

## LECCIÓN 3



## CÓMO CONVIVIR CON LAS TENSIONES



*Buena Salud*

LA VOZ DE LA ESPERANZA



¡Le invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales! También búsqenos en nuestra página [www.lavoz.org](http://www.lavoz.org) para aprender más sobre nuestro ministerio. ¡Escuche programas radiales o vea televisión en vivo desde nuestra aplicación móvil!

Síguenos en:



Buena Salud. Publicación de La Voz de la Esperanza. Todos los derechos reservados. La reproducción total o parcial de esta publicación está prohibida sin previa autorización escrita de La Voz de la Esperanza, P.O. Box 7279, Riverside, CA 92513. Copyright ©2020 by La Voz de la Esperanza. Litho in U.S.A.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: EL CONTENIDO DE ESTE MATERIAL NO PRETENDE SUSTITUIR EL CONSEJO MÉDICO PROFESIONAL, NO ES APTO PARA DIAGNOSTICAR, NI PARA TRATAR.

## CÓMO CONVIVIR CON LAS TENSIONES



Guillermo sentía la alegría de vivir. Estaba lleno de entusiasmo y expectativa porque en ese día iba a pasar por primera vez los rápidos del río. Los deshielos de la primavera habían derretido gran parte de la nieve de las montañas y las aguas se precipitaban impetuosamente, remolineando en las agudas curvas del cauce, mientras las flores multicolores hacían fulgurar las márgenes del río. Pero él no contemplaba las flores.

Guillermo se aproximaba velozmente a los rápidos del río y toda su habilidad y fuerza serían puestas a prueba al luchar con las aguas turbulentas. A medida que aumentaba su velocidad, él concentraba su esfuerzo en conducir su bote por las remolinos aguas.

Repentinamente el bote comenzó a ser sacudido por las aguas espumantes. Fuerzas invisibles lo dominaban. Gotas de agua golpeaban con furia el rostro de Guillermo, quien maniobraba los remos con todas sus fuerzas, para evitar que el bote volcase al ser agitado por las aguas traicioneras.





De pronto, el bote fue arrojado violentamente hacia la derecha. "¡Cuidado!" –le gritó su hermana desde la orilla. Pero Guillermo no la oyó, tan tensa era su lucha. Un remo se quebró cuando él lo apoyó en la barranca para impedir que el bote se despedazara contra las piedras. El impacto empujó el bote hacia la corriente principal, que lo agitó locamente, hasta que llegó a aguas más tranquilas. Con el remo que le quedaba, Guillermo aproximó el bote a la orilla, saltó a tierra, arrastró su bote y lo amarró a un árbol fuera del alcance de la torrenciosa corriente. Entonces murmuró: "Esto es suficiente por hoy".

La existencia se asemeja a esta aventura. Intentamos guiar nuestras vidas a través de problemas turbulentos y evitamos los constantes peligros que surgen en forma brusca y repentina.

Muchísimas personas se sienten arrastradas por las corrientes tempestuosas de las tensiones de la vida, mas Cristo Jesús dijo: "En el mundo tendréis aflicción: mas confiad, Yo he vencido al mundo" (Juan 16:33).

“**CONFIAD,**  
*Yo he vencido  
al mundo*”



## ACTITUDES EQUIVOCADAS



El trabajo crea tensiones al competir en un mundo de ambiciones, metas y plazos fijos. En las grandes ciudades, la persona se apresura para llegar a casa después del trabajo, donde se encuentra con su cónyuge que también ha tenido

frustraciones. Ninguno de los dos está en condiciones de preparar una cena, de modo que van a un restaurante, donde se ven envueltos por el bullicio inevitable de más gente. Sintiendo la necesidad de alivio después de cenar, van a un lugar de diversión, donde nuevamente enfrentan la multitud. Más tarde, caen en la cama sin haberse tranquilizado y no pueden dormir.

Si deciden quedar en casa después de un día de trajín, se disponen a cenar mientras ven un programa de televisión; pero el emocionante drama que aparece en pantalla aumenta más la tensión y otra vez les cuesta conciliar el sueño.

**Aún los niños son afectados por las tensiones de la vida moderna.** Se ven forzados a competir con sus compañeros en el aula y en los recreos. Al llegar de la escuela a casa, encienden el televisor sólo para presenciar escenas de violencia y suspenso que crean más tensiones. Cuando la familia se reúne para cenar, niños y adultos tienen los nervios crispados y reaccionan violentamente ante la más mínima provocación. Los alimentos que debieran contribuir a la salud, se transforman en una masa de comida indigesta en estómagos tensos.



## CAMBIOS DE TRABAJO Y DE DOMICILIO



Muchas familias se trasladan, debido a transferencias de trabajo o para hallar un mejor empleo. Aún cuando esto implique un ascenso, puede causar tensión familiar. Los niños cambiarán de escuela y tendrán que hacer nuevos amigos. La familia tendrá que buscar una nueva vivienda y enfrentará el vaivén de establecer nuevas relaciones.

