

## El Estrés de la Vida Actual

Por Pastor José Emigdio Osorto &ldquo;Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No sois vosotros de mucho más valor que ellas? Mateo 6:25-26

Por Pastor José Emigdio Osorto &ldquo;Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No sois vosotros de mucho más valor que ellas? Mateo 6:25-26

Hoy todos vivimos un creciente aceleramiento en nuestro ritmo de vida. Horarios imposibles, días o semanas enteras sin ver a padres, hermanos y amigos y lo peor; a duras penas, encontrar un rato para charlar con la pareja o los hijos. Las aficiones personales se ven con frecuencia relegadas por el trabajo y nos vamos acostumbrando a aplazar citas y compromisos sobre la marcha con la respectiva carga emocional que implica un interminable efecto de disculpas y remordimientos por el incumplimiento. El estilo de vida imperante exige demasiado y en áreas diversas: familiar, laboral, de pareja, social; lo que ha provocado una verdadera crisis de estrés. Uno de cada diez adultos de todo el mundo sufre estrés, depresión y agotamiento según un informe reciente de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), que predice un aumento drástico de estos trastornos debido al modo de vida actual. El crecimiento de enfermedades relacionadas a estos trastornos -como las enfermedades coronarias, los derrames cerebrales, el cáncer o la diabetes- se aceleran con extrema rapidez, según algunos especialistas. El estilo de vida actual exige un exceso de tareas, todas bien hechas y en todos los ámbitos y, metidos en esta vorágine, nadie quiere quedarse atrás o hacerlo peor que los demás. ¿Cómo puede afectar a una persona este "no poder parar"? Un ritmo de vida acelerado puede pasar factura y provocar ansiedad, depresión o trastornos psicológicos en los casos más graves.&ldquo;Por tanto, no os afanéis diciendo: ¿Qué comeremos? o ¿Qué beberemos? o ¿Con qué nos cubriremos?

Mateo 6:31 Desde hace unos años se observa un aumento de pacientes adultos por esta causa en las consultas de los psicólogos. Y esta demanda social se puede observar en la cantidad de empresas que ofrecen 'productos mágicos' para terminar con la ansiedad, Pero para superar el estrés que provoca el ritmo actual de vida no existen soluciones mágicas. Más bien, buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal.

Mateo 6:33-34 Jesús abordó este tema con profunda sabiduría. El nos llama a establecer prioridades y a hacer un alto y preguntarnos ¿para que hacemos las cosas? Esto implica reflexionar y darnos cuenta que nuestra vida tiene un propósito más elevado que la lucha por el estatus social, las comodidades, la fama etc. Somos hijos de un Padre Celestial amoroso que anhela darnos una vida abundante y plena, sabiendo que El tiene cuidado de nosotros. Dicho esto, nos corresponde buscar primero su Reino y justicia, darle el lugar principal en todos los ámbitos de nuestra vida, entonces experimentaremos una vida de reposo, y de paz aun en medio de la tormenta y de quietud entre las agitadas corrientes de la vida actual. Aprender a vivir el presente tomado de la mano de Dios y depositando nuestras cargas al pie de la cruz de Cristo es el mejor modo de afrontar los problemas físicos y psicológicos que resultan de la agitada vida actual. Bendiciones