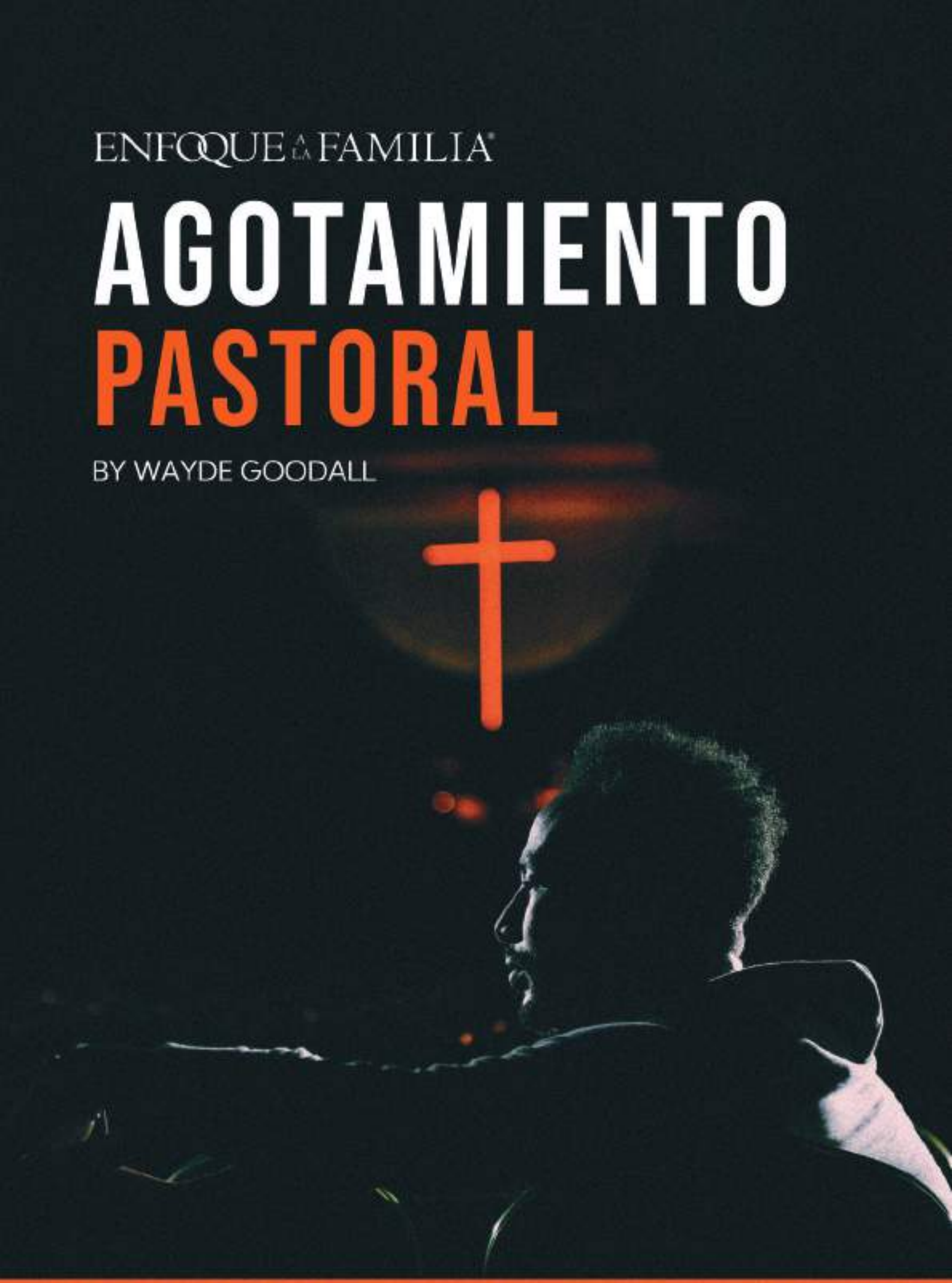
ENFOQUE A LA FAMILIA®

AGOTAMIENTO PASTORAL

BY WAYDE GOODALL



DESCUBRA QUÉ ES LO QUE NECESITA PARA CONVERTIRSE EN UN LÍDER SALUDABLE

ÍNDICE

Introducción 3

Capítulo 1.
¿QUÉ ES EL AGOTAMIENTO? 7

Capítulo 2.
FATIGA POR COMPASIÓN..... 27

Capítulo 3.
TENSIÓN Y AGOTAMIENTO..... 32

Capítulo 4.
EL ESTRÉS Y EL EJEMPLO DE JESÚS..... 40

Capítulo 5.
EL CONFLICTO Y EL LIDERAZGO EN EL MINISTERIO....50

Capítulo 6.
AUTOCUIDADO 67





INTRODUCCIÓN

"**Creo que mi esposa e hijos estarían mucho mejor sin mí. Les daré todo lo que tengo y encontraré un lugar para estar solo y sobrevivir**". Eso fue lo que pensé cuando toqué fondo. La miseria y la depresión me habían atrapado fuertemente. Mi amor por ellos no estaba en duda, pero yo sentía que no podía ser el esposo y el padre que ellos merecían, entonces, en mis pensamientos desordenados, supuse que ellos estarían mejor sin mí. Lo que yo esperaba de ellos era una especie de lástima o simpatía. Lo que recibí, en cambio, me sorprendió un poco.

Sonrientemente, mi esposa me dijo: "**¡Tienes que estar bromeando! Todos nosotros vamos a superar esto juntos. ¡Los chicos y yo nos vamos a quedar contigo pase lo que pase!**".

El consejero que había empezado a frecuentar me dijo: "**Wayde, estás mal porque tus prioridades están totalmente desordenadas. Creo que estás sufriendo agotamiento emocional. Juntos vamos a trabajar en cómo podrías hacer que tu vida futura sea más saludable. Necesitas volver a priorizar la forma en la que piensas. Necesitas construir límites y hacer ministerio de una mejor manera. Tomará tiempo y esfuerzo, pero sé que saldrás de esto**".

En ese momento no me importaba si vivía o simplemente me consumía. **¿Cómo lograría superar el agotamiento?** Los terrores nocturnos, el insomnio, la ansiedad aplastante y los ataques de pánico se volvían cada vez más frecuentes.

No tenía esperanza de volver a sentirme bien otra vez. Todo lo que quería hacer era correr y esconderme. A menudo me cuestionaba a mí mismo: ¡Por el amor de Dios, tengo títulos en consejería! **¿Cómo podía encontrarme en una situación en la que ni siquiera podía ayudarme a mí mismo, y mucho menos a los demás?**

A través de los altibajos, las noches de insomnio luchando con mis miedos, mi esposa fue un río constante de vida para mí. Cuando hablábamos, ella me escuchaba y me ofrecía su sabiduría oportuna. Ella sabía cuándo me estaba sintiendo cansado, abrumado o decaído, y me alentaba a descansar. También, me ayudó a vigilar mi horario y mi alimentación. Ella tiene la paciencia de un santo.

Durante los siguientes dos años, me reuní constantemente con mi psicólogo, tomé fielmente los antidepresivos que me prescribió, y seguí su consejo. Su acompañamiento fue un regalo de Dios para mí, sin el cual no hubiera podido estar donde estoy hoy. Él escuchó mis, algunas veces, locos temores y lamentos. Me sentí, no como si fuera un cliente más, más bien, me sentí como si fuera una prioridad bajo su cuidado y consejo.

Una de las mejores cosas que él hizo por mí fue ayudarme a construir un ritmo de vida **(vea mi tabla de ritmos en el**

apéndice. Por favor, siéntase libre de adaptarlo de modo que se ajuste a su ministerio.) Los antidepresivos por sí solos no hubieran podido curar lo que me atormentaba. Tuve que construir hábitos y poner límites que infundieron nueva vida a mis oraciones diarias y a mi ministerio. En el transcurso de un año, aprendí cómo programar tiempos para descansar, ejercitarme y dormir. Aprendí cómo delegar tareas **(¡Algo que usted como pastor o líder necesita aprender a hacer regularmente!).**

Los viejos hábitos son difíciles de erradicar. Como aquellos que están a cargo del pueblo de Dios, debemos ser diligentes remplazando nuestros hábitos poco saludables con hábitos que den vida. Tenemos que entrenar nuestros cuerpos, tal como nuestras mentes, con alternativas saludables para lo que muchos de nosotros elegimos constantemente.
Tanto en nuestras elecciones de alimentos como en nuestras elecciones de actividades, debemos aprender a cuidar de los cuerpos que Dios nos ha dado.

Mi episodio de agotamiento ocurrió hace alrededor de tres décadas. Desde entonces, he hablado sobre esto en numerosos eventos, he escuchado a cientos de pastores y líderes y he observado cómo las personas hacen ministerio. Me he dado cuenta de que muchos pastores y líderes no se están cuidando a sí mismos; el agotamiento, la depresión, el estrés enfermizo y un estilo de vida fuera de control son comunes. Esto a menudo conduce a la infelicidad tanto en su llamado pastoral como en su vida en el hogar.
He escuchado a pastores por años; sus luchas son reales y su deseo de alejarse del ministerio es comprensible, pero hay



esperanza para usted si se siente así. No tiene que liderar solo.

Responder a cada necesidad "**urgente**", no programar tiempos para descansar con su familia y vivir con la culpa de no estar a la altura de las expectativas de los demás, son todas parte del ciclo que puede conducir al agotamiento. La terrible sensación de no poder descansar, relajarse o disfrutar de la vida es común en muchos líderes cristianos.Muchos no saben qué hacer; siempre hay alguien o algo que requiere su tiempo y energía. Quieren ayuda, pero no saben en quién confiar o a dónde acudir. Esperamos que este libro le ofrezca algunas herramientas prácticas para evitar el agotamiento y cultivar prácticas ministeriales saludables.



¿QUÉ ES EL AGOTAMIENTO?

Capítulo 1.

El agotamiento puede ser descrito como un estado de agotamiento emocional, mental y físico causado por un estrés excesivo y prolongado. Ocurre cuando usted comienza a sentirse abrumado e incapaz de satisfacer las demandas constantes, que suelen ser muchas en el ministerio pastoral. A medida que el estrés se prolonga, uno comienza a perder el interés y la motivación que le llevaron a asumir el ministerio en sus inicios.

