



DESCANSO PARA LOS CANSADOS

1

PowerPoint©

DESCANSO PARA LOS CANSADOS

I. INTRODUCCIÓN

2

PowerPoint©

Algunas historias sobre los efectos de la falta de suficiente sueño.

El Exxon Valdez

En las horas tempranas de la mañana de un día de marzo de 1989, el tercero en turno, Gregory Cousins, piloteaba el buque petrolero *Exxon Valdez* a través de las aguas del Estrecho Príncipe William de Alaska. El capitán y otros oficiales que estaban fatigados después de cargar el barco con toneladas y toneladas de petróleo crudo, se fueron a dormir dejando el timón a Cousins, un oficial subalterno.

Era una noche clara. Cousins había dormido sólo seis horas en las últimas 48 horas. Había estado despierto por 30 horas consecutivas. Escuchó de pronto que se prendió una alarma, pero la importancia de ésta no se registró en su mente fatigada. El barco estaba en piloto automático. ¡Pasó por alto una orden de cambiar de dirección!

El buque cisterna chocó contra un obstáculo submarino creando el peor desastre ecológico de la historia. El pesado petróleo crudo, 41.5 millones de litros o 257.000 barriles, empezó a cubrir el agua. Cubrió 2.100 Km. de línea costera con una espesa capa negra. Mató un número estimado de 250.000 animales. La limpieza costó 2.100.000.000 de dólares. La compañía Exxon tuvo que pagar 5.000 millones de dólares en daños punitivos.

¿Creen ustedes que el desastre fue causado por un capitán borracho? El jurado encontró que el capitán había tomado *después* de la tragedia. Según la Junta de Seguridad de Transporte Nacional (National Transportation Safety Board de EE.UU.) la causa directa de este desastre fue la falta de suficiente descanso o sueño.

En 1927, Charles Lindbergh al recordar su lucha contra el sueño durante un vuelo trasatlántico que realizaba solo escribió: “Mi mente se prende y se apaga. Intento dejar un párpado cerrado mientras mantengo abierto el otro con toda mi voluntad, pero no puedo con los efectos. El sueño me está venciendo; mi cuerpo entero está aletargado, nada, nada que pueda lograr en la vida es tan deseable como dormir. Mi mente está perdiendo precisión y control.”

3

PowerPoint©

INVESTIGACIÓN DE LOS EFECTOS DE LA FALTA DE SUFICIENTE SUEÑO

El efecto de la falta de suficiente sueño es parecido al del alcohol.

II. INVESTIGACIÓN DE LOS EFECTOS DE LA FALTA DE SUFICIENTE SUEÑO

4

PowerPoint©

La fatiga deteriora el buen juicio y el tiempo de reacción como el alcohol.

Los conductores de automóviles que han permanecido despiertos por 17 horas tienen un peor desempeño que los conductores que se consideran legalmente borrachos.

Datos de Australia y Nva. Zelandia reportados por The Office of Road Safety, Govt. of West Australia¹

5

PowerPoint©

La relación entre los accidentes y la falta de suficiente sueño

Unos estudios en Oklahoma y California demuestran que el 50% de los accidentes mortales en las autopistas se debe a que los conductores se quedaron dormidos.

Se cree que la falta de suficiente sueño es la causa de un 60% de los accidentes de tránsito. En los Estados Unidos durante los cambios de horarios en primavera y se pierde una hora, aumentan los accidentes de tránsito y cuando se regresa al horario regular y se gana una hora, los accidentes de tránsito disminuyen.

¿Sabía Ud. que la Junta de Seguridad de Transporte Nacional llegó a la conclusión de que la falta de suficiente sueño de los controladores de la NASA contribuyó al desastre del Challenger? ¿O que la fatiga fue un factor en los accidentes de Three Mile Island, Bhopal, India, y en Chernobyl? ¿Sabía que es posible vivir dos semanas en las instalaciones de un hospital sin agua, sin embargo una persona no podría vivir el mismo tiempo sin dormir? Hagamos una encuesta entre nuestros distinguidos asistentes esta noche.

6

PowerPoint©

Preguntas para los asistentes

- ¿Es usted un búho nocturno o un pájaro madrugador?
- ¿Qué clase de sueños tiene?

¿Se parece más a un búho nocturno o un pájaro madrugador? Permítame ver sus manos. ¿Qué clase de sueños tiene? Tenemos otra pregunta. Cuando duerme, ¿tiene a menudo sueños a todo color, o generalmente no sueña? Los psicólogos dicen que existen básicamente dos clases de sueño. Los REM (Rapid Eye Movement: movimientos oculares rápidos), durante el cual generalmente soñamos; y son más frecuentes hacia la mañana. Y está el sueño profundo o no-REM. ¿Cree Ud. que los sueños se hacen realidad? Una cosa es cierta: cuando nuestra cabeza toca la almohada, desearíamos poder

descansar bien y despertar en la mañana “con las baterías cargadas.”

¿Thomas Edison realmente le hizo un gran favor a la humanidad? Como se sabe, él inventó la lámpara incandescente. En la actualidad, los bombillos o focos, las lámparas, las luces fluorescentes y los reflectores han convertido la noche en día. De acuerdo con la Biblia, un día **empieza al anochecer**. Las personas pensantes han empezado a decir que tal vez la Biblia tenga razón. El día no empieza realmente al amanecer o a la medianoche. **El día empieza con un descanso adecuado**, y cuando se recargan las baterías. En Génesis 1 dice: “fue la tarde y la mañana, el primer día,” el segundo día, el tercer día, etc.