Una experiencia de las más frustrantes es la pérdida de trabajo. **Puede predecirse estadísticamente que una persona moderna puede cambiar por completo su tipo de trabajo un promedio de tres veces en el curso de su vida.**

## EL PELIGRO DE LAS TENSIONES



El peligro de la tensión excesiva se ilustra dramáticamente por lo ocurrido con el pelícano marrón del Golfo de México. Estas aves morían en grandes cantidades, hasta que se investigó la causa de su muerte. Los primeros hallazgos parecían indicar que los pelícanos morían intoxicados por pesticidas. Pero dichos pesticidas habían sido usados por largo tiempo. Fue el zoólogo T. Joansen quien aclaró estos hechos y demostró que **eran las tensiones las que realmente mataban a los pelícanos.** Joansen explicó que los pesticidas eran ingeridos por los pelícanos al comer peces que tenían depósitos de pesticidas en sus tejidos. Los pesticidas quedaban acumulados en el tejido graso del



*Buena Salud*

pelícano y no causaban daño alguno hasta que estas aves eran sometidas a grandes tensiones. Las tensiones para un pelícano, explica Joansen, son circunstancias tales como la pérdida de las fuentes de alimentación para sus polluelos. Esto hace que el pelícano gaste energía extra y queme la grasa que tiene acumulada en su organismo. Los venenos pesticidas que no causaban daño en circunstancias normales, bajo la tensión se liberaban y pasaban al hígado y luego al cerebro del pelícano, causándole la muerte.

Sí, cada vez que usted se enferma, las tensiones entran en juego, algunas veces como causa y otras como consecuencia de la enfermedad.

## ¿QUÉ NIVEL DE TENSION PUEDE SOPORTAR USTED?



¿Es posible conducir nuestra vida de modo que las tensiones no nos dañen física ni síquicamente? Por lo menos debemos esforzarnos en ese sentido. **Podemos usar las tensiones para mantener la salud.** En realidad, necesitamos cierto grado de tensión para vivir saludablemente.





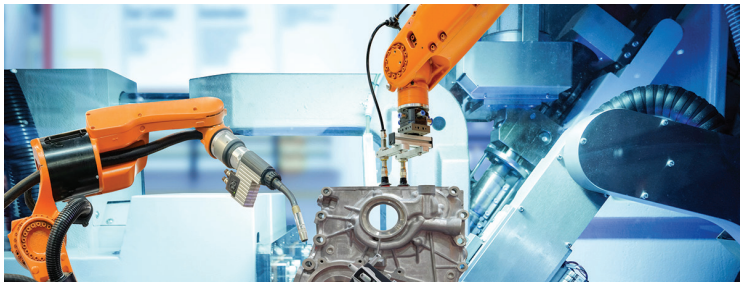
**Quizá el primer secreto de cómo convivir con las tensiones es descubrir el ritmo de trabajo que podemos realizar satisfactoriamente y el período de tiempo que podemos mantener ese ritmo sin que nos cause daño.**

Cada uno de nosotros difiere en su capacidad para realizar determinadas tareas. Lo que para uno es un ritmo excesivo de trabajo, puede resultar satisfactorio y agradable a otro.

El consejero religioso de una comunidad se mantenía activo desde temprano por la mañana hasta tarde en la noche, atendiendo sus múltiples responsabilidades. Esto hacía que los miembros de su congregación se preocuparan por su salud.

Sin embargo, él había aprendido con qué ritmo podía trabajar confortablemente y cómo variar su tarea para que los períodos de tensión alternaran con otros sin tensiones. Aunque trabajaba más de ocho horas diarias, había logrado equilibrar sus tareas y al mismo tiempo cuidar su salud.

## CÓMO LA TENSIÓN PUEDE PRESERVAR SU SALUD



Las máquinas automáticas han sustituido gran parte del trabajo manual del hombre; existe la tendencia al aburrimiento por el trabajo rutinario, pues no absorbe sus energías, ni despierta su interés, ni requiere el uso de sus talentos creativos. Esto produce una profunda insatisfacción, y a su vez causa tensión emocional.

Si esto no se controla, puede desencadenar neurosis ansiosa y peor aún, neurosis depresiva. Incluso los niños pueden sufrir las consecuencias del aburrimiento en la escuela, cuando no afrontan el desafío de aprender algo nuevo.

Juan, encargado de la caldera de un hospital, llegó a ser víctima del aburrimiento por automatismo. La caldera funcionaba automáticamente y requería muy poco de Juan. Él trabajaba allí en caso de alguna emergencia.