El agotamiento reduce su productividad y drena su energía, le deja sintiéndose cada vez más impotente, desesperanzado, cínico y resentido. Eventualmente, puede sentir que no tiene nada más que dar.

El "**Wellbeing Project" ("Proyecto Bienestar" en español)** de Notre Dame descubrió que: "El agotamiento ocurre cuando las personas experimentan cansancio emocional y físico extremo y crónico, además de una creciente sensación de despersonalización en el trabajo. El agotamiento va acompañado de una reducción en la efectividad en el trabajo, dificultad para tomar decisiones, disminución de la creatividad y una creciente dificultad para ajustarse a los cambios."

La investigación de George Barna descubrió que, **"más de un tercio de los pastores tienen un riesgo alto o medio de sufrir agotamiento, y tres de cada cuatro pastores conocen al menos a un compañero pastor cuyo ministerio terminó debido al estrés".**
"Para los pastores con puntuaciones más altas, el agotamiento es uno de los factores más perjudiciales para su nivel general de desarrollo. El agotamiento parece ser un factor sigiloso pero maligno; se nos acerca poco a poco y va carcomiendo nuestro bienestar."

El agotamiento no es algo que los pastores puedan tomar a la ligera. Si va camino hacia el agotamiento, hay herramientas que pueden ayudarle a no tocar fondo. Quizás esté tentado a tratar de superarlo, a seguir hacia adelante y a intentar aguantar, pero eso no funcionará. Seguirá empeorando. Para recuperarse, debe buscar la curación y tomar algunas medidas al analizar sus prioridades, al hablar con un consejero sabio, y al cambiar la forma en la que está viviendo y haciendo ministerio.

Si necesita ayuda para empezar a recorrer el camino hacia la restauración, nuestra línea de apoyo para personas de habla hispana en los Estados Unidos está disponible con consejeros que desean apoyar a quienes desempeñan funciones eclesiásticas y ministeriales. Sabemos que el liderazgo no es fácil, y estamos deseosos de acompañar a los pastores y a sus seres queridos, y ayudar a satisfacer sus necesidades. Si se encuentra en Estados Unidos llame al +1 (800) 434-2345, si se encuentra fuera de los Estados Unidos visite www.enfoquealafamilia.com/consejería.



En Enfoque a la Familia queremos brindarle recursos relevantes para recorrer el camino a su lado. **Nuestro deseo es equiparle con recursos que fortalezcan su familia, faciliten el crecimiento de su ministerio y le ayuden en su desarrollo ministerial.**







Queremos apoyarle para que usted:

- Fortalezca los matrimonios de su iglesia
- Ayude a los padres a practicar una crianza intencional
- Equipe a su iglesia para mantenerse firme frente a las crecientes presiones culturales
- Fortalezca la fe de su congregación

Regístrese en: www.enfoquealafamilia.com/pastores

Hace un tiempo recibí la llamada de un amigo pastor y me sorprendí un poco cuando dijo que era adicto a la cocaína.

"Dime cómo sucedió esto" le pregunté suavemente. "Había estado agotado, cansado todo el tiempo y estaba recibiendo muchos comentarios de personas de la iglesia que pensaban que yo era una persona diferente, como sin energía. ¡Inclusive me acusaron de haber perdido la unción!

Muchos hasta pensaron que debía dejar la iglesia. Entonces, hace alrededor de un año, logré obtener un poco de cocaína. Creí que me daría energía, y vencería el sentimiento de cansancio que siempre tenía. Usé la cocaína temprano en una mañana de domingo. ¡Ciertamente sentí energía! Prediqué fuerte ¡y la gente lo notó! Muchos inclusive me dijeron lo grandioso que estuvo el mensaje.

"Lo probé una vez más el siguiente domingo y muchas personas me animaron a seguir predicando así. Me sentía confiado cuando usaba la droga, empecé a tomarla más a menudo, y me volví adicto. ¡Lo más irónico era que la congregación pensaba que tenía la unción cuando usaba las drogas!". Él continuó explicándome: **"mi depresión y agotamiento eran tan abrumadores que sentía que no lo lograría. Hice algo que estaba muy mal, pero en mi desesperación solo lo empeoré y me volví adicto a las drogas".**

"Dr. Goodall, ¡estoy en problemas! ¿Me puede ayudar?" Fin de la historia: Le conseguí ayuda en una maravillosa clínica cristiana y hoy ha vuelto al ministerio.

Como pastor, he visto lo peor de lo peor, pero hay esperanza.

No tenemos que vivir un estilo de vida fuera de control buscando el próximo gran momento. Podemos vivir como pastores saludables, sabiendo que la paz de Cristo reina en nuestros corazones **(Colosenses 3:15)**. Confíe en el Dios que lo llamó al ministerio. Él es fiel para terminar lo que ha comenzado. Cuando se sienta aplastado por las ansiedades de este mundo, viva el estrés de dirigir una pequeña iglesia con poco personal o tenga preocupaciones por su hijo pródigo, apóyese en Cristo y Él renovará sus fuerzas.



PREVINIENDO EL AGOTAMIENTO

Si reconoce en usted los signos de alerta de un inminente agotamiento, recuerde que solo empeorarán si trata de ignorarlos.
A continuación, le ofrecemos algunos pasos para recuperar el equilibrio en su vida y evitar que el agotamiento se convierta en un colapso total.



Comience el día con un hábito relajante

Al estudiar las Escrituras, he observado la vida del rey David y de las personas piadosas de la Biblia que oraban. También he observado a muchas personas espiritualmente sanas que viven vidas disciplinadas. Todo esto me ha animado a desarrollar muchas disciplinas en mi propia vida que me han servido.

- Levantarme temprano y encontrar un lugar silencioso para leer las Escrituras.
- Pedirle a Dios que me revele el significado de los pasajes.
- Escuchar al Espíritu Santo.
- Encontrar la soledad y la calma para descansar y concentrarme.

Rara vez hay un día en el que no haga estas cosas. Mi estudio bíblico puede durar 30 minutos o un par de horas, dependiendo de mi calendario. Mi tiempo de soledad podría incluir una caminata en el parque, o parquear mi coche y detenerme a mirar el agua o la naturaleza.

A veces tomo mi almuerzo y me siento en un lugar hermoso para relajarme y tomar un descanso mental, y tal vez incluso una breve siesta. Me encanta salir en mi bote. Durante estos momentos, rezo por mi familia, mis actividades diarias, las personas con las que tengo que reunirme y una lista de personas que me importan. Escuchar al Espíritu Santo y mantener la calma me da energía, sabiduría y control mientras voy viviendo lo que el día me trae.

Cuide su cuerpo

Hace años perdí 27 kilos en 6 meses. Estaba obeso, cansado, sin aliento y con poca energía. Cuando escribí uno de mis libros "**El fruto del Espíritu**", tuve la convicción de que no tenía dominio propio a la hora de comer, ejercitarme o dormir lo suficiente. Oré y lloré porque sabía que mis hábitos de alimentación estaban fuera de control.

Hacer el ayuno de Daniel durante los primeros 21 días me ayudó a desarrollar disciplina en la alimentación, y perdí casi 10 kilos. Durante los siguientes 5 y 6 meses, tomé mucha agua, comí porciones pequeñas, evité la mayoría de los carbohidratos, desarrollé un plan de ejercicio de caminar y trotar, y programé tiempos de descanso en mi vida. Cuando había perdido 27 kilos, me sentí mejor y tuve más energía. Mi pensamiento se volvió más afilado, me sentí más confiado y en control. Ya han pasado más de 30 años y he podido mantenerme sin esos 22–27 kilos.



Desarrolle formas de vivir a su ritmo

Si estamos diciendo "Sí" constantemente a todo el que necesite un "poco" de tiempo o agregando más actividades a nuestras responsabilidades laborales (nuestro trabajo), la carga se volverá abrumadora. Decir "No" es un buen hábito que debemos desarrollar. Hay muchas maneras de decir cortésmente "no", o delegar. La mayoría de las personas entiende que no podemos decir que Sí a todo, todo el tiempo. Decir que "No" le puede ayudar a decir que "Sí" a esas cosas que considera que son importantes.

Descanse de la tecnología

¿Tiene la posibilidad de apagar su teléfono, no enviar correos electrónicos y no usar las herramientas tecnológicas por un día? ¿Qué tal por una hora? Desconectarse completamente de su teléfono, correos electrónicos y computadora, por un período de tiempo, es saludable. Somos los dueños de estas herramientas; no deberíamos ser esclavos de ellas. Nosotros les decimos lo que deben hacer, ellas no deberían decirnos qué hacer. Es necesario poder descansar de ellas para poder pensar, procesar, planear y ser creativo. Establecer límites saludables en su calendario diario le ayudará a estar más tranquilo y a pensar con mayor claridad.

Comprenda que tiene un lado creativo

Cuando estaba agotado, una de las cosas que me hacían falta era el tiempo y la energía para ser creativo. Necesitaba tiempo para pensar, meditar, procesar y simplemente disfrutar de la calma. También necesitaba encontrar un pasatiempo, un proyecto u otra actividad que pudiera disfrutar. Aprender a divertirme se volvió una prioridad.

Comencé a pescar, restauré un par de autos antiguos, me ejercité, leí un montón de novelas de Gresham y calendaricé tiempo de calidad con mi esposa e hijos. La creatividad, la risa y la diversión son antídotos poderosos contra el agotamiento.

Controle el estrés. No permita que él le controle.

El estrés aumenta cuando estamos viviendo una vida desequilibrada. Cuando estamos demasiado cansados, sintiéndonos abrumados, exhaustos e impotentes. En esos momentos, el estrés se acumula y nos pone mayor presión, podemos llegar a un punto en el que reaccionamos de forma inadecuada. Controle su tiempo y sus hábitos de vida. Baje el ritmo, delegue, descanse, y dele tiempo... el estrés se volverá controlable, y una sensación de calma y paz lo reemplazará.

¿COMO PUEDO RECUPERARME DEL AGOTAMIENTO?