En Levítico 23:32 se afirma que de tarde en tarde guardaremos el sábado. Entonces, después del descanso de una buena noche nos sentimos restaurados y con mayor vigor para llevar a cabo nuestros planes en las horas iluminadas del día. ¿Cuántas horas del día han sido saboteadas simplemente porque no nos preparamos para ellas, de manera que nos lanzamos a una carrera loca, fatigados y aletargados? Vivimos en una era de supermercados abiertos las 24 horas, centros de servicio y tiendas especiales. De hecho, para millones de personas, la parte activa del día se acelera cuando el sol se oculta.

Entre todos los animales de la creación no existe ninguno, aparte de los humanos, que se prive de dormir. De acuerdo con una reciente encuesta llevada a cabo por la National Sleep Foundation [Fundación Nacional del Sueño], dos tercios de los norteamericanos reportan frecuentes problemas de sueño. Dormir es la *clave* para enfrentar el día exitosamente.

III. “DUERME EN PAZ CELESTIAL”

En época de Navidad nos encanta cantar el famoso villancico: “Noche de paz, santa noche.” ¿El verso, en su versión inglesa, “duerme en paz celestial santo,” se refiere sólo al niño Jesús o también nosotros? ¿necesitamos “dormir en paz celestial?”

7

PowerPoint©

¿Por qué es necesario dormir?

- El dormir beneficia al cerebro.
- La falta de sueño/descanso está separando a las familias.
- El privarse de dormir puede impedir el crecimiento y provocar emociones negativas.

Aunque todavía hay mucho que los científicos no comprenden acerca del sueño o descanso, existe evidencia que el dormir beneficia el funcionamiento de las neuronas y el cerebro posiblemente porque le da a las neuronas la oportunidad de recuperarse. Estos beneficios parecen estar íntimamente relacionados con el sistema inmune.

En la actualidad, muchas familias se sienten molestas los unos con los otros. Los hijos están irritables y los padres tienen poca paciencia, en gran parte, debido a que los miembros de la familia no tienen

el descanso necesario para recuperar y restaurar sus cuerpos y almas.

En la revista *Nursing*, de julio del 2.000, Becky Lien Munson² afirma que durante las horas de sueño, el cuerpo renueva los tejidos, forma nuevos glóbulos rojos y libera la hormona del crecimiento. Interrumpir el sueño impide la liberación de esta hormona y puede impedir el crecimiento. Cuando nos falta sueño reaccionamos ante las situaciones de estrés con más enojo, tristeza y miedo que si hubiéramos descansado adecuadamente. En Estados Unidos, los conductores que se duermen causan aproximadamente 100.000 accidentes de tráfico y 1.500 muertes cada año.

Aunque los investigadores no están completamente de acuerdo con lo que significa “sueño adecuado,” podemos definirlo burdamente como la cantidad de sueño que nos hará funcionar a nuestro potencial máximo, y nos hará sentir óptimos física y mentalmente.

8

PowerPoint©

¿A qué se considera un “sueño adecuado”?

Tres estudios independientes han encontrado que los jóvenes adultos necesitan alrededor de ocho horas y quince minutos cada noche.

—*Dra. Eve Van Cauter, profesora de endocrinología de la Facultad de Medicina en la Universidad de Chicago*

Los niños necesitan diez horas de sueño por noche; los que tienen entre doce y veintiún años requieren alrededor de nueve horas por noche, y los mayores de 22 años necesitan entre ocho y diez horas.

9

PowerPoint©

¿A qué nos referimos con la expresión “pérdida de sueño”?

- La pérdida de sueño, cómo se mide en términos prácticos
- Algunas estadísticas sobre la pérdida de sueño
- Los niños y la falta de sueño
- Los primeros síntomas de la pérdida de sueño

Van Cauter³ afirma que en términos prácticos la pérdida de sueño se mide con la diferencia entre lo que desearíamos dormir y cuánto dormimos. **¿Cuánto duermen** los adultos en los Estados Unidos? Munson asevera que el 80% de los estadounidenses tienen una crónica carencia de sueño. Otros estudios recientes arrojan que:

El 57% duerme 7 horas

El 33% duerme 8 horas o más

El 10% duerme 5 horas o menos⁴

La Fundación Nacional del Sueño reporta que el adulto en los Estados Unidos duerme un promedio de 6.9 horas. ¿Qué sucede con nuestros niños? ¿Qué hay en su forma de dormir?

En el *U.S. News & World Report*, del 9 de septiembre del 2.002, Levine y Marcus reportaron que la falta de suficiente sueño está causando consecuencias desastrosas en la salud de los niños. Según Jodi

Mindell, psicóloga y Directora Asociada del Centro de Desórdenes del Sueño del Children's Hospital de Filadelfia afirma que más del 25% de los niños norteamericanos padecen problemas del sueño que van desde el sonambulismo hasta trastornos hormonales que pueden retardar el crecimiento. De acuerdo con un estudio, el 27% de los niños en edad escolar se resisten ir a la cama, el 11% no pueden dormir, y el 17% no se pueden levantar en las mañanas. ¿Están sus niños durmiendo lo suficiente?, ¿Tienen sus niños dificultades para levantarse en las mañanas?

Van Cauter asevera: “Los primeros síntomas de la pérdida de sueño es la disminución de la capacidad de estar alerta, la baja capacidad de prestar atención, a menudo hay un poco de ánimo depresivo.”

10

PowerPoint©

¿La **pérdida de sueño** se acumula con el paso del tiempo?