Juan perdió el interés por la vida. Comenzó a sentirse inútil y de poco valor. Le faltaba ambición e intentaba evitar el contacto con la gente. Su esposa percibió que su marido no estaba bien y le rogó que consultara a su médico. Los análisis y estudios que se le hicieron resultaron enteramente normales. Sin embargo, conversando con Juan, su médico reconoció cuál era la causa real de su problema. Estaba perdiendo interés en la vida porque en su trabajo no afrontaba desafíos suficientes. El médico supo que a Juan siempre le hubiera gustado construir muebles de madera, así que le aconsejó comprar herramientas de carpintería y ocupar en esa actividad sus horas libres. Le explicó que, si continuaba inactivo, su situación se agravaría. Con el nuevo hobby Juan pareció revivir. Renació en él el interés por ser productivo. Era como si hubiera redescubierto la vida.

“María –le dijo Juan una tarde a su esposa, –creo que este negocio de los muebles será mi trabajo de tiempo completo cuando me jubile; realmente me gusta. Te agradezco a ti y al doctor por haberme aconsejado hacer esto”.





## CÓMO INTERRUMPIR LOS LARGOS PERÍODOS DE TENSIÓN



Otro extremo respecto a las tensiones consiste en esforzarse y trabajar excesivamente, a fin de alcanzar determinadas metas. Al someterse a un esfuerzo constante, las tensiones se acumulan y la persona corre el riesgo de acortar sus años de vida útil.

La ciencia sostiene que una persona puede mantener buena salud, si los períodos de tensión a los que se somete no duran más de doce horas. Aunque es difícil percibir la acumulación peligrosa de tensiones, algunos síntomas pueden ser reveladores.

Por ejemplo, conocemos un médico que cuando se da cuenta que está irritable y que trata con aspereza a los enfermeros, va a su habitación, se pone los guantes de box y descarga una serie de vigorosos golpes sobre una bolsa de boxeo. Este simple ejercicio descarga sus tensiones y le ahorra muchos disgustos.

Algunas personas de éxito que soportan severa tensión durante su horario de trabajo, encuentran alivio de sus tensiones al jugar con sus hijos. El hecho de conversar con ellos y compartir sus problemas, suele aflojar las tensiones tanto de los padres, como de los hijos.

## EL ARTE DE VIVIR



Cuando una joven estudiante o profesional se casa y llega a ser madre, los años que siguen dedicados a criar a sus hijos, pueden ser críticos. Su mundo social cambia bruscamente. Ella pierde casi completamente el contacto con sus amistades. Su esposo trabaja jornadas prolongadas y ella está en casa sola, sin nadie con quien hablar, excepto bebés y niños pequeños. A menos que tenga un esposo comprensivo que le dedique tiempo, y que ella procure oportunidades de relacionarse con amigos adultos, pueden surgir serios problemas.

A veces las consecuencias de las tensiones se hacen manifiestas antes de que uno perciba su problema.

Marta disfrutaba plenamente su vida. Era indudablemente la reina del hogar y trataba a los miembros de su familia de modo que se sintieran felices.

Sin embargo, después que sus hijos alcanzaron la edad adulta, comenzó a sentir falta de energía. Nada parecía interesarle y se hallaba desganada.

Mientras Marta y su esposo Francisco cenaban una noche, ella le dijo: "No entiendo qué me pasa últimamente, pero nada me interesa. Me siento agotada con las cosas simples". Francisco le contestó: "Ya sé lo que vamos a hacer, Marta. Mañana saldremos a cenar afuera. Invita a Alicia y a su esposo para que vengan con nosotros".

Al día siguiente, ante la expectativa de los gratos momentos que pasarían esa noche, Marta sintió que volvía a ser ella misma. En realidad, disfrutó de la cena con sus amigos.

No obstante, no pasó mucho tiempo hasta que su bienestar se disipó nuevamente. Francisco se percató que Marta no se sentía bien. Pensó que algún mal físico tenía, pues nunca la había visto así.

Le costó algo de trabajo a Francisco persuadir a su esposa, pero al fin ella fue a consultar al médico. Después que éste la examinó, y la encontró físicamente sana, le dijo a Marta:

“Señora, ahora que sus hijos han crecido y han salido del hogar, ¿ha encontrado tiempo para hacer algo diferente que le guste?” “No, doctor” –contestó Marta. Yo no he estado haciendo nada. Los días me resultan aburridos y a veces siento que mi vida es completamente inútil. La casa está tan vacía”. El doctor, entonces, le explicó: “Su organismo estaba habituado a soportar períodos de tensión, y ahora su rutina cambió. En realidad, necesitamos cierto grado de tensión para conservarnos sanos. Creo que será beneficioso para usted encontrar alguna ocupación útil donde pueda relacionarse con la gente y hacer nuevas amistades. Al ayudar a otros, se ayudará a sí misma también”.