Los líderes del ministerio no somos inmunes a hacer demasiado. A menudo somos empujados en varias direcciones por las necesidades de los miembros de nuestras congregaciones, así como las necesidades de nuestras propias familias. Es probable que nos dirijamos hacia la decepción cuando tratamos de hacer demasiadas cosas en poco tiempo. Es posible que, a través de los años, solo hayamos acelerado nuestro ritmo de vida, en lugar de incorporar tiempos de descanso sabático, dejándonos en una espiral descendente hacia el fracaso ministerial y el agotamiento.

Los estadounidenses no están tomando la mitad de sus vacaciones

El empleado promedio toma alrededor de la mitad de sus vacaciones y solo un cuarto de los empleados toma todo el tiempo libre que le corresponde.



La mayoría hace algo de trabajo o piensa en el trabajo inclusive cuando está de vacaciones (66% de acuerdo con la encuesta Glassdoor de 2014). Además, pueden ser localizables en cualquier parte del mundo.

Muchos tienen miedo de irse de vacaciones porque podrían ser destituidos o despedidos antes de su regreso, odian dejar a sus colegas sobrecargados, o quieren tomar sus vacaciones acumuladas como un pago en efectivo para amortiguar cualquier pérdida de empleo en el futuro.

Es imperativo que encontremos maneras de bajar el ritmo y tener tiempo fuera del ministerio para restaurar nuestra energía. Pero ¿cómo podemos lograrlo siendo pastores ocupados?, ¿cómo nos alejamos de todas las necesidades urgentes que vienen de todas partes? **A continuación, hay algunas maneras que me han ayudado a través de los años.**



Encuentre personas que le ayuden

Cuando estaba agotado, solo quería esconderme. Es una tendencia común, porque estamos con poca energía. Las conversaciones pueden parecer agotadoras y volvernos más ansiosos. Pensé que, si podía tener un tiempo a solas, entonces tendría suficiente energía para lograr lo que necesitaba, pero Cristo nos diseñó para estar en comunidad.

Si tiene un cónyuge cristiano maduro y amigos cristianos maduros, ellos querrán estar con usted y estarán honrados de que confíe en ellos. Cuando se sienta agotado, recurra a quienes le conocen mejor y deje que sean un oasis en su vida reseca.

Piense y organice sus prioridades

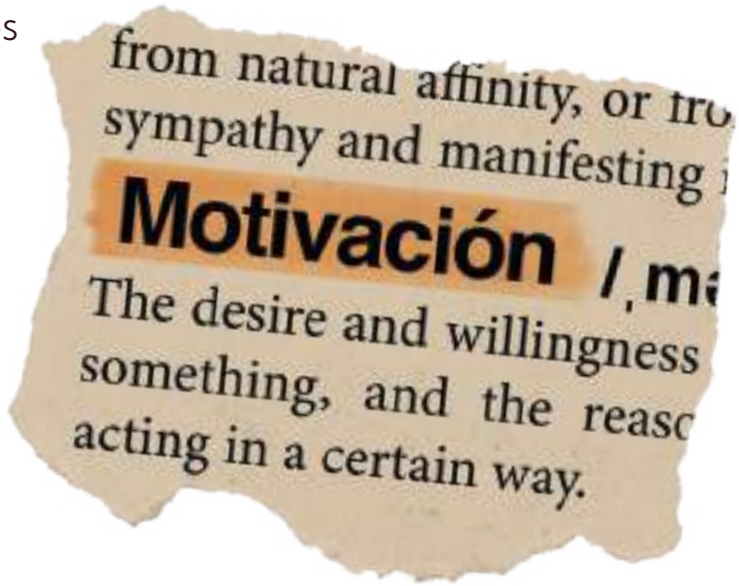
Cuando estamos en profundo agotamiento siempre hay algo que dejamos de lado. ¿Qué persona, cosa, actividad o experiencia importante está dejando de lado? ¿Por qué usted está corriendo por todas partes, haciendo tantas cosas, sintiéndose culpable por no lograr más? Tome un día para pensar acerca del llamado de Dios para su vida. ¿A qué le ha llamado Él, que ha dejado de lado intencionalmente debido al ajetreo de su vida? ¿Hay algún área en la que usted se sienta guiado a crecer, pero que ha descuidado debido al desorden en sus prioridades?

Nuestro agotamiento puede ser un regalo que nos ayude a reevaluar cuál es la verdadera definición de Dios sobre el éxito en nuestra propia vida. Esto incluye reflejar a Cristo a los demás, tener un matrimonio saludable, ser un padre o

pastor saludable, así como cultivar hábitos saludables que me lleven a tener un ministerio saludable.

Pregúntese, **"¿qué pérdida, rechazo o decepción he experimentado?"**

Es posible que sienta el rechazo de su congregación o de una junta directiva poco saludable. Un porcentaje significativo de pastores que han sido expulsados del púlpito o despedidos no vuelven al ministerio a tiempo completo.



¿Por qué? Porque muchos no quieren arriesgarse a ser heridos nuevamente. Tal vez usted ha sufrido la pérdida de un familiar, un divorcio, un fracaso financiero o alguna otra decepción; la lista de pérdidas puede ser interminable. Todas las pérdidas conllevan un cierto nivel de decepción, dolor emocional y pérdida de energía. Este sentimiento puede drenar absolutamente su energía. Toda pérdida es dolorosa, y puede requerir una cantidad monumental de nuestra energía emocional y física. Cuando sentimos cualquier tipo de pérdida, necesitamos entender que es importante llorar, lamentarse, reflexionar y procesar. Cada pérdida requiere un tiempo diferente para sanar; esto es normal. Tener un espacio para reconocer esto y darle el tiempo necesario es fundamental. Hablar con un amigo o un profesional también ayuda.

La **psicóloga clínica Susan Dunn** ha observado que las personas que son resilientes y tienen la fe para recuperarse después del fracaso y afrontar nuevos obstáculos sin perder la calma suelen hacer estas cosas esenciales:

- Aprenden de la experiencia. La gente resiliente reflexiona sobre lo que le ha ocurrido, tanto lo bueno como lo malo, para poder avanzar sin espejismos.

- Acepta contratiempos y pérdidas. Usted tiene que enfrentar la realidad de lo que ocurre para poder superarlo.

- Reconoce las emociones. Las personas resilientes no se esconden de sus sentimientos. Ellos identifican lo que están sintiendo y expresan sus emociones apropiadamente.

- Mantienen el tiempo en perspectiva. Pasado, presente y futuro están separados. Por ejemplo, no los mezclan dejando que lo que sucedió en el pasado determine sus opciones en el aquí y el ahora.

- Piensan de forma creativa y flexible. Buscan nuevas maneras para resolver problemas y enfrentar retos.

- Practican el autocuidado. La resiliencia se basa en una buena salud física y mental. Descanse lo suficiente, coma sensatamente y pase tiempo con personas que le animan.

- Pida ayuda. La gente resiliente no trata de hacer todo por ellos mismos. Acepte que tendrá que pedir ayuda a los demás y aprenda a hacerlo con amabilidad y eficacia.

Cuando yo estaba experimentando el agotamiento, sabía que tenía que dejar de hacer lo que me estaba haciendo a mí mismo y, en lugar de esto, hacer algo diferente. Mis prioridades necesitaban cambiar. Esto podía significar cambiar lo que hacía para ganarme la vida, encontrar un ministerio/ambiente de trabajo más saludable, o encontrar un método más saludable de hacer mi trabajo.

Como pastores parece que estamos limitados en lo que podemos cambiar, porque no tenemos otras oportunidades de trabajo, o tenemos poco control sobre nuestras circunstancias. Sin embargo, aún podemos hacer algo que traiga salud a cómo nos sentimos y pensamos. Aquí hay algunas cosas que me ayudaron a construir un ministerio más saludable:

Mire a su problema a los ojos

Mire a su ocupación, situación de vida y nivel de estrés como una oportunidad para crecer. Hable con su supervisor, junta directiva, cónyuge o amigo cristiano maduro (del mismo sexo) acerca de sus necesidades. Tomar la decisión de participar activamente en el cambio de su situación es un primer paso grandioso.

Piense intencionalmente en sus prioridades

- Escriba lo que entiende que son los requisitos que demanda su ministerio. Mire la descripción de su puesto y piense en lo que realmente se requiere.

- Agregue cosas que usted hace que no son parte de la descripción del puesto (por ejemplo, dirigir a los ancianos, tocar el piano durante los servicios, servir en el comité financiero, etc.).
- Haga una cita con su jefe, pastor o líder de junta directiva para que defina lo que él o ella considera que es su descripción de trabajo.

- Infórmele a esta persona (o personas) que usted ha estado haciendo muchas cosas adicionales que no forman parte de la descripción de su puesto. Diplomáticamente déjeles saber que ha estado trabajando largas horas para cumplir con cosas que están por encima de la descripción de su puesto de trabajo.

Considere cambiar sus rutinas diarias

Si usted ha estado a cargo de las mismas responsabilidades en su ministerio por mucho tiempo, un cambio de asignaciones puede ser útil. Probar nuevos tipos de ministerio, asumir un papel diferente, trabajar en un espacio físico diferente o, inclusive, cambiar de oficio puede ser una buena decisión. Recuerde que cuando la persona está en el espectro del agotamiento, la tendencia a ceder a la tentación puede ser significativa. Durante este tiempo de hacer cambios saludables, recuerde la necesidad de caminar cerca del Señor. Nuestro vacío emocional agota la energía que necesitamos para luchar contra las tentaciones.

A lo largo de los años, he hablado con muchos líderes cristianos que cayeron en la trampa del enemigo. Cuando hablé con ellos sobre sus sentimientos de depresión, soledad o agotamiento, muchos dijeron que se sentían demasiado débiles para combatir contra la tentación y que, someterse a ella, los hizo sentirse mejor, por un tiempo. El enemigo es observador y sabe cuándo estamos cansados. Busca la mejor oportunidad para traer tentaciones únicas a nuestras vidas para atraparnos y destruirnos. Leer o escuchar las Escrituras, adorar (incluso cuando no nos apetece hacerlo), ir a la iglesia y permanecer cerca de personas piadosas son cosas necesarias en nuestra vida.