- La pérdida de sueño lleva a una deuda de sueño
- Recuperación de la pérdida de sueño
- Los efectos de la falta de sueño sobre el estado de alerta y el juicio

El 6 de agosto de 1997, el Capitán Park piloteaba el Boeing 747 de **Korean Airline, vuelo 801**, que debía aterrizar en Guam en pocos momentos. Venía a muy baja altura. No hubo fallas mecánicas. La visibilidad no era muy buena, pero los instrumentos eran perfectamente capaces de orientarlo en lo que debía haber sido un aterrizaje de rutina. Repentinamente, hubo un choque violento al impactarse el avión vuelo 801 sobre la punta de un cerro, faltando poco para la pista de aterrizaje. Como resultado de este accidente 227 personas murieron.

El capitán Park tenía pérdida de sueño acumulado. Había realizado un vuelo redondo de Seúl a Sydney, luego otro viaje redondo de Seúl a Hong Kong, con sólo algunas horas de descanso, entonces había volado de Seúl a Guam. Se supone que el capitán Park simplemente perdió el sentido de la ubicación y la concentración debido a la falta de suficiente descanso. Él junto a 226 pasajeros más, pagaron el precio más alto por la falta de un buen descanso en la noche. El 70% de los accidentes de avión se debe a los errores de los pilotos, pero el cansancio por la falta de descanso es el factor principal de estos errores.

Van Cauter afirma: “El concepto actual sobre la pérdida de sueño es que definitivamente se acumula. Si consecutivamente se duerme poco, la persona irá de mal en peor. Cuando la deuda de sueño aumenta, la somnolencia también incrementa lo cual afecta el desempeño normal y disminuye la alerta.

Ciertamente podemos recuperar la pérdida de sueño al extender y recuperar las horas que dormimos, pero toma tiempo. Por ejemplo, si se durmió poco durante una semana o dos, tomará una semana entera de dormir más para recuperarlo.”

La falta de sueño nubla tanto la concentración como el pensamiento creativo y claro; a la vez disminuye la eficiencia y obstaculiza la habilidad de decisión y juicio. Las personas fatigadas se ven

indiferentes, distraídas y deprimidas. Además están más propensas al pesimismo y al enojo. Los médicos en práctica de los hospitales a menudo trabajan de 70 a 80 horas a la semana. Ocurre particularmente en los hospitales donde se enseña a médicos universitarios.

Los internistas que no han dormido lo suficiente están más propensos a cometer errores.

11

PowerPoint©

Los efectos de la falta de sueño

*Lo que aprendieron quienes planearon la defensa en la **Gran Bretaña durante la Segunda Guerra Mundial.***

Debido a la exigencia de materiales de guerra durante la Segunda Guerra Mundial se tuvo que ampliar la producción industrial inglesa. Las fábricas operaban 74 horas a la semana. El estado de ánimo se fue abajo y los trabajadores tuvieron más accidentes. En realidad, ellos estaban trabajando sólo 66 horas a la semana. Los administradores decidieron disminuir el tiempo laboral a 48 horas por semana e insistieron en dar un día libre cada semana. ¡Estuvieron felizmente sorprendidos de ver que la producción aumentó un 15% a pesar de que los trabajadores laboraban menos horas! El ánimo subió, la calidad de trabajo mejoró, hubo menos ausentismo y accidentes. Un descanso regular recompensó a los empleadores y a los trabajadores.

12

PowerPoint©

¿Cómo afecta en la calidad de vida y en nuestras **relaciones** la pérdida de sueño?

- Problemas de personalidad y de relaciones
- Actitudes negativas, enojo y depresión

Beth Goodlin-Jones, psiquiatra de la Universidad de California-Davis dice que la falta de sueño puede traer problemas de personalidad, falta de estrategias sociales y problemas en las relaciones con los demás. Cuando no dormimos lo suficiente, nuestra paciencia disminuye y fácilmente nos enojamos y agredimos a los demás. Las personas que presentan que no descansan fácilmente manifiestan actitudes negativas y están más propensas a enojarse y deprimirse.

13

PowerPoint©

¿Cómo se asocian la pérdida de sueño y nuestras **hormonas**?

- La pérdida de sueño afecta las hormonas del estrés.
- El efecto de la pérdida de sueño en las hormonas que controlan el apetito y el metabolismo.

Van Cauter afirma: “La pérdida de sueño afecta las hormonas del estrés. Por ejemplo, el cortisol, que es la hormona del estrés es muy baja en la tarde porque nos prepara para entrar en un estado de relajamiento para dormir. Pero si tenemos una deuda de sueño, los niveles de cortisol están altos en la tarde.

La pérdida de sueño tiene un efecto profundo en las hormonas que controlan el apetito, tales como la leptina. También afecta grandemente las hormonas que controlan el eje tiroidal, que primariamente controla el metabolismo.” La leptina es la llave que acelera el metabolismo y ayuda a quemar calorías y perder peso.

Los investigadores reportan que cada vez los niños y adolescentes están durmiendo menos y menos de lo que necesitan para mantener una buena salud y buen desempeño en la escuela. Veamos cómo influye esto en su crecimiento y en su reloj biológico.

Los niños necesitan dormir un sueño profundo en la noche. Dormir ayuda a bajar la temperatura y permite el surgimiento de la hormona del crecimiento. Si un niño permanece despierto, su temperatura permanecerá alta y no se liberará adecuadamente la hormona del crecimiento.

De acuerdo con Levine y Marcus, los padres necesitan centrarse en dos relojes: (1) el reloj biológico del niño y (2) el reloj de la alarma. “El reloj biológico trabaja con un horario de aproximadamente 24 horas, el cual está sujeto a la luz del día como señal de despertar y la puesta del sol como señal para dormir. Cambiar las horas de acostarse y de levantarse, incluso por tres horas en el transcurso del fin de semana, dos días acostándose y levantándose más tarde de lo acostumbrado, puede cambiar los horarios del reloj biológico.” Eso significa que habrá problemas el lunes por la mañana.

