

TEMA: ¿CÓMO SUPERAR LA FRUSTRACIÓN?

TEXTO: LUCAS 5:1-7 Aconteció que estando Jesús junto al lago de Genesaret, el gentío se agolpaba sobre él para oír la palabra de Dios. 2 Y vio dos barcas que estaban cerca de la orilla del lago; y los pescadores, habiendo descendido de ellas, lavaban sus redes. 3 Y entrando en una de aquellas barcas, la cual era de Simón, le rogó que la apartase de tierra un poco; y sentándose, enseñaba desde la barca a la multitud.4 Cuando terminó de hablar, dijo a Simón: Boga mar adentro, y echad vuestras redes para pescar. 5 Respondiendo Simón, le dijo: Maestro, toda la noche hemos estado trabajando, y nada hemos pescado; mas en tu palabra echaré la red. 6 Y habiéndolo hecho, encerraron gran cantidad de peces, y su red se rompía.7 Entonces hicieron señas a los compañeros que estaban en la otra barca, para que viniesen a ayudarles; y vinieron, y llenaron ambas barcas, de tal manera que se hundían.

En el texto que hemos leído podemos ver a dos pescadores que después de haber trabajado toda la noche no habían pescado absolutamente nada, y estaban lavando sus redes, y con toda seguridad en el corazón de esos pescadores que a pesar del esfuerzo, a pesar del trabajo, a pesar de la inversión realizada no habían tenido buenos resultados había mucha frustración.

DEFINAMOS PRIMERAMENTE QUÉ ES ESE SENTIMIENTO LLAMADO FRUSTRACIÓN:

La frustración, es la respuesta emocional que experimentamos cuando tenemos un deseo, una necesidad, un plan o un proyecto pero no hemos sido capaces de cumplirlo o llevarlo a cabo, por diversos motivos, entonces sentimos ira y decepción, un estado de vacío no saciado.

Ese sentimiento de frustración puede estar afectándonos a nosotros o alguien de nuestra familia por diferentes causas:

- Hijos que sienten que nunca llenan las expectativas de sus padres.
- Padres de familia que sienten que por más esfuerzo que hagan sus hijos nunca valoran nada.
- Esposos o esposas que sienten que por más que están tratando de poner de su parte en su matrimonio nada cambia, nada mejora.
- Sentimos que por más que nos esforzamos y trabajamos nunca podemos salir de las deudas, y no vemos la prosperidad en nuestra vida y en nuestra familia.
- Nos sentimos frustrados porque el negocio que con tanta ilusión y esfuerzo iniciamos no ha dado los resultados esperados
- Nos sentimos frustrados porque a pesar de toda la medicina y tratamientos nuestra salud o la de alguien de nuestra familia no mejora.

- Nos sentimos frustrados porque a pesar de que tenemos buena preparación académica, y experiencia, nunca logramos encontrar la oportunidad laboral que tanto anhelamos.

Tenemos que saber que según los psicólogos esa frustración se puede manifestar de diferentes formas, y muchas de ellas nos afectan a nosotros y también a nuestra familia:

ANSIEDAD: Cuando la frustración nos genera ansiedad, actuaremos con impaciencia y conductas repetitivas.

EVASIÓN: La frustración nos puede llevar a experimentar una sensación de total fracaso y por lo tanto abandonamos nuestro objetivo y nos rendimos

IMITACIÓN: Muchas veces cuando vemos que no logramos alcanzar lo que quisiéramos en nuestra vida y en nuestra familia, tratamos de imitar al resto de personas para conseguir lo mismo que ellos.

PRESIÓN: Cuando nos sentimos frustrados también nos sentimos presionados por lo que las demás personas pueden pensar y lo que esas personas pueden hablar o decir sobre nosotros.

AGRESIÓN: Esta es una de las manifestaciones más notables de alguien que se siente altamente frustrado, pues la manifestamos por medio de conductas agresivas.

AHORA QUE YA VIMOS QUE ES LA FRUSTRACIÓN Y COMO SE MANIFIESTA EN NUESTRA VIDA, VEAMOS ¿CÓMO PODEMOS SUPERARLA?

I) PARA PODER SUPERAR NUESTRA FRUSTRACIÓN TENEMOS QUE INVITAR A JESÚS A LA BARCA DE NUESTRA VIDA (LUCAS 5:2-3) *Y vio dos barcas que estaban cerca de la orilla del lago; y los pescadores, habiendo descendido de ellas, lavaban sus redes. 3 Y entrando en una de aquellas barcas, la cual era de Simón, le rogó que la apartase de tierra un poco; y sentándose, enseñaba desde la barca a la multitud.*

Muchas veces la causa de nuestra frustración es que nos sentimos cansados, ya que sentimos que a pesar de todo el esfuerzo, a pesar que todo el sacrificio que hemos hecho nada ha cambiado, nada ha mejorado.