Descanse

Cuando usted esté experimentando o sienta que está cerca del agotamiento, tome un tiempo libre. Los pastores a menudo dejan de tomarse el día libre, irse de vacaciones, o simplemente dormir lo suficiente. Los estudios nos dicen que es fundamental que tengamos de 7 a 9 horas de sueño.

Además, necesitamos encontrar maneras de escaparnos, descansar y hacer algo diferente de nuestra rutina. Estas cosas restauran nuestra energía, nuestro cuerpo y nuestro enfoque. A menudo tenemos días de vacaciones acumulados que no son utilizados, días de enfermedad que no se toman, o un año sabático que ha sido pospuesto.



Tenga cuidado sobre con quién pasa este tiempo

Hay personas que nos dan energía y personas que nos quitan energía. Hay trabajos que nos dan energía y trabajos que nos quitan la energía. Vaya a su ritmo y encuentre el equilibrio entre el tiempo que dedica a las cosas que le dan energía y a las que se la quitan. Priorice su vida para vivir todo lo que pueda con las personas y las responsabilidades que le renuevan la energía.

EMPATÍA EXTREMA

No hemos estado expuestos directamente a la escena del trauma, pero oímos la historia contada con tanta intensidad, o escuchamos historias similares tan a menudo, o tenemos el don y la maldición de la empatía extrema, y sufrimos. Sentimos lo que nuestros clientes **[feligreses]** sienten.

Experimentamos sus miedos. Soñamos sus sueños. Con el tiempo, perdemos cierta chispa de optimismo, humor y esperanza. Nos cansamos. No estamos enfermos, pero no somos nosotros mismos.

C. Figley (1995) 3





FATIGA POR COMPASIÓN

Capítulo 2.

La fatiga por compasión, también llamada **"trauma vicario"** o **"estrés traumático secundario"**, es el resultado emocional o la tensión que proviene al exponerse al trabajo con personas que han sufrido las consecuencias de acontecimientos traumáticos. Es diferente al agotamiento, pero pueden coexistir. La fatiga por compasión puede ocurrir debido a la exposición a un solo caso o puede deberse a un cierto nivel de traumas **"acumulados"**.

En el ministerio nos preocupamos por las personas: por su condición espiritual, sus matrimonios, sus familias y su salud (física y psicológica). Estar al cuidado de tantas personas puede desgastarnos. A menudo, las personas que experimentan fatiga por compasión y agotamiento son aquellas que cuidan de otros, incluyendo los capellanes y pastores.

Incluso la Madre Teresa entendió lo que la fatiga por compasión le hace a una persona cuidadora. De hecho, ella desarrolló un requisito obligatorio para sus monjas que incluía tomarse un año libre de sus deberes cada 4–5 años para permitirles sanar.

(4 pie de página: 4 Figley, 1995. Stress.org, The American Institute of Stress, 220 Adams Drive, Suite 280 – #224, Weatherford, TS.)

El Dr. F. Oshberg escribió en su libro When Helping Hurts (En español: "Cuando ayudar duele"): "En primer lugar, debemos entender que se trata de un proceso. No es cuestión de que un día esté viviendo su vida con mucha energía y disfrute y, al siguiente, se despierte agotado y sin energía, tanto física como emocional. La fatiga por compasión se desarrolla con el tiempo, puede tardar en aparecer semanas y, a veces, años. Básicamente, es como si una nube opacara el nivel de interés y preocupación que usted tiene por otros, sean de su trabajo o de su familia.

Con el tiempo, su capacidad para sentir y cuidar de los demás se erosiona, debido al uso excesivo de sus habilidades empáticas. También puede experimentar un embotamiento emocional, y reaccionar a las situaciones de forma diferente a lo que uno normalmente esperaría".

Nuestro agotamiento e, incluso, la fatiga por compasión son en gran parte el resultado de decisiones que hemos tomado. **(La junta directiva de la iglesia o la congregación también pueden tener algo de culpa).** Pero, somos nosotros los que hemos tomado decisiones que no han sido saludables y no hemos prestado atención a nuestra salud a lo largo del camino. Por ejemplo, yo tomé la decisión de trabajar en exceso, exigirme demasiado y desobedecer los principios saludables del equilibrio en mi vida.



Echar la mayor parte de la culpa a aquellos con quienes vivimos o trabajamos es un gran error. Recuerde, somos responsables de nuestras palabras, nuestros comportamientos y nuestras actitudes.

Algunos sienten que solo necesitan mudarse de casa, cambiar de trabajo, comprar un auto deportivo o cosas descabelladas como involucrarse en otra relación y alejarse de su familia. He sido testigo de muchos líderes cristianos que han recurrido al abuso de medicamentos recetados, a otro tipo de drogas o al alcohol.



Pastor, por favor, piense en las necesidades de su salud y practique el autocuidado **¿Qué es saludable para usted?, ¿qué le interesa hacer como recreación, diversión o pasatiempo? ¿Está marcando el ritmo de su vida y de sus responsabilidades? ¿Está cuidando de su matrimonio y su familia, que se encuentran en segundo lugar después de servir a Jesús?** La Escritura nos afirma que debemos amar a los demás como nos amamos a nosotros mismos. (Mateo 22:39). También dice que los esposos deben amar a sus esposas, así como Cristo amó a la iglesia y se entregó por ella. (Efesios 5;25). Si no nos amamos y cuidamos de nosotros mismos, no amaremos a los demás como deberíamos. Mucha ira, rechazo y sentimientos de decepción salen de nosotros cuando no cuidamos de nosotros mismos.

(5 pie de página: 5 Laura Downs, Caregiver Exchange, Web: www.compassionfatigue.org, www.facebook.com/compassion-fatigue.)
(6 pie de página: 6. https://www.stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue)

¿CÓMO LA PERSONALIDAD AFECTA EN EL AGOTAMIENTO?

Algunos de nuestros rasgos de personalidad y hábitos pueden provocar depresión y agotamiento. Si somos perfeccionistas, a menudo sentimos que nada es lo suficientemente bueno. Si somos pesimistas, pensamos en la vida de manera negativa, vemos el vaso medio vacío o nos describimos a nosotros mismos y a nuestras capacidades de forma negativa (por ejemplo, no soy lo suficientemente inteligente. Esto nunca me sucederá a mí o a mi familia. Es imposible. ¡Me rindo!).

Si sentimos que solo podemos confiar en nosotros mismos, y que nadie puede hacer el trabajo tan bien como nosotros, entonces llegaremos a desgastarnos. Delegar a otros es necesario durante toda la vida. Jesús es el mejor ejemplo de esto, ya que delegó su autoridad y responsabilidades a sus discípulos. El trabajo de los pastores es capacitar (equipar) a la gente para hacer el ministerio (Efesios 4: 12–13). Una persona simplemente no puede hacerlo todo. Algunos tienen la personalidad llamada "tipo A" que los empuja a exigirse demasiado, a asumir demasiados trabajos y responsabilidades, y a relajarse pocas veces.

¿Dónde se encuentra?



HERMANOS

"Hermanos, no queremos que desconozcan las aflicciones que sufrimos en la provincia de Asia. Estábamos tan agobiados bajo tanta presión que hasta perdimos la esperanza de salir con vida: nos sentíamos como sentenciados a muerte. Pero eso sucedió para que no confiáramos en nosotros mismos, sino en Dios, que resucita a los muertos." 2 Corintios 1:8–9 (NVI)





TENSIÓN Y AGOTAMIENTO

Capítulo 3.

La Biblia no solo nos habla de nuestro Dios compasivo y bondadoso, sino que también cuenta los milagros que están más allá de la descripción humana. La Biblia nos da lecciones poderosas sobre cómo vivir una vida saludable y nos habla sin tapujos de los penosos fracasos, pecados y malas decisiones que tomaron muchas personas piadosas.

La Biblia habla de héroes y de gente común que lidia con los normales retos de la vida. Así que me identifico con la gente de la Biblia que tiene dificultades, sentimientos de estrés y, a veces, desesperación; de ellos he aprendido cómo afrontar las dificultades de la vida.

El apóstol Pablo nos da una explicación que nos hace comprender profundamente cuál era la presión a la que estaba sometido mientras ministraba en la actual Turquía, a orillas del mar Egeo: **"Estábamos tan agobiados bajo tanta presión que hasta perdimos la esperanza de salir con vida: nos sentíamos como sentenciados a muerte." (2 Corintios 1: 8-9 NVI).** No conocemos los detalles, pero la tensión era abrumadora. Sintieron desesperación, depresión y una sensación de desesperanza como muchos de nosotros.

¿SE HA SENTIDO DESESPERADO, ESTRESADO Y DEPRIMIDO?

¿Así es como se siente en este momento?
Las investigaciones nos han dicho que el **23%** de los pastores indicaron que habían luchado, a nivel personal, contra una enfermedad mental de algún tipo, incluyendo el **12%** que dijo que había sido formalmente diagnosticado. Estos hallazgos son confirmados por la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales y tienen cifras similares dentro de la población general. Es probable que la depresión sea la segunda causa principal de discapacidad médica en el mundo.

Siete principios para R.E.P.O.S.A.R.
R – Relájese en quién usted es. Efesios 2:10
E – Examine su corazón. 1 Tesalonicenses 2:4
P – Ponga sus prioridades en orden. Mateo 6:33
O – Ordene su agenda. Mateo 6:34
S – Sujétese a la voluntad de Dios. Santiago 4:7
A – Asigne tareas. Efesios 4:11–12
R – Reconozca sus límites. 2 Corintios 3:5



El agotamiento puede ser el resultado de un estrés incesante, que no es lo mismo que solo tener mucho estrés. El estrés, en general, implica exceso: demasiadas presiones que nos exigen demasiado física y psicológicamente. Sin embargo, las personas estresadas suelen pensar que, si logran tener todo bajo control, se sentirán mejor.

Cuando serví en el proyecto de investigación interdenominacional Pulpit and Pew en Duke Divinity School, nos planteamos preguntas desafiantes como: **"¿Por qué tantos hombres y mujeres en el clero dejan el ministerio? y ¿por qué tan pocos jóvenes aceptan el desafío de entrar al ministerio?".** Descubrimos que el conflicto y el estrés eran las principales razones del porqué la gente renunciaba y tantas personas no querían servir en el ministerio.