14

PowerPoint©

¿La pérdida de sueño tiene algún impacto sobre nuestro **sistema inmune**?

- Las ratas que no duermen lo suficiente no son capaces de responder normalmente a la infección.
- Las ratas que no duermen lo suficiente pierden su capacidad de mantener el calor corporal.
- El dormir beneficia al cerebro.

¿Se ha dado cuenta que cuando nos desvelamos mucho nos enfermamos? Repasemos la literatura científica y veamos si podemos encontrar el por qué.⁵ Las ratas que no duermen lo suficiente tienen un número elevado de patógenos bacteriales que normalmente son eliminados por el sistema inmunológico. Estas ratas exhaustas y moribundas no pudieron desarrollar fiebre, que es la respuesta normal a la infección. En los humanos, inclusive la privación leve del sueño, tiene una influencia detectable sobre las células del sistema inmunológico.⁶

Los experimentos con ratas han demostrado que una rata que no ha dormido bien perderá la capacidad de mantener el calor corporal y morirá en el transcurso de tres semanas.

Aunque todavía hay mucho que los científicos no comprenden acerca del sueño, existe evidencia que el dormir beneficia el funcionamiento neuronal y el cerebro, tal vez porque le dá a las neuronas la oportunidad de recuperarse. Pareciera ser que este beneficio está estrechamente ligado al sistema inmunológico.

15

PowerPoint©

¿Cómo afecta a la **apariencia física** la pérdida de sueño?

- La belleza de mujeres y jóvenes es afectada por la falta de sueño.

Investigadores de la Universidad de Chicago estudiaron a once hombres jóvenes fuertes. Después de seis noches de no dormir casi, se veían como ancianos—con bolsas debajo de sus ojos y arrugas en sus caras. Bueno, damas, afortunadamente el dermatólogo puede quitar las bolsas y las arrugas si tienen el dinero para pagar por ello. Es lo que las actrices de Hollywood hacen. Pero la buena noticia para los hombres jóvenes es que doce horas de sueño cada noche, durante la siguiente semana, es todo lo que necesitan para nivelar el reloj.

Cuando las ratas fueron forzadas a permanecer despiertas por días, los investigadores expresaron que su pelaje se veía definitivamente como de “rata.” Pero cuando nosotros tenemos un sueño reparador durante la noche, nos hace sentir renovados y brillantes. Nuestra piel está un poco más brillante porque el oxígeno y los nutrientes han estimulado la producción de colágeno y de elastina, lo cual hace lucir nuestra piel ligera y elástica.

16

PowerPoint©

¿Cómo se relaciona la pérdida de sueño con las **enfermedades**?

- Diabetes
- Obesidad
- Problemas del corazón

Van Cauter asevera: “Es posible que se esté alimentando correctamente y se esté haciendo ejercicios, pero si no está durmiendo suficiente, está poniendo en riesgo su salud. Hay estudios que han demostrado que la falta de sueño no sólo afecta la concentración y el estado de alerta, sino que incrementa el riesgo de diabetes y de obesidad e incapacita el funcionamiento del sistema inmunológico.”

La pérdida de sueño está relacionada con la elevación del azúcar en la sangre. Continúa diciendo: “Hay estudios que sugieren que la pérdida de sueño crónico es un factor de riesgo para la diabetes. En años recientes, varios estudios de laboratorios incluyendo el nuestro, han empezado a analizar marcadores de salud en voluntarios cuyo sueño fue restringido en experimentos. Lo que han mostrado estos estudios es que la pérdida de sueño tiene un efecto adverso sobre nuestra capacidad de metabolizar el azúcar. En una semana de falta de sueño grave (como cuatro horas de sueño por noche) de un voluntario saludable, delgado, con buena condición física estará en un estado pre-diabético.

“Con la pérdida de sueño, también hemos notado un incremento en el hambre y el apetito y marcadas alteraciones en las hormonas que los regulan. Cuando estamos con carencia de sueño, es posible que nos excedamos en la demanda calórica que debemos ingerir y, por lo tanto, la pérdida de sueño sea también un factor de riesgo para ganar peso y obesidad.” Las enfermeras que trabajan en el turno

de las 11:00 p.m. a 7:00 a.m. tienden a ganar peso.

María, una señora con sobrepeso, de más de 65 años de edad, a menudo se sorprendía a sí misma al despertarse entre las 2 y 3 de la madrugada, sintiéndose incapaz de dormir. Así que, mientras su esposo dormía profundamente, ella se escabullía de la cama y se encaminaba al refrigerador, al no tener nada mejor que hacer. Allí se tomaba su helado favorito: ¡Chocolate! Noche tras noche esta era la rutina de su insomnio, pero en una ocasión, todo terminó. María fue encontrada en el piso y junto a ella, el helado derretido, desparramado en el suelo. “Ataque al corazón,” fue el reporte coronario del Ministerio Público.

El Dr. David P. White y la Dra. Sanjay Patel de la Escuela de Medicina de Harvard, en una entrevista en el 2.004, reportaron sobre una investigación realizada entre 70% mujeres en un período de diez años. Esta investigación arrojó que las mujeres que dormían un promedio de cinco horas tenían un 40% más de probabilidad de tener un ataque al corazón que aquellas que dormían ocho horas.

