”

“El mundo está cada vez
más estresado, preocu-
pado, triste y adolorido”
(Mohamed Younis, editor
jefe de Gallup).

¿Por qué es tan frecuente el estrés?
La Biblia nos da una respuesta muy
lógica en 2 Timoteo 3:1, donde dice:
“Debes saber que en los últimos
días vendrán momentos difíciles”
(*La Santa Biblia*, de Evaristo Martín
Nieto, 1989). La Biblia explica que
esto sería así debido a las caracterís-
ticas negativas de la gente. Las per-
sonas amarían el dinero, serían arro-
gantes y violentas, aparentarían ser
religiosas, no amarían a su familia y
no tendrían autocontrol (2 Timoteo
3:2-5). Los últimos días terminarán
cuando Jesucristo comience a go-
bernar toda la Tierra como Rey del
Reino de Dios (Daniel 2:44).

“UN CORAZÓN CALMADO ES VIDA PARA EL CUERPO”

Estas palabras, que se escribieron hace tres mil años, las encontramos en Proverbios 14:30, y son solo un ejemplo de la sabiduría de la Biblia. Si desea saber más sobre cómo hacer frente a los problemas, vaya a jw.org. Allí encontrará videos, dibujos animados, entrevistas y artículos muy útiles sobre diferentes temas, algunos relacionados con el estrés. Estos son algunos ejemplos:



PARA LOS MATRIMONIOS

- Cómo resolver problemas conyugales
- Cómo llevarse bien con los parientes
- Cómo superar el resentimiento

PARA LOS JÓVENES

- Cómo defenderte sin dar un solo golpe
- ¿Qué puedes hacer para dormir mejor?
- ¿Por qué tengo que hacer las paces con mis hermanos?

PARA LOS PADRES

- Cómo comunicarse con su hijo adolescente
- Qué hacer si el estrés agobia a su hija
- Enséñeles a navegar seguros por Internet



Descargue gratis
esta revista
y números
anteriores



Lea la Biblia
en internet;
disponible en más
de 200 idiomas

Visite jw.org
o escanee
el código



920.1-S
230116