

STRESS Y ESQUEMAS

Alivio del stress para universitarios

por Brandon Markette

Al comienzo de cada nuevo semestre, se levanta otra vez el problema. A medida que avanzamos a través de los primeros días, cada clase produce su propio esquema. A primera vista estos esquemas no parecen muy amenazantes. Después de todo son relativamente pequeños, ¿verdad? No más que unas pocas páginas. Al final de la semana, cada uno de estos esquemas hacen obvio un horrible punto, ningún profesor parece saber que tenemos más de una clase.

Se necesita alivio para el stress

Con todo un semestre por delante el peso del trabajo parece difícil pero no imposible. Dieciséis semanas, tómelas o déjelas, parece tiempo suficiente para hacer ese trabajo. Invariablemente, sin embargo, no lo es. Usted puede ver que las clases no son la única cosa en nuestros mundos. Algunos trabajamos, muchos tenemos responsabilidades en nuestras fraternidades o hermandades. Ah, y no olvide también tenemos vida social. Por cierto pareciera que no podemos llevar adelante el trabajo. Sólo un día de "lo haré más tarde", nos deja con el doble de trabajo. Al llegar a la mitad del semestre estamos en una fanática prisa por completar nuestra lectura y asignaciones, y esperanzados de tener también tiempo para estudiar para las pruebas. Tomamos café y bebidas gaseosas por galones sólo para permanecer lo suficientemente lúcidos para seguir leyendo o escribiendo. A medida que la semana de finales se aproxima, nos acercamos más y más a completar nuestras asignaciones y a perder nuestra sensatez. Así pues, ¿qué debe hacer un pobre estudiante?

Pasos para aliviar el stress

Bueno, yo encontré una respuesta, y se llama Jesús. Esto es lo que él dice: "Vengan a mí, todos ustedes que están cansados de sus trabajos y de sus cargas, y yo les daré descanso. Acepten el yugo que yo les pongo, y aprendan de mí, porque soy paciente y de corazón humilde; y encontrarán descanso para su alma. El yugo que yo les pongo es fácil de llevar, y la carga que les doy es liviana." El sabe lo

difícil que puede ser la vida, y quiere prestar ayuda. Cuando confiamos en él, Jesús promete ayudarnos a encontrar esa paz que nuestras almas necesitan tan desesperadamente.

Bueno, no quiero que suene como "Crea en Jesús y todos sus problemas desaparecerán" porque no es verdad. Sin embargo, Jesucristo nos ofrece una perspectiva diferente de las cosas. A medida que me aproximo al punto crítico de finales, se que los estudios son importantes pero terminarán. En cambio mi relación con Dios es eterna. Si, las pruebas finales y semestrales son importantes, pero no son ni el fin ni el total de mi existencia.

Solución para aliviar el stress

En vez de mi promedio de notas, mi enfoque está en Jesús y mi relación con él. Darse tiempo cada día para orar y leer la Biblia alimenta esta relación, y mantiene mis prioridades en orden. Durante estos momentos de oración le ofrezco a Dios mi carga, el estrés y la presión. Como él lo prometió, toma parte de la carga y me ayuda a soportarla.

Resultados del alivio del stress

Recuerdo estar estudiando para finales un año, cuando tuve la sensación que debería pasar mi tiempo estudiando mi Biblia, en vez de mis asignaturas. Pasaba quizás la mitad de mi tiempo para estudiar orando y leyendo la Biblia. La otra mitad de mi tiempo estudiaba en forma normal. La respuesta a la oración no es fácil de explicar, pero déjenme decirles, mi memoria parecía super cargada. Encontraba más fácil recordar hechos. Bueno, esto no ha sucedido con cada prueba que he tomado, pero si creo que fue Dios quien me ayudó durante un momento muy estresante, y que Jesús si da descanso a nuestras almas cuando respondemos a su invitación a "Vengan a mí..."