17

PowerPoint©

Prescripción del sueño feliz

- Escuche música relajante
- Oscurezca el cuarto lo más posible
- Mantenga el cuarto fresco y bien ventilado

18

PowerPoint©

- Mantenga una rutina de ejercicio de 30 minutos o más al día.
- Cene de tres a cuatro horas antes de irse a dormir.
- Beba líquidos antes de las 5:00 p.m.
- Disfrute de las conversaciones en la cama isin peleas, por favor!

IV. DESCANSO PARA EL FATIGADO

19

PowerPoint©

DESCANSO PARA EL FATIGADO

Nuestros cuerpos necesitan más que dormir.

La fatiga está afectando más que a solo nuestros cuerpos físicos. El apuro del trabajo y la vida diaria deja a millones cansados y fatigados.

20

PowerPoint©

¿Cuáles son los problemas que afectan nuestra mente, emociones y espíritu?

“Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso. Porque mi yugo es fácil y ligera mi carga” *Mateo 11:28-30*.

Clarke dice: “La metáfora parece referirse a un hombre que tiene una gran carga sobre él, la cual debe llevar hasta cierto lugar. Cada paso que dá aminora su fuerza y hace su carga más opresiva; sin embargo, debe ser llevada. El se esfuerza y utiliza toda su fuerza para llegar al lugar donde debe ser colocada. Una persona bondadosa que pasa y ve su angustia le ofrece llevar la carga en su lugar, para que él disfrute del descanso.”

“Cargados” literalmente significa “que llevan una carga,” *pephortismenoi*, en estado de fatiga o cansancio.

“Descansar” literalmente significa “yo te refrescaré.” *Anapausin* es mucho más que un mero descanso, es rejuvenecimiento.

“Ligera,” Jesús nos promete que su yugo es ligero. El significado real de “ligera” aquí es útil, amable, placentero.

¿Qué nos fatiga?

- El estrés
- Algunas estadísticas sobre el estrés en Inglaterra
- La vida de las personas no cumple con sus expectativas

El Concilio del Mejor Sueño [en EE.UU.] nos dice que el 65% de los estadounidenses están perdiendo el sueño por el estrés; el 32% están perdiendo el sueño por lo menos una vez a la semana; el 16% padecen de insomnio provocado por el estrés. Éste es nuestro problema: Necesitamos más descanso físico, mental y emocional.

Porcentaje de los estadounidenses que dicen que ellos

Necesitan más diversión: 68%.

Necesitan unas vacaciones largas: 67%.

Se sienten estresados a menudo: 66%.

Sienten que el tiempo es corto: 60%.

Desean trabajar menos y ganar más: 51%.

Se sienten presionados por el éxito: 49%.

Se sienten apesadumbrados de mucho trabajo: 48%.

Una madre compartió su experiencia de que su falta de sueño se debía a su preocupación por sus hijos adolescentes, quienes no estaban siguiendo normas cristianas elevadas y que a menudo no respetaban la autoridad en la escuela y en otros lugares. Esta madre no sabía cómo manejar sus

preocupaciones. NO era capaz de lidiar con la falta de respeto hacia ella y hacia otros. La maternidad le era difícil... por lo que dormir también le era difícil. Debido a la falta de sueño, ella no estaba siendo capaz de ser amable y dulce como debía. Era un efecto en cadena.

Del otro lado del océano, en Inglaterra, algunos estudios han mostrado un panorama aún más desolador. El 10% de los ingleses creen que estarían mejor muertos, de acuerdo con la encuesta. Uno de cada cuatro dijo estar infeliz con su trabajo, mientras que uno de cada tres se sentía agotado, no apreciado y con salario inferior al que merecía. Christine Webber, la psicoterapeuta que llevó a cabo esta encuesta, dijo: “Tristemente, no es sorpresa para mí que tantas personas se sientan infelices en sus hogares y en sus trabajos. Parece ser que la vida de las personas no cumple con sus expectativas más altas. Es particularmente preocupante ver a tantas personas espaciándose en pensamientos malsanos, y una gran cantidad simplemente están cansados de la vida.”

23

PowerPoint©

Jesús comprendió las presiones del diario vivir. Él advirtió a sus seguidores a no ser vencidos por “los afanes de este siglo [ansiedad y prisa] y el engaño de las riquezas [materialismo], y las codicias de otras cosas [desear tener cada vez más]” *Marcos 4:19*.

En cierta ocasión, la vida de Jesús y sus discípulos se tornó muy estresada... leámoslo en la Biblia, en Marcos 6:3, Jesús dijo: “Venid aparte, a un lugar tranquilo, y descansad un poco.” Porque eran muchos los que iban y venían, que ni para comer tenían tiempo.”

24

PowerPoint©

Mateo 11:28-30

- Repitan conmigo: “Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí...”

25

PowerPoint©

que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil y ligera mi carga.” *Mateo 11:28-30*

26

PowerPoint©

La oración de San Agustín

“Nos hiciste por ti, y nuestros corazones están sin reposo hasta encontrar descanso en ti.”

Como San Agustín, nosotros también hemos conocido el estar sin reposo. Las buenas nuevas es que en la niebla del estrés terrenal, en la fatiga, en lo vano, podemos encontrar sentido y paz. En la bruma del cansancio podemos descansar. Lo encontramos en Jesús que dijo: “Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados... y hallaréis descanso.” ¿Está buscando, esperando deshacerse de

este sentimiento de vacío interior? Tal vez no se da cuenta, pero lo que necesita es a Jesús. ¿Qué nos estresa tanto y nos agota actualmente? Es posible que estemos. . .

27

PowerPoint©

Cansados, agotados y aburridos espiritualmente:

- ¿cansados del pecado?
- ¿cansados del estrés?
- ¿falta de equilibrio—límites—cuidado?
- ¿demasiado de algo bueno?