Es por eso que necesitamos invitar a Jesús a la barca de nuestra familia, de nuestro matrimonio, de nuestros proyectos, de nuestros negocios, etc. y eso significa **YA NO HACER LAS COSAS NOSOTROS SOLOS**, en nuestra capacidad y en nuestra fuerza.

Si vemos en la historia un gran milagro venía a la vida de esos pescadores frustrados, pero lo primero que tenían que hacer es dejar que Jesús entrara en su barca.

Tenemos que reconocer que nosotros solos no podemos, tenemos que reconocer con humildad que nosotros no sabemos qué hacer (**2 Cronicas 20:12**) ***!!Oh Dios nuestro! ¿no los juzgarás tú? Porque en nosotros no hay fuerza contra tan grande multitud que viene contra nosotros; no sabemos qué hacer, y a ti volvemos nuestros ojos.***

El Señor no quiere verte frustrado luchando en tus propias fuerzas, agobiado y desgastado, él quiere que confíes en él y que hagas que tus batallas y tus luchas sean las batallas y las luchas del Señor **(2 Crónicas 20:15) y dijo: Oíd, Judá todo, y vosotros moradores de Jerusalén, y tú, rey Josafat. Jehová os dice así: No temáis ni os amedrentéis delante de esta multitud tan grande, porque no es vuestra la guerra, sino de Dios.**

II) PARA SUPERAR LA FRUSTRACIÓN EL SEÑOR PIDE DE NOSOTROS TRES COSAS: ESFUERZO, OBEDIENCIA Y FE (LUCAS 5:4-5) Cuando terminó de hablar, dijo a Simón: Boga mar adentro, y echad vuestras redes para pescar. 5 Respondiendo Simón, le dijo: Maestro, toda la noche hemos estado trabajando, y nada hemos pescado; mas en tu palabra echaré la red.

ESFUERZO: (VS 4) Cuando terminó de hablar, dijo a Simón: Boga mar adentro, y echad vuestras redes para pescar. El Señor podía haber hecho que los peces aparecieran en la orilla de la playa, pero él les pidió que remarán mar adentro, él les pidió que hicieran un esfuerzo más, que no se rindieran, ese esfuerzo significaba que ellos tenían que hacer lo POSIBLE, para que el Señor hiciera lo IMPOSIBLE

El Señor esta noche nos hace ese mismo llamado, si nos sentimos frustrados, el Señor nos llama a remar mar adentro, a no rendirnos, a no darnos por vencidos, a no dejar perder nuestros sueños y proyectos, a no renunciar a lo que con tanto esfuerzo hemos conseguido, nos llama a remar mar adentro en nuestra comunión con él , nos llama a no conformarnos con solamente hacer lo que ya hicimos.

OBEDIENCIA Y FE: (VS 5) Respondiendo Simón, le dijo: Maestro, toda la noche hemos estado trabajando, y nada hemos pescado; mas en tu palabra echaré la red. Pedro era un pescador experimentado, él había pasado toda la noche pescando y no habían tenido buenos resultados, no habían absolutamente pescado nada, pero cuando Jesús le dijo que fueran mar adentro y que volvieran a echar las redes, a pesar del fracaso de la noche anterior, Pedro obedeció y confió en las palabras del Señor.

Pedro le dijo al Señor: Toda la noche hemos trabajado y nada hemos pescado, seguramente ellos no tenían ya ningún deseo de tirar otra vez las redes, quizás hasta estaban pensando en abandonar ese oficio, pero Pedro dijo unas palabras maravillosas: **¡EN TU PALABRA ECHARE LA RED!**

Posiblemente estamos frustrados porque hemos hecho todo a nuestra manera, según nuestros planes, según nuestra capacidad, pero hoy el Señor nos llama a echar otra vez la red, pero **CONFIANDO EN LA PALABRA DE NUESTRO DIOS.**

A pesar de tus fracasos, vuelve a echar la red, vuelve a tocar es puerta, vuelve a tu tratamiento de la enfermedad que padeces, vuelve a luchar por tus hijos, vuelve a luchar por tu matrimonio, no cierres aun tu negocio, **¡EN SU PALABRA ECHA LA RED!**

III) EL SEÑOR TIENE PODER PARA TRANSFORMAR TU FRUSTRACIÓN EN ALEGRÍA, CONFÍA EN ÉL (LUCAS 5:7) Y habiéndolo hecho, encerraron gran cantidad de peces, y su red se rompía.7 Entonces hicieron señas a los compañeros que estaban en la

otra barca, para que viniesen a ayudarles; y vinieron, y llenaron ambas barcas, de tal manera que se hundían.

Hay dos palabras claves en este versículo: **HABIENDOLO HECHO**, son palabras claves porque tenemos que comprender que no vamos a salir de nuestra frustración solamente con buenas intenciones, sino con **ACCIONES**.

FRASE: Usa tu frustración y conviértela en inspiración **TODO LO PODEMOS EN CRISTO QUE NOS FORTALECE (FILIPENSES 4:13)**