La vida de un pastor, de su cónyuge y de sus hijos puede estar llena de factores estresantes muy particulares. A menudo, el cónyuge de un ministro tiene un trabajo adicional para ayudar a pagar las facturas.

Los **"cristianos"** rivales, las finanzas, los miembros de la junta directiva y el personal tóxico pueden ejercer una tremenda presión en la vida de la familia del pastor. Muchos optan por alejarse del ministerio. Cuando las personas luchan por hacer frente a las finanzas, las relaciones, el trabajo, el entorno, etc., suelen sentirse estresadas.





También es estresante cuando alguien percibe algo que puede ser una amenaza para su bienestar. La palabra estrés también se usa para referirse a un sentimiento abrumador de ansiedad, nerviosismo y miedo.

El estrés es la defensa natural del cuerpo contra un peligro real o imaginario; inunda el cuerpo con hormonas preparando a nuestros sistemas para enfrentar o evadir el peligro. Esto es lo que se conoce como una respuesta de **"lucha, huida o bloqueo".**

El cuerpo es un sistema operativo inteligente, pero le cuesta diferenciar entre los eventos externos que realmente ponen en peligro la vida y los que simplemente son estresantes. El cuerpo a menudo reacciona de manera similar a ambos y produce gran cantidad de adrenalina, noradrenalina y cortisol.

Las investigaciones han determinado que existen tres tipos diferentes de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno de los 3 tipos de estrés tiene sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento.

(8 pie de página. 8. Dianne Hales, Personal Stress Management, Surviving to Thriving, Cengage Learning, 2016, p. 221.)
(9 pie de página: Según la encuesta Faith Communities Today de 2015, menos de dos tercios (62,2%) de las iglesias estadounidenses tienen un pastor a tiempo completo. Esta cifra es inferior al 71,4% de 2010. (Haga clic aquí para obtener más información de Facts & Trends).
(10 pie de página: 10. El Comité Interdenominacional Pulpit and Pew llevó a cabo una encuesta nacional de pastores que fue la mayor encuesta de este tipo jamás realizada.)

Estrés agudo

El estrés agudo suele ser breve, y es la manifestación más común y frecuente. Puede ser causado al estar atascado en el tráfico, por una discusión con su hijo o su cónyuge, o porque la ducha se dañó. Las personas que sufren frecuentemente de estrés agudo suelen vivir una vida de crisis y caos; siempre tienen prisa o se sienten presionadas.

Asumen muchas responsabilidades y, por lo general, no pueden organizarse con tantas demandas de tiempo.

Estos individuos están perpetuamente en las garras de una sobrecarga de estrés agudo. Necesitan practicar el autocuidado y añadir límites a sus vidas.

Estrés agudo episódico

Cuando uno experimenta estrés agudo continuamente, la ayuda profesional es probablemente la mejor manera de examinar lo que está pasando y poder saber qué hacer al respecto. La mayoría de los pastores asumen demasiadas cosas; se presionan a sí mismos y, muchas veces, perciben demandas externas de otros o de las necesidades generales del ministerio. Los ministros pueden enfadarse, decir cosas que normalmente no dirían, e ir aumentando el estrés normal hasta llevarlo al nivel crónico y, como resultado, deprimirse.

Una buena recomendación es recibir el acompañamiento de un consejero profesional capacitado. El asesoramiento traerá beneficios a largo plazo, ya que se trabajará en las características de la personalidad y los hábitos de vida.

Si vive en los Estados Unidos llame a nuestra línea para hispanohablantes, y si vive fuera de los Estados Unidos visite: www.enfoquealafamilia.com/consejeria.La persona que lucha contra el estrés episódico puede tender a culpar a los demás de sus problemas en lugar de reconocer que el problema es suyo, entonces, el agotamiento y la depresión pueden ser el resultado a menos que esta persona cambie.

Cuando experimenté mi episodio de agotamiento, tuve que volver a priorizar mi vida, aprender a relajarme, bajar la velocidad y mantener el ritmo. Además, tenía un problema teológico que debía resolver, ya que sentía que tenía que trabajar muy duro (a menudo sin tomarme un día libre) para demostrar mi lealtad a Dios. Sin darme cuenta, había desarrollado una mentalidad de "obras" en lugar de caminar en la gracia de Dios; Él me había perdonado tanto que sentía que tenía que pagarle. Este tipo de pensamientos ciertamente causan estragos en nuestras vidas. Si no fuera por mi psicólogo cristiano, Sig, y mi increíble esposa, siento que mi vida habría sido un desastre. Dios usó a estas maravillosas personas para ayudarme.



Estrés crónico

El estrés crónico dura mucho tiempo; quizás años. El estrés crónico puede incluir una acumulación de factores estresantes, por ejemplo, dificultades financieras, desafíos difíciles en la iglesia o en el ministerio, un matrimonio disfuncional, un adolescente rebelde, COVID, etc.; todo esto añadido a los desafíos normales de la vida.

El estrés crónico ha sido una de mis mayores preocupaciones al trabajar con pastores y líderes cristianos; el ministerio puede ser abrumador. La mayoría de los pastores no reciben muchas palmaditas en la espalda, y es difícil saber si lo estamos haciendo bien. Sin tener un equilibrio, un pequeño grupo de apoyo de confianza o un compañero de responsabilidades, uno puede sentirse aislado, y el enemigo puede traer desánimo a nuestras vidas. Son estos momentos en los que debemos buscar un buen consejo piadoso.

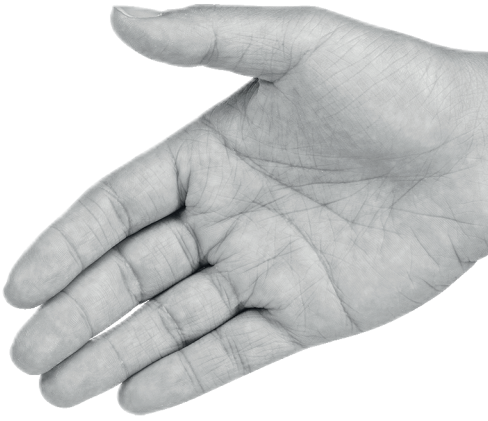
El estrés crónico ocurre cuando una persona no ve salida a una situación desafortunada, y siente ansiedad por las incesantes demandas y presiones durante períodos de tiempo aparentemente interminables. Sin esperanza, la persona deja de buscar soluciones. Este tipo de estrés desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye vidas, cuerpos y mentes. Causa estragos a través del desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, la violencia, el abuso, el trauma, el trabajo no valorado, la rivalidad étnica y la guerra.

El estrés, la presión, el antagonismo, la guerra espiritual e incluso la persecución física siempre han sido parte del ministerio. Cuando examinamos la vida de los profetas, los apóstoles y otros líderes piadosos a lo largo de la historia cristiana, podemos ver que el estrés y el conflicto siempre han sido parte del ministerio; sin embargo, parece que la cantidad de pastores que tienen desafíos de agotamiento ha aumentado significativamente.



LUZ DEL MUNDO

Y Jesús les habló otra vez, diciendo: Yo soy la luz del mundo; el que me sigue no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida. Juan 8:12





EL ESTRÉS Y EL EJEMPLO DE JESÚS.

Capítulo 4.

Jesús estaba sometido a un gran nivel de presión y estrés. La mayoría de las personas rechazaban lo que Él decía; incluso su familia **(Lucas 4:28).** Muchos de sus seguidores se alejaron de Él **(Juan 6:66).** En muchas ocasiones, los apóstoles no entendieron lo que Él quería decirles sino hasta su resurrección **(Marcos 8:31).**

Él estuvo constantemente bajo presión. Su tiempo era demandado por todos. Aunque estaba solo, pocas veces tenía privacidad. Era constantemente interrumpido, la gente lo malinterpretaba, lo criticaban y los líderes trataban de matarlo.

Al igual que nosotros, Él solo podía vivir un día a la vez y estar en un lugar a la vez. Viajaba de una ciudad a otra sanando y predicando el Reino de Dios mientras se trasladaba continuamente a la siguiente ciudad, sabiendo que estaba dejando atrás a personas que necesitaban de su sanidad y ministración (Mateo 13:58).

Mientras soportaba una tremenda presión mental, espiritual y física, Él permanecía en paz. Pero **¿cómo lograba Jesús conservar la paz?**

JESÚS SE CONOCÍA A SÍ MISMO, SU PERSONALIDAD Y SUS DONES ÚNICOS, Y SABÍA CÓMO DEFINIRSE A SÍ MISMO.

Cuando hacemos la pregunta "¿Quién eres?", muchos responden describiendo su trabajo, su estado civil, el lugar en donde viven y lo que les gusta hacer. Pero, aunque estas respuestas son correctas, no describen quiénes son.

Muchas personas se describen a sí mismas dependiendo de cómo las vean los demás. Han aceptado las definiciones de lo que otros dicen que son, y las etiquetas que otros les han puesto. Aunque hay quienes son cariñosamente sinceros y quieren animarnos, también hay personas en nuestras vidas que nos han causado problemas.

Los psicólogos ayudan a las personas a comprender y definirse a sí mismas haciéndoles preguntas sobre sus valores, sus talentos, sus intereses, sus actividades diarias, sus principales objetivos, sus puntos fuertes, aquellas personas que les han influenciado (tanto en el pasado como en el presente), sus experiencias positivas y negativas, y sus dones y talentos únicos. Todas estas áreas son importantes, pero ¿definen quién es usted en realidad?



La opinión más importante sobre quiénes somos es la forma en la que nuestro Padre Celestial nos describe; la manera en que nos ha hecho de forma única dándonos nuestras personalidades, habilidades y los maravillosos dones que tenemos. ¿Qué promesas le ha dado Él? La opinión que Dios tiene sobre usted es de amor absoluto.