El pecado nos separa de Dios, la fuente de amor. Esto nos deja fragmentación emocional, desintegración, desapego, separación, falta de significado y de propósito como resultado.

En la actualidad, en el mundo occidental, las personas trabajan demasiado duro. Algunos toman dos y hasta tres empleos. Estamos quemando la vela por los dos extremos. Todo lo hacemos porque así podemos tener cada vez más.

Es como dice Gregg Easterbrook en su nuevo libro, *The Progress Paradox*⁷ [*La paradoja del progreso*]: “Nuestras vidas se caracterizan demasiado por una cosa,” hay “exceso en cada giro.” La mayoría de los norteamericanos disfrutaban de un nivel de vida mayor al que poseían el 99.4% de los 80.000 millones de seres humanos que han vivido. Y aun así no estamos contentos. “Nuestras vidas se caracterizan demasiado por una cosa buena.” Estamos rodeados de tanto alimento que la obesidad se ha convertido en una crisis nacional; estamos tentados por demasiado entretenimiento e información y cosas que comprar, que dormimos tres horas menos al día que nuestros abuelos. Tal vez nos preguntemos cómo sería mandar todo a volar. El poeta Robert Browning lo dijo bien: “Menos es más.”

Tal vez esté cansado de atravesar por los afanes de la religión. ¿Está usando el nombre de “cristiano” sin experimentar una conexión con Cristo? “La mayoría de los hombres llevan vidas de una callada desesperación,” dijo Thoreau. El descontento es una epidemia. Muchos se sienten desilusionados, enojados, aburridos y agotados. La vida parece estar desarticulada, girando en un espiral descendente. Las personas necesitan que el viento sople por detrás para poder extender sus alas... el empujón ascendente de la sinergia.

28

PowerPoint©

¿Cómo podemos entrar en el reposo de Dios?

“Pero pasaréis el Jordán y habitaréis en la tierra que el Eterno vuestro Dios os da en herencia. Y él os dará reposo. . .”
Deuteronomio 12: 9,10

En tiempos antiguos, cuando los hijos de Israel dejaron Egipto y estaban por cruzar el Jordán para llegar a la tierra prometida, Moisés les dijo: “Pero pasaréis el Jordán y habitaréis en la tierra que el Eterno vuestro Dios os da en herencia. *Y él os dará reposo...*” *Deuteronomio 12:9,10*. La Biblia dice en el

libro de Josué que esta promesa de reposo fue realmente cumplida. Entraron en la tierra, tomaron posesión de ella y “el Eterno les dio reposo” *Josué 21:43, 44*. La historia de Israel cuando entró en el reposo de Dios no sólo es la historia de un pueblo de hace mucho tiempo; ésta es también es nuestra historia.

Nosotros también podemos entrar en el descanso de Dios, no descansando “por un lustro o dos” algún día en el futuro inmediato, como lo soñó un poeta. De acuerdo con la Biblia, podemos entrar *ahora* en el descanso de Dios mediante la fe. Cuando Adán y Eva descansaron ese primer sábado no sólo lo hicieron de su trabajo, sino que descansaron de la obra terminada por Dios. Es decir que, cuando obedecemos el cuarto mandamiento que celebra el descanso del séptimo día, no sólo reconocemos que no podemos confiar en nuestras propias obras, sino que confiamos en la obra de Cristo terminada en nuestro favor.

Son buenas noticias el que no podamos confiar en ninguna obra que realicemos para asegurarnos la salvación; sino que podemos “reposar en Cristo” por fe, y tendremos la certeza de que somos aceptados por Dios.” La Biblia nos enseña que podemos tener la total confianza de la salvación y descanso en Dios, aquí y en este momento. Jesús dijo: “Os aseguro: El que cree, tiene vida eterna” *Juan 6:47*. Y en Mateo 11:28 Jesús dijo: “Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os haré descansar.”

¿Qué clase de descanso podemos obtener al guardar el reposo del séptimo día? El Dr. Richard Davidson menciona 7 dimensiones que posee el descanso sabático.

29

PowerPoint©

7 dimensiones que posee el descanso sabático—Dr. Richard Davidson

1. Hay descanso espiritual al confiar en la obra de Dios al realizar nuestra salvación.

30

PowerPoint©

2. Hay descanso físico

En Génesis 2:2 dice que al término de la semana de la creación, Dios “reposó... de todo la obra que hizo.” La palabra hebrea para referirse al descanso es *shabbat*, que significa “detenerse para descansar o cesar.”

31

PowerPoint©

3. Hay descanso mental

En Éxodo 20:11 dice que Dios reposó. La palabra hebrea es *nuach*, “estar tranquilo, en estado de reposo y paz.” En el día santo de reposo, Dios nos invita a que nos unamos a él en su reposo y paz.

32

PowerPoint©

4. Reposo

Éxodo 31:17 dice que el sábado, Dios “reposó.” La palabra literalmente significa que él “tomó una nueva alma o vida.” Dios desea que el día de reposo recarguemos nuestras baterías emocionales, que restauremos y refresquemos nuestras almas.

33

PowerPoint©

5. Celebración

La quinta dimensión del descanso sabático es que se refiere a un descanso creativo y de celebración. Éxodo 31 afirma que el pueblo de Dios *celebraría* el sábado.

34

PowerPoint©

Así como Dios hizo los cielos y la tierra con creatividad y energía, y gozosamente celebró, nosotros tenemos la oportunidad de gozosamente celebrar su bondad en el reposo del séptimo día.