Marta siguió el consejo del médico. Semanas después, Francisco pudo nuevamente advertir un brillo de entusiasmo en sus ojos. “Me he incorporado al grupo de servicio voluntario del hospital” –le dijo Marta con satisfacción. Francisco le contestó: “Serás de gran ayuda para los enfermos con quienes trates. ¿Por qué crees que me he mantenido sano todos estos años? Tu comprensión y tu alegría son estimulantes y hacen que uno se sienta bien”.



Los siquiátras sostienen que una de las razones por las que las tensiones nos afectan tanto, es porque cada vez afrontamos con más frecuencia circunstancias de cambio, capaces de causar tensión.

Entre los “cambios vitales” que más tensiones producen, se cuentan: el matrimonio, el divorcio, la separación matrimonial y la reconciliación matrimonial.

Los jóvenes también afrontan tensiones. El cambio de la escuela primaria a la secundaria es causa de tensiones. También lo es, posteriormente, la elección de la carrera o vocación profesional, y la formación y el cultivo de amistades, en particular del compañero para la vida.

Si somos conscientes de las áreas en que afrontamos tensiones en nuestra vida, podemos aprender a evitarlas o a trabajar con ellas por cortos períodos y, en algunos casos, a usarlas para ayudarnos a mantener buena salud.

Conservar una actitud saludable y optimista a pesar de las tensiones que experimentamos cada día, es realmente estimulante. El ingenio y la atención necesarios para aprender a cooperar con las tensiones, evitar sus excesos y resolver los problemas emocionales que implican, pueden contribuir en forma muy efectiva a asegurar una vida larga y saludable.

Intentar inteligentemente controlar las tensiones hasta puede ser divertido. Con una actitud tal, la vida se torna grata y emocionante.

## PRESCRIPCIONES PARA LOGRAR CONVIVIR CON LAS TENSIONES



1. **Mantenga el equilibrio entre trabajo, reposo y recreación.**
2. Duerma lo necesario. **La mayoría de los adultos requiere entre 7 y 9 horas diarias de sueño.**
3. Adopte el ejercicio y la distracción como elementos vitales para la buena salud.
4. Evite el uso de estimulantes, porque producen tensiones innecesarias.



5. Cuando haya aceptado cumplir tareas en un plazo determinado, organice de tal modo su trabajo, que logre evitar apuros de último momento.
6. **Cuide de no mantener preocupaciones innecesarias.** Afronte sus problemas. Cambie lo que puede ser cambiado. Resuelva lo que pueda resolver y luego concéntrese en otra actividad.
7. Disipe su sentimiento de culpa. Es más saludable pedir disculpas a quien hayamos ofendido y pedir perdón a Dios, que cargar con una conciencia culpable.
8. No mantenga enfrascadas sus emociones. Hable sobre ellas con quienes están implicados, o disípelas con un hobby u otra actividad interesante.
9. Pídale a Dios que le dé la debida actitud hacia sus preocupaciones cotidianas. Él dice: "Venid a Mí todos los que estáis fatigados y cargados, y Yo os haré descansar" (Mateo 11:28).

## MENSAJE DEL DIRECTOR



Para desempeñar nuestras actividades normales a un nivel eficiente, debemos mantener nuestro estado físico en las mejores condiciones. Nuestra próxima lección, "Coma y adelgace," tocará uno de los temas de suma importancia para usted.

*Buena Salud*

*Sírvase contestar cada pregunta, y escriba con letra clara su nombre y dirección en la página de atrás de esta hoja. Luego corte la hoja y envíela en un sobre hoy mismo a:*

**La Voz de la Esperanza  
PO Box 7279  
Riverside, CA 92513**

*De nuestra parte le enviaremos la corrección de este cuestionario, más su nueva lección.*

## Cuestionario de la lección 3

1. Agregar las palabras que faltan en las siguientes frases:
  - a. Aún los niños son afectados por las \_\_\_\_\_ de la vida moderna.
  - b. Una persona moderna puede cambiar por completo su tipo de trabajo un promedio de \_\_\_\_\_ veces en el curso de su vida.
  - c. "En el mundo tendréis \_\_\_\_\_: mas \_\_\_\_\_, Yo he \_\_\_\_\_ al mundo" (Juan 16:33).
2. Si la afirmación es verdadera, rodee con un círculo la V; si es falsa la F.
  - V F Los pelícanos marrones murieron envenenados por pesticidas.
  - V F Las tensiones pueden ser usadas para mantener la buena salud.
  - V F Usted debiera descubrir con qué nivel de tensiones puede mantener su salud.
3. Complete las siguientes frases:
  - a. Mantenga el equilibrio entre \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.
  - b. La mayoría de los adultos requieren entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ horas diarias de sueño.
  - c. Cuide de no mantener \_\_\_\_\_ innecesarias.





Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_