Jesús sabía quién era y lo que su Padre le había llamado a hacer. Sabía su propósito, por qué existía, y lo que debía lograr en su vida. Cuando entendemos quiénes somos, tenemos un sentido de equilibrio y entendemos cómo priorizar nuestras vidas de acuerdo con los estándares de "éxito" de nuestro Padre. Podemos vivir una vida de paz y satisfacción y podemos entender Su descanso. Las dificultades como el estrés, los conflictos y los desafíos de la vida no deberían poder abrumarnos ni llevarnos al agotamiento, más bien podemos ser animados con el ejemplo y la vida de Cristo mismo.

Jesús sabía quién era: "Yo soy la luz del mundo. El que me sigue no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida."
(Juan 8:12, NVI)

En numerosas ocasiones, Jesús dijo "Yo Soy":
"Yo soy el pan de vida". (Juan 6:48, NVI)



"Yo soy la luz del mundo. El que me sigue no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida" (Juan 8:12, NVI)

"Ustedes son de aquí abajo —continuó Jesús—; yo soy de allá arriba. Ustedes son de este mundo; yo no soy de este mundo." (Juan 8:23, NVI)

"Yo soy la luz del mundo". (Juan 9:5, LBLA)

"Ciertamente les aseguro que yo soy la puerta de las ovejas". (Juan 10:7, NVI)

"Yo soy el buen pastor". (Juan 10:11, NVI)

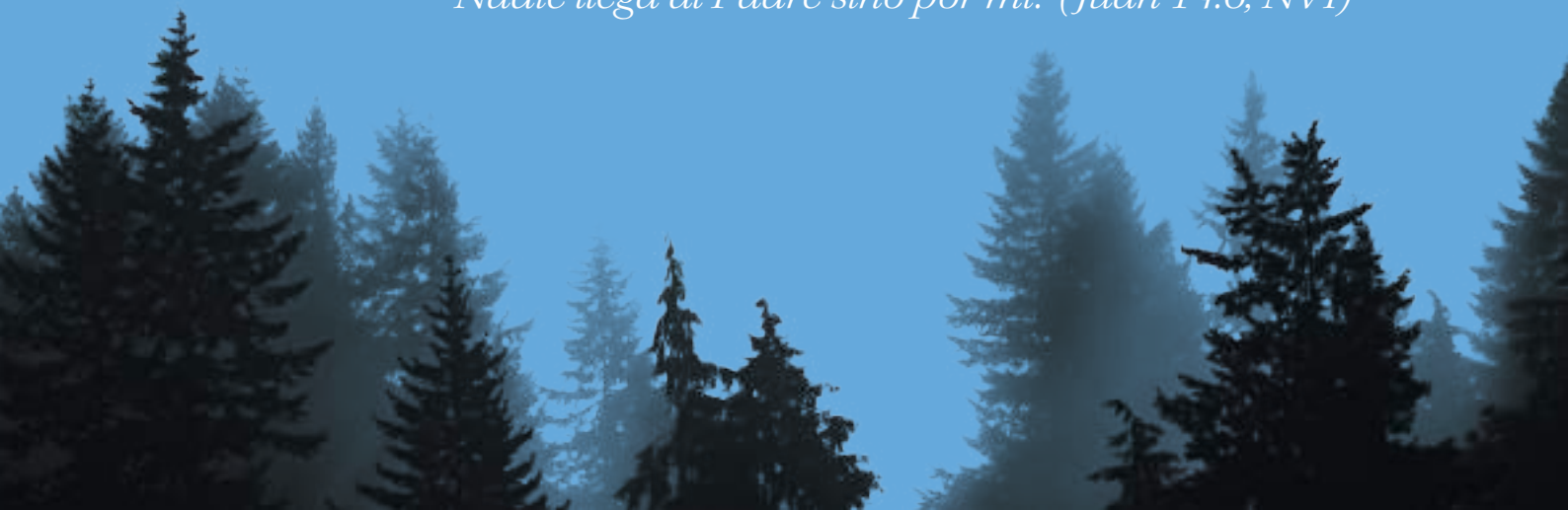
"Yo soy el Hijo de Dios" (Juan 10:36, NVI)

"Yo soy la resurrección y la vida. El que cree en mí vivirá, aunque muera;". (Juan 11:25, NVI)

"Ustedes me llaman Maestro y Señor, y dicen bien, porque lo soy" (Juan 13:13, NVI)

"Les digo esto ahora, antes de que suceda, para que cuando suceda crean que yo soy." (Juan 13:19, NVI)

"—Yo soy el camino, la verdad y la vida —le contestó Jesús—. Nadie llega al Padre sino por mí." (Juan 14:6, NVI)



"Yo soy la vid verdadera, y mi Padre es el labrador". (Juan 15:1, NVI)

"Así como yo no soy del mundo, ellos tampoco son del mundo". (Juan 17:16, DHH)

"Ya les dije que yo soy. Si es a mí a quien buscan, dejen que estos se vayan". (Juan 18:8, NVI)

Definitivamente sería más fácil manejar el estrés y la presión si lográramos entender la opinión amorosa de Dios sobre nosotros y sobre quiénes nos ha llamado a ser. Créame, si usted no entiende quién es realmente, muchos tratarán de decirle lo que creen que usted es. La gente puede tratar de manipularlo para que sea alguien que no es. Tratar de ser lo que otra persona ha dicho que usted debería ser, puede traer una gran cantidad de estrés, presión interna y angustia mental. Sería como estar llevando una máscara; no seríamos honestos con nosotros mismos y viviríamos una doble vida. Ser quien Dios dice que somos es ser el verdadero yo.

Usted es un hijo de Dios y ha sido perdonado. No hay acusaciones en contra suya. Usted tiene la mente de Cristo, es un templo del Espíritu Santo, y es PROFUNDAMENTE amado por Dios. Usted es valioso y si descubre quién es en Cristo, nunca más será el mismo.



La escritora Gretchen Rubin, dijo: "mi primer mandamiento es 'Ser Gretchen', sin embargo, es muy difícil conocerme a mí misma. Me distraigo tanto con la forma en que desearía ser, o con la forma en que asumo que soy, que pierdo de vista lo que es realmente cierto".

La preocupación constante de Jesús era complacer a su Padre celestial, y no a la gente. Los objetivos de su vida estaban determinados por su Padre. Usted no puede complacer a todo el mundo; solo puede ser lo mejor para Jesús y confiar en que Él le ayudará a lograr lo que Él le ha llamado a hacer.





Jesús sabía cuál era su meta en la vida

"—Aunque yo sea mi propio testigo —repuso Jesús—, mi testimonio es válido, porque sé de dónde he venido y a dónde voy". (Juan 8:14, NVI) Jesús sabía cuándo era el momento adecuado para avanzar, retrasarse, hacer una pausa o detenerse. Jesús fue paciente hasta que llegó el momento adecuado.

Su tiempo era perfecto. La gente trató de interrumpir a Jesús. Constantemente trataban de desviarlo de su plan. Intentaron que se concentrara en otras cosas.

"Cuando amaneció, Jesús salió y se fue a un lugar solitario.

La gente andaba buscándolo y, cuando llegaron adonde él estaba, procuraban detenerlo para que no se fuera. Pero él les dijo: «Es preciso que anuncie también a los demás pueblos las buenas nuevas del reino de Dios, porque para esto fui enviado» Y siguió predicando en las sinagogas de los judíos". (Lucas 4:42-44, NVI)



Jesús entendía lo que era delegar

Como líderes cristianos debemos discipular y delegar el trabajo del ministerio a otras personas cristianas calificadas y sabias. Jesús delegó su autoridad en sus discípulos. Muchos se sienten abrumados y estresados porque sienten que todo depende de ellos. Pero no es así. Dios nos ayudará a realizar todo lo que nos ha llamado a hacer y nos indicará cuáles son las personas que pueden ser capacitadas y a las que se les puede dar autoridad para hacer el trabajo (ver Efesios 4:12–16).

"Subió Jesús a una montaña y llamó a los que quiso, los cuales se reunieron con él. Designó a doce, a quienes nombró apóstoles, para que lo acompañaran y para enviarlos a predicar". (Marcos 3:13–14, NVI)



Jesús sabía cómo descansar

Él sabía que el cuerpo y la mente no pueden soportar demasiado. Practicó el equilibrio en su vida y no se agotó ni se estresó con Sus actividades diarias.

¿Ha logrado encontrar un equilibrio entre el trabajo y la recreación? ¿Cómo es un día de descanso para usted? ¿Qué hace en vacaciones? ¿Qué les gusta hacer a usted y a su cónyuge cuando se toman un descanso? Todos necesitamos encontrar alguna forma de liberar nuestra mente de las presiones derivadas de lo que hacemos. Estamos programados de tal manera que necesitamos descansos, márgenes en nuestros horarios e incluso vacaciones más largas.

Encontrar un equilibrio entre el descanso y el trabajo produce energía. El descanso nos ayudará a hacer más en menos tiempo, y el equilibrio es la clave para lograr manejar el estrés. Necesitamos tiempo libre para descansar, para practicar la desconexión del trabajo y el ministerio, y poder estar con la familia y los amigos.

"Los apóstoles se reunieron con Jesús y le contaron lo que habían hecho y enseñado. Y, como no tenían tiempo ni para comer, pues era tanta la gente que iba y venía, Jesús les dijo: —Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco". (Marcos 6:30–31, NVI)

Jesús es el que alivia el estrés. Él le dará paz cuando usted dependa de Él. Él es quien le ayudará a manejar las presiones de la vida. Jesús transformará su vida de una dependencia de nosotros mismos y de los demás a una dependencia de Él.

HUMILDE

"Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana". (Mateo 11:28–30, NVI)





EL CONFLICTO Y EL LIDERAZGO EN EL MINISTERIO

Capítulo 5.

El Conflicto puede matar a un Ministro, y a una Iglesia

Si bien es cierto que el conflicto es una parte normal en todas las iglesias, organizaciones, matrimonios, familias, e incluso, de nosotros mismos, enfrentar un conflicto grave y constante puede ser abrumador. Los conflictos fuertes dentro de la iglesia son un gran desafío y una gran distracción que puede interrumpir la unidad que el Señor desea para cada congregación. Cuando un pastor está sirviendo una iglesia que ha estado, y está involucrada en un conflicto grave, su vida personal, su matrimonio, y su familia pueden sufrir graves daños.

Algunas investigaciones muestran que el 25% de los pastores renuncia debido a un conflicto, y el 19% lo hace debido al agotamiento

La mayoría de los nuevos ministros se sorprenden, e incluso se asustan por la intensidad del conflicto que pueden enfrentar cuando tratan de servir a las personas a las que han sido llamados y a las que aman.



Muchos abandonan el ministerio en sus primeros 5 años debido a que se sienten agotados, abrumados, preocupados por su salud mental y emocional, y por el estrés en su matrimonio y familia.

He escuchado a pastores maravillosos decir: "Prefiero trabajar para Walmart, y comenzar un estudio bíblico que tratar de trabajar con este grado de conflicto, tensión, y agresividad".

Una encuesta reciente preguntó a varios líderes por qué dejaron el ministerio antes de la edad de jubilación, y los resultados fueron, por llamarlo de alguna forma, interesantes:

- **40%** encontró "otro llamado" fuera de ese púlpito, o fuera del ministerio por completo.

- **25%** fueron expulsados por conflictos en la iglesia.

- **19%** se fueron por agotamiento.

Muchos sintieron que habían llegado a su puesto como pastores sin estar preparados para las demandas extremas de lidiar con las juntas directivas, y la consejería de la iglesia, y pronto se sintieron abrumados por la falta de apoyo.



- El **48%** de estos ex-lideres dijo que no se les había descrito la iglesia con exactitud antes de su llegada.

- El **27%** dijo que sus iglesias no contaban con una lista de consejeros para referir casos que requerían apoyo pastoral.

- El **22%** nunca recibió una expectativa clara de lo que se esperaba de ellos como pastores.

- El **12%** no recibió un plan de descanso, o tiempo "sabático".

- El **8%** no tuvo acceso a un grupo de apoyo para la familia del pastor.

- El **48%** dice que su iglesia no les proveyó ninguna de las medidas de apoyo mencionadas en esta lista.

Muchos de ellos empezaron a enfrentar conflictos rápidamente:

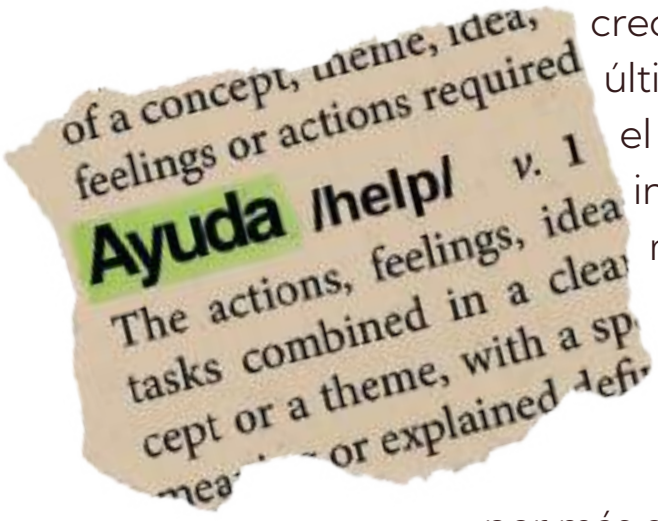
- El **56%** dijo que hubo enfrentamientos por los cambios que propusieron.

- El **54%** dijo haberse sentido atacado a nivel personal de forma significativa.

- El **48%** agregó que su capacitación ministerial no les preparó para enfrentar el área relacional del ministerio.

La última edición de los Estudios de Congregaciones Estadounidenses, del Instituto Hartford para la Investigación de la Religión dice que el conflicto es un **"asesino"** de iglesias.

"El conflicto serio destruye el crecimiento", dijo el autor del informe, David Roozen. Encontró que las congregaciones que tenían poco o ningún conflicto tenían más del **50%** de probabilidades de demostrar un crecimiento en asistencia en los últimos cinco años. En cambio, solo el **29%** de las congregaciones que informaron un conflicto grave, mostró algún grado de crecimiento.



La investigación encontró que el **63%** de los ministros que se retiraron dijeron haber ejercido por más de 10 años en el ministerio antes de que estos factores claves los impulsaran a dejar la iglesia. **"Casi la mitad de los que dejaron el pastorado dijeron que, en su momento, su iglesia no hizo nada que pudiera mejorar la situación"**, dijo Ed Stetzer.

"Tener documentos claros, ofrecer un descanso sabático, y disponer de personas que ayuden con casos complicados de consejería son elementos clave que los expertos indican que deberían estar a disposición del pastor".

El estudio también indica que los problemas comenzaron incluso antes de que los pastores llegaran a sus congregaciones. El conflicto, el estrés constante, y el agotamiento fueron el resultado de un pastor que intentó solucionar desafíos arraigados profundamente en la iglesia.



¿Es este tipo de conflicto normal? ¡No!

¿Es normal el conflicto? ¡Claro!

¿Existen formas de abordar el conflicto, comprender su naturaleza, y aplicar sabiduría para manejarlo adecuadamente? ¡Por supuesto!

Hace algunos años, me encontraba en una situación muy desafiante en una iglesia. El conflicto enfermizo había sido un desafío constante para varios pastores antes de mi llegada. El ultimo pastor antes de mí, duró unos 18 meses. Vio la batalla y decidió que no tenía interés en enfrentarla. Mi esposa y yo pensábamos de forma muy similar. Sin embargo, decidimos quedarnos, orar, y buscar la sabiduría de Dios, con el fin de romper el ciclo de tensión y control que algunos seguían ejerciendo con arrogancia. El principio de Tito 3:10 que Pablo le dio a la iglesia con respecto a una persona **"que causa divisiones"** nunca había sido aplicado en esa iglesia.

Durante mucho tiempo, algunas personas sedientas de poder decidieron que ellos tomarían las decisiones en la iglesia. Experimenté amenazas, intentos de **"comprar mi favor"**,



e incluso, varios líderes llegaron a gritarme, entre otras cosas.Los actos de intimidación por parte de algunas personas eran prácticas comunes.

Probablemente más del **90%** de la congregación no estaba al tanto de los desafíos, y la lamentable situación a la que me enfrentaba día tras día. Yo sabía que, si llamaba a un voto congregacional, más del **90%** me apoyaría, pero aquellos pocos antagonistas hicieron que mi posición como pastor fuera simplemente miserable.

Durante este tiempo, para mi asombro, una editorial nos pidió, a mi esposa y a mí, que escribiéramos un curso de capacitación sobre el tema del conflicto. A esto respondí: **"Estamos tratando de manejar un conflicto y no sentimos estar calificados".** Ellos respondieron; **"¡Con más razón deberían escribir el curso! Tú sabes de primera mano cómo puede ser".** Escribimos el curso, y este ha ayudado a muchos líderes, ya que lo creamos desde una perspectiva de experiencia práctica. Sabíamos cómo se sentían aquellos en nuestra situación y teníamos herramientas para llegar a ellos

con una mano amiga.
La Biblia está llena de ejemplos de situaciones en las que hubo conflicto. Incluso los grandes líderes espirituales pueden tener conflictos que parecen crear división. Sin embargo, este puede usarse para bien. Pablo y Bernabé eran grandes amigos, pero **"hubo tal desacuerdo entre ellos, que se separaron el uno del otro..." (Hechos 15:39)**. Ambos querían hacer la voluntad de Dios, sin embargo, no estaban totalmente de acuerdo con los detalles en la ejecución de la tarea.

Así también, existe un conflicto que causa división, y que agrava los problemas, provoca desunión, chismes, y murmuraciones dentro de la congregación. Santiago incluso dice que hay una sabiduría terrenal que es **"diabólica" (Santiago 3:15).** Este tipo de conflicto destruye la capacidad del pastor para liderar y puede dividir a la iglesia. En este tipo de situación, Pablo nos dice que le advirtamos a esta persona dos veces y luego, si no cambia su comportamiento, **"deséchalo" (Tito 3:10).**



Cómo Responder al Conflicto

Dado que el conflicto es una parte normal de la vida, existen formas saludables de afrontarlo. Podemos responder de maneras que calmen la tormenta y aborden el problema, o podemos responder de manera inapropiada y empeorarlo. La mayoría del conflicto no es destructivo; es útil y puede ayudarnos a llegar a la conclusión correcta. Es bueno tener opiniones diferentes (Proverbios 11:14, 15:22 y 24: 6) cuando tenemos dos o más personas que quieren hacer lo correcto. Algunos tipos de conflicto nos dan energía y proveen soluciones, mientras que otros, agotan la energía y causan desunión. Algunos de estos se presentan en nuestra vida porque Dios, a menudo, utiliza el conflicto para ayudarnos a crecer.

La Escritura nos dice que Isaac tenía buenas relaciones con sus vecinos. Sin embargo, su hogar era disfuncional, y el conflicto enfermizo era claramente parte del problema. Su hijo Esaú se casó con dos esposas paganas, que causaron mucho dolor a Isaac y Rebeca. Más tarde se casó con una tercera esposa pagana, aparentemente porque quería molestar a sus padres (ver Génesis 26).



Isaac y Rebeca permanecieron fieles y confiaron en Dios. A pesar de que hubo un desafío en las decisiones de Esaú, mantuvieron su enfoque en el Dios que les dio favor y bendiciones. Observe que las bendiciones llegaron después de que ellos experimentaron un gran conflicto. Necesitamos experimentar dificultades, desafíos y conflictos para que Dios pueda hacernos crecer para las mejores cosas que Él prepara para nosotros.

"Responde a mi clamor, Dios mío y defensor mío. Dame alivio cuando esté angustiado, apiádate de mí y escucha mi oración" Salmo 4: 1

El sufrimiento es una gran parte de cómo crecemos y estamos preparados para mayores bendiciones, responsabilidad y sabiduría de parte de Dios. Estas cosas vienen a nosotros en el tiempo de Dios.



Como líderes, podemos prepararnos de la mejor manera al:

- Manejar los conflictos de manera adecuada.

- Evitar aquellos aspectos del conflicto que nos abruman.

- Entender que el conflicto es parte normal de todas las organizaciones, y también de la iglesia. Las organizaciones e iglesias numerosas enfrentan desafíos particulares, ya que, no solo enfrentan conflictos dentro de la estructura formal, sino que pueden tener conflictos dentro del personal.

- Identificar las raíces y las causas de los conflictos. Esto puede ayudarnos a enfrentarlos con sabiduría.





Como ex Decano de un Seminario Pastoral, rápidamente me di cuenta de que, a menudo, los programas de Biblia y Teología, Ministerio Pastoral y Estudios Interculturales **(misiones)**, no contemplan cursos sobre cómo tratar con las personas y mantener relaciones sanas. Estos programas están enfocados en la predicación, los lenguajes bíblicos, la teología, etc. Todo esto es muy importante, pero muchos pastores no se sienten preparados para los problemas que las personas traen consigo, o causan en la congregación. Esto se agrava cuando un pastor está **"agotado"** o a punto de agotarse, porque es menos probable que maneje bien los conflictos en momentos de debilidad, lo que a menudo puede hacer que la situación empeore.

Cuando tenemos una conversación difícil que enfrenta dos o más opiniones, podemos mantener la calma y recordar que siempre hay una parte de la experiencia de la otra persona que necesita ser entendida y discutida. Necesitamos revelar la raíz del problema para poder entender por qué una persona o un grupo de personas se siente de la forma en la que lo hace.

Escuchar a las personas, no solo es saludable para nosotros, sino que también ayuda a que los demás se sientan escuchados.

Hay tiempos de conflicto que se pueden anticipar:

- Un cambio de liderazgo
- Cambios y discusiones en el presupuesto
- Cambios de ubicación física
- Entrada y salida de personal
- Cambios en el estilo de liderazgo
- Vacaciones o tiempo libre del liderazgo
- Pérdida de miembros clave de la congregación
- Crecimiento acelerado de la congregación
- Pérdida de lealtad entre el liderazgo



Siempre habrá personas difíciles en todos los niveles del liderazgo de cada iglesia u organización cristiana. Muchos expresan desacuerdo porque se han sentido lastimados o decepcionados. Entienda que, incluso, algunas de las personas más educadas, sofisticadas y exitosas de la organización pueden ser muy frágiles a nivel interno. Si no es sensible a estos detalles, no podrá ayudarlos.

Aprenda a discernir entre una persona que ofrece críticas constructivas y aquel que es una fuerza destructora en la organización. Es importante comprender la diferencia entre una persona segura de sus opiniones y una persona que causa divisiones. Hay que tener en cuenta que, las personas seguras, ofrecen algunas de las mejores ideas para el crecimiento de la organización, aun cuando pueden ser percibidas como gente con una actitud agresiva.

Nunca habrá acuerdo del **100%** entre los miembros del liderazgo o la congregación, pero siempre tendrá la opción de influir a los **"influyentes"**.

Ciertamente, hay ocasiones en las que se nos critica cuando dejamos que las cosas **"nos resbalen"** y no dejamos que estas opiniones nos afecten. Mi responsabilidad como pastor de una congregación local es hacer lo que Dios me ha llamado a hacer, no intentar cambiar el comportamiento de otras personas.

Hágase algunas preguntas que le ayuden cuando ocurre un conflicto:

- ¿Cuál es el problema de fondo? ¿Cuáles son las manifestaciones externas, y cuáles son las diferencias? ¿Puede ver con claridad ambos lados de la situación? Esto puede llevar algún tiempo. Necesitamos ver las diferentes opiniones, posibles causas, soluciones, y enfocarnos en mantener la paz.

- ¿Quién es la persona con mayor influencia en la situación? Cuando determine quién es esa persona, intente acercarse a él o ella y discutir la situación, evitando expresar su opinión o llevarle la contraria. Simplemente escuche y asienta ocasionalmente.

Eventualmente llegara la oportunidad para abordar el conflicto, pero tómese el tiempo necesario para entender antes de expresar.

- ¿Cómo puedo balancear las necesidades de la mayoría vs la minoría? Cuando trabaje con un grupo en una situación de conflicto, manténgase enfocado en aquellas personas que le apoyan. En mi situación anterior, y en la mayoría de los casos que he observado, la mayoría de la congregación u organización está indudablemente de acuerdo con el pastor. Mantener la vista en este detalle es una gran motivación al tener que lidiar con la, o las pocas personas que están en desacuerdo.



Antes de confrontar a una persona, considere las siguientes preguntas:

1. ¿Vale la pena luchar por eso? Me pregunto con frecuencia; "¿Estoy dispuesto a dar la vida por esta batalla?"

a. Cuando se trata de la moral o la conciencia, no hay otra alternativa más que obedecer las Escrituras.
b. Cuando hay opiniones diferentes, podemos ser flexibles y evaluar el costo de ambas direcciones.

2.¿Existe algún problema personal no resuelto entre nosotros y aquel que mantiene el conflicto? Intente resolver los problemas personales antes de intentar resolver el conflicto mayor. Puede ser algo simple, como diferencias de personalidad, un malentendido, o la necesidad de una disculpa.

3. ¿Tengo la motivación correcta? ¿Estoy haciendo lo mejor para la iglesia u organización, o simplemente quiero ganar? Es fundamental que comprendamos nuestras propias motivaciones. Recuerde que Jesús dijo: "...el Hijo del hombre no vino para que le sirvan, sino para servir...". Es bueno preguntarse: ¿Es mi parecer tan correcto, que las cosas deben ser como yo digo? Decida en base a quiénes y cuántos en la organización se verán afectados por la decisión. Si solo es usted, considere los aspectos positivos y negativos de la decisión, y proceda.





Tenga una actitud positiva y asuma la mejor intención de quienes tienen opiniones diferentes. Es mi responsabilidad como líder mostrar respeto, aprecio y reconocimiento. Parte de ese proceso es trabajar en entender la opinión de otros.

Una vez que se haya logrado la claridad y se haya llegado a una resolución, haga el conflicto a un lado y trate de no volver a mencionarlo. Evite volver a plantear el problema, a menos que vuelva a ocurrir, o que pueda usarse de alguna manera para ayudar a otras personas. Si existen personas en el grupo que no están dispuestas a seguir nuestro liderazgo, trabaje cada situación abordando un problema a la vez. Ignore aquellas cosas que realmente no son tan importantes, y comprenda que, en ocasiones es mejor dejar algunas cosas pasar.

Comprenda que, a la hora de tomar decisiones, siempre habrán **"puntos ciegos"**. No podemos paralizar la ejecución de nuestras decisiones por lo que "alguien podría pensar". Debemos seguir adelante, y tomar decisiones. En momentos como estos, actuamos de acuerdo con nuestra más fuerte intuición, inclinándonos hacia el lado de la gracia y la misericordia, y siendo optimistas.

No confronte a nadie solo.

Si lo hace, recuerde que podría haber dos versiones de lo que se dijo: la suya y la de ellos. Puede que usted sea citado incorrectamente, interpretado incorrectamente y, si la persona le guarda rencor, puede sencillamente mentir acerca de lo que se dijo. Si tiene un anciano sabio y piadoso, u otro líder con usted, tendrá su apoyo en caso de algún desafío a lo que se dijo, o se entendió.

El conflicto es parte de la vida Simplemente no hay forma de escapar a este hecho. Como pastor o líder de su iglesia, puede estar seguro de que enfrentará conflictos en sus relaciones con otros. No existe un modelo de liderazgo que elimine por completo los desacuerdos, o diferencias de personalidad. De hecho, la tensión que surge del conflicto puede ser saludable y beneficiosa para el crecimiento, si se maneja correctamente.





AUTOCUIDADO

Capítulo 6.

El agotamiento, el estrés y los asuntos conflictivos son una preocupación comprensible para muchos pastores y líderes cristianos. Entender cómo cuidarse a sí mismo y a su familia es clave para desarrollar la habilidad de vivir una vida balanceada y saludable. Esto incluye entender que tenemos un alma que necesita ser cuidada. Si tenemos un alma saludable, seremos capaces de controlarnos y priorizar qué y cómo haremos lo que hacemos; evitando el agotamiento y no sintiéndonos abrumados por el estrés y los conflictos graves. Desde un lugar saludable, podemos escuchar, pensar y responder de manera saludable sin permitir que las presiones del ministerio nos sobrecarguen.

He servido en el ministerio por más de cuatro décadas, he pastoreado dos iglesias grandes en Estados Unidos y he plantado una iglesia internacional en Europa.

He trabajado con miles de ministros y, en numerosas ocasiones, he tenido la oportunidad de hablar sobre el tema de liderazgo saludable. He llegado a la conclusión de que un alto porcentaje de los líderes se consumen con las responsabilidades que conlleva el ministerio y lentamente van perdiendo el enfoque en su propia alma.

Un alma que es saludable hará ministerio de una manera saludable.

Cuando no estamos enfocados en nuestra alma, y no comprendemos que Jesús dijo: "Porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga" (Mateo 11:30 RVR1960). Podemos caer en la trampa de la prisa, el estar ocupados, el temor, el desempeño y las metas poco saludables. De esta forma pronto acabaremos llevando a cabo un ministerio y una vida de manera poco saludable.

En Oxford, un pequeño grupo de cristianos que John Wesley estaba mentoreando, compartió su anhelo por la santidad. Se les conoció como el "Holy Club" (Club Santo). Para Wesley y sus amigos, la santidad incluía una entrega completa de nuestra vida a Dios, el deseo de ser como Jesús en nuestro corazón y con nuestras acciones, los actos de compasión hacia otros y la resolución de vivir la vida para la gloria de Dios. Casi siempre, Wesley comenzaba las reuniones del pequeño grupo con la pregunta: "¿Cómo está tu alma?"





El "Holy Club" nunca excedió los veinticinco miembros y muchos de ellos hicieron grandes aportaciones a nuestra herencia cristiana. En adición a John y Charles Wesley, muchos de los miembros de este grupo se convirtieron en líderes denominacionales, autores, escritores de himnos, evangelistas y líderes de grandes avivamientos. George Whitefield, quien se unió al club justo antes de que Wesley se mudara a Georgia, estuvo asociado tanto con el Gran Avivamiento en América y con el Avivamiento Evangélico de Inglaterra.