35

PowerPoint©

6. Bendición

La Biblia dice que Dios *bendijo* el sábado. Él colocó una bendición *en* el día, por lo tanto, obtenemos bendiciones *de* ese día.

36

PowerPoint©

7. Regalo de Dios

Finalmente, en Génesis 2:3 dice que Dios santificó el sábado, lo hizo *santo*. Es decir, él lo apartó como una institución permanente.

37

PowerPoint©

“El don del descanso sabático no sólo es el regalo de un día, sino el don de una Persona, que llena ese día con su amante presencia” y santidad. —*Davidson*

¡Qué bueno es Dios! Él sabía que la familia humana necesitaría un día de descanso. Si Ud. se siente agradecido en su corazón por este regalo de Dios, repitan conmigo en voz alta:

38

PowerPoint©

Gráfico de Nathan Greene del Primer Sábado en el Edén

Gracias, Señor, por tu regalo creativo de un día de descanso.

39

PowerPoint©

¿Cómo pueden los cansados y agobiados encontrar descanso hoy?
El Dr. Paul Brand y Philip Yancey nos dan algunas respuestas
La yunta trabaja en equipo

Jesús dice: “Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os haré descansar.” Pero el siguiente versículo dice: “Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí” *Mateo 11:28, 29*. ¿Cómo puede una persona cansada y agobiada encontrar descanso al ofrecerse llevar un yugo? La yunta trabaja en equipo: Jesús lleva el otro lado del yugo. Es una ilustración maravillosa. Jesús dice: “Yo estoy contigo siempre.” Los bueyes con el yugo, cuando están desenganchados del carro, no sólo trabajan juntos, sino que todo lo hacen juntos.

40

PowerPoint©

Otro significado de Mateo 11:28, 29:
El cansancio en la batalla de la vida puede provenir de algún trabajo difícil o de alguna responsabilidad pesada, o incluso, de algún dolor emocional. Jesús promete estar con nosotros ayudándonos a llevar la carga.

41

PowerPoint©

Otro significado de Mateo 11:28,29:
Cuando trabajaba en la India, como cirujano entre pacientes con lepra, el Dr. Brand encontró otro significado para este pasaje.

La lepra disminuye la percepción de los nervios dejando a sus víctimas insensibles al dolor. A medida que el Dr. Brand⁸ trataba a sus pacientes que poseían dedos de los pies y manos muy deteriorados y con úlceras infectadas, trataba de encontrar lo que causaba el daño. Una pequeña protuberancia áspera en las sandalias o zapatos era el culpable de muchos pies dañados. Paso a paso, los adormecidos nervios no advertían la irritación.

Aunque esperaba que el daño fuera causado por golpes, cortadas o quemaduras, él encontró, con sorpresa, que las pequeñas rozaduras constantes como las partes ásperas de una sandalia, ocasionaban el mayor daño. Los tejidos vivos se desgastaban gradualmente. Las llagas ocasionadas por estar en la cama ilustran esto. Un paciente que no se mueve, se mantiene presionando en un mismo punto del cuerpo, contrario a lo que ocurre con los movimientos normales nocturnos de alguien que se mueve y siente las células fatigadas.

Sucede lo mismo en nuestras vidas, el cansancio proviene de esos persistentes detallitos de los cuales parecieran no poder deshacernos. Es posible que hayamos perdido la sensibilidad y al parecer, los pequeños hematomas e inadaptaciones estén acabando con lo mejor de nosotros. Jesús promete descanso para estas personas también. Cuando Él coloca el yugo sobre nuestro cuello se asegura de que se acomode suave y cómodamente, y que no posea asperezas que puedan irritarnos y herirnos.

Si existe una irritación o constante roce, es posible que estemos tratando de llevar solos el yugo que Jesús nunca nos dio, pues con el yugo de Cristo, estilizado por las manos del Carpintero de Nazaret, no tendremos problemas de llevar la carga año tras año.

¿Nos invita Jesús a la holgazanería e inactividad cuando nos llama a descansar? Absolutamente no. Él desea maximizar nuestros músculos espirituales, no atrofiarlos. Él desea darnos el yugo que encaje con el carruaje. Él conoce nuestras necesidades, fortalezas y habilidades. Jesús viene con los cansados y afligidos. Desea llevar las cargas que nos aprisionan.

Un conferencista sobre el manejo del estrés sostenía un vaso con agua y preguntó al público: cuál pensaban ellos era el peso del vaso. Las respuestas variaron desde 200 gr. hasta 500 gr. Entonces él salió con el comentario: “El peso no importa, sino por cuánto tiempo lo va a sostener.” ¿Qué sucede cuando lo sostiene 5 minutos? ¿Una hora? ¿Un día? Entre más tiempo lo sostenga, más pesado se vuelve. Al final del día, tal vez tengan que cargarlo a Ud. por agotamiento. Así sucede cuando mantenemos el estrés en nuestras vidas.

Si llevamos nuestras pesadas cargas, éstas se vuelven cada vez más pesadas, y después de un tiempo no seremos capaces de cargarlas. Como cuando tomamos un vaso de agua: lo dejamos y lo tomamos más tarde. Lo mismo debemos hacer con nuestras cargas: debemos bajarlas, descansar un rato, y tomarlas más tarde. Nos sentimos más frescos y podemos manejar más fácilmente los desafíos y preocupaciones después de haber descansado de ellos.

De manera que si tiene una carga que está llevando ahora, bájela por un momento y descanse. Entregue las cargas a Jesús mientras Ud. descansa de ellas, y él las llevará por Ud. “Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí,” dice él, “que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso. Porque mi yugo es fácil y ligera mi carga.”

V. LLAMADO

42

PowerPoint©

¿Se siente fatigado hoy?

Hay pequeñas dificultades que lo están desgastando, lo dejan exhausto y lo fatigan?

Le queremos presentar un descanso mucho mejor que la mejor noche de descanso que pudiera tener o imaginar. ¿Se siente fatigado hoy?

43

PowerPoint©

Gráfico de miembros de una familia agobiados

La vida nos da cargas abrumadoras. Tal vez Ud. es un padre/madre sola. Es posible que esté tratando de sobrevivir económicamente y tiene dos empleos. Quizás no posee las habilidades para exigir el

salario que necesita. Tal vez está intentando trabajar mientras asiste a la escuela. ¿Las exigencias de la vida, de la iglesia, de la escuela y del trabajo le están quitando el sueño? Necesita un oasis en el tiempo, un día de descanso y rejuvenecimiento cuando Jesús le pueda dar “descanso para su alma.”

Es posible que ustedes sean una pareja de recién casados que están batallando para adaptarse el uno al otro, bajo presiones económicas y profesionales. No hay tiempo suficiente para suplir las necesidades del otro y ambos están fatigados. ¡Cómo necesitan un descanso! Vayan a Jesús, quien posee miles de maneras de ayudarlos. Él les dará el descanso necesario.

“Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os haré descansar” *Mateo 11:28-30*. “¿Estás cansado? ¿Gastado? ¿Apagado en la religión? Ven a mí. Escápate conmigo y recuperarás tu vida. Te mostraré cómo tomarte un descanso real. Camina y trabaja conmigo; mira cómo lo hago. Aprende los ritmos no forzados de la gracia. No pondré nada pesado sobre ti. Manténte en mi compañía y aprenderás a vivir libre y ligeramente” *Mateo 11:28-30* (Traducción de la versión de *The Message*).

¿Desea esta noche ese descanso físico, emocional y espiritual que rejuvenece el espíritu y revive el alma? Con las cabezas inclinadas y los ojos cerrados en oración, si desea ese descanso sólo levante su mano.

44

PowerPoint©

Gráfico de padres orando con su hija

Oración: Querido Padre Celestial: Gracias, por impresionarnos con la importancia del don del descanso que recarga nuestras baterías para un nuevo día de vida. Ayúdanos a no obstruir nuestro tiempo de descanso para que no haya ningún daño en nuestro cuerpo debido a las presiones y luchas de cada día. Cuando nos diste 24 horas con 8 ó 9 horas planeadas para dormir, tú, Señor, sabías lo que era mejor para nosotros. Así que, Señor, ayúdanos a respetar este regalo que amorosamente nos diste.

A veces las partes ásperas, las piedritas en nuestros zapatos, nos hieren y cortan. Algunos de nosotros estamos llevando cargas pesadas. Tal vez sea el cónyuge o un hijo con cáncer; o algún ser querido que sufre del SIDA. Gracias, Señor, porque estás bajo el yugo, llevando la carga con nosotros. Gracias porque has dicho: “No pondré nada pesado sobre ti.” Gracias porque tu yugo es fácil y ligera tu carga. Tú has dicho: “Venid a mí y yo os haré descansar.” Aceptamos ese descanso. Esta noche danos tu paz y descanso para nuestra alma, los cuales sobrepasan cualquier entendimiento, en el nombre de Jesús. Amén.

Bibliografía

Brand, Paul, y Philip Yancey. *Pain: The Gift Nobody Wants*. New York: HarperCollins, 1993.

Esterbrook, G. *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse*. New York: Random House, 2003.

Everson, C. A. In M. Pressman y W. C. Orr (Eds.), *Understanding Sleep: The Evaluation and Treatment of Sleep Disorders*. Washington, DC:

American Psychological Association, 1997.

Spiegel, K., R. Leproult, y E. Van Cauter. "Impact of a Sleep Debt on Metabolic and Endocrine Function." *The Lancet* 354 (1999): 1435-1439.

Spiegel, K., R. Leproult, M. L'Hermite-Balériaux, G. Copinschi, P. Penev, y E. Van Cauter, "Impact of Sleep Duration on the 24-hour Leptin Profile: Relationships with Sympatho-vagal Balance, Cortisol, and TSH." *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 89, no. 11 (2004): 5762-5771.

Endnotes

¹Retrieved October 19, 2006, from www.officeofroadsafety.wa.gov.au/Facts/papers.

²Becky Lien Munson, "About Sleep Deprivation," *Nursing* 30, no. 7 (July 2000): p. 77.

³Dr. Eve Van Cauter is referred to by Levine & Marcus. Her works include "Impact of a Sleep Debt on Metabolic and Endocrine Function," *The Lancet* 354 (1999): 1435-1439 and "Impact of Sleep Duration on the 24-hour Leptin Profile: Relationships with Sympatho-vagal Balance, Cortisol and TSH," *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 89, no. 11 (November 2004): 5762-5771.

⁴Samantha Levine y Mary Brophy Marcus, "Up Too Late," *U.S. News & World Report* (September 9, 2002): 51.

⁵Tom Beardsley, "Waking Up," *Scientific American* 275, no. 1 (July 1996): 14-15.

⁶Carol A. Everson, In Mark R. Pressman y William C. Orr (Eds.), *Understanding Sleep: The Evaluation and Treatment of Sleep Disorders*, Washington, DC: American Psychological Association, 1997, pp. 401-424.

⁷Gregg Easterbrook, University of Tennessee, *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse*, New York: Random House, 2003.

⁸Paul Brand, M.D., y Philip Yancy, Ph.D., *Pain: The Gift Nobody Wants* (Grand Rapids, Mich., 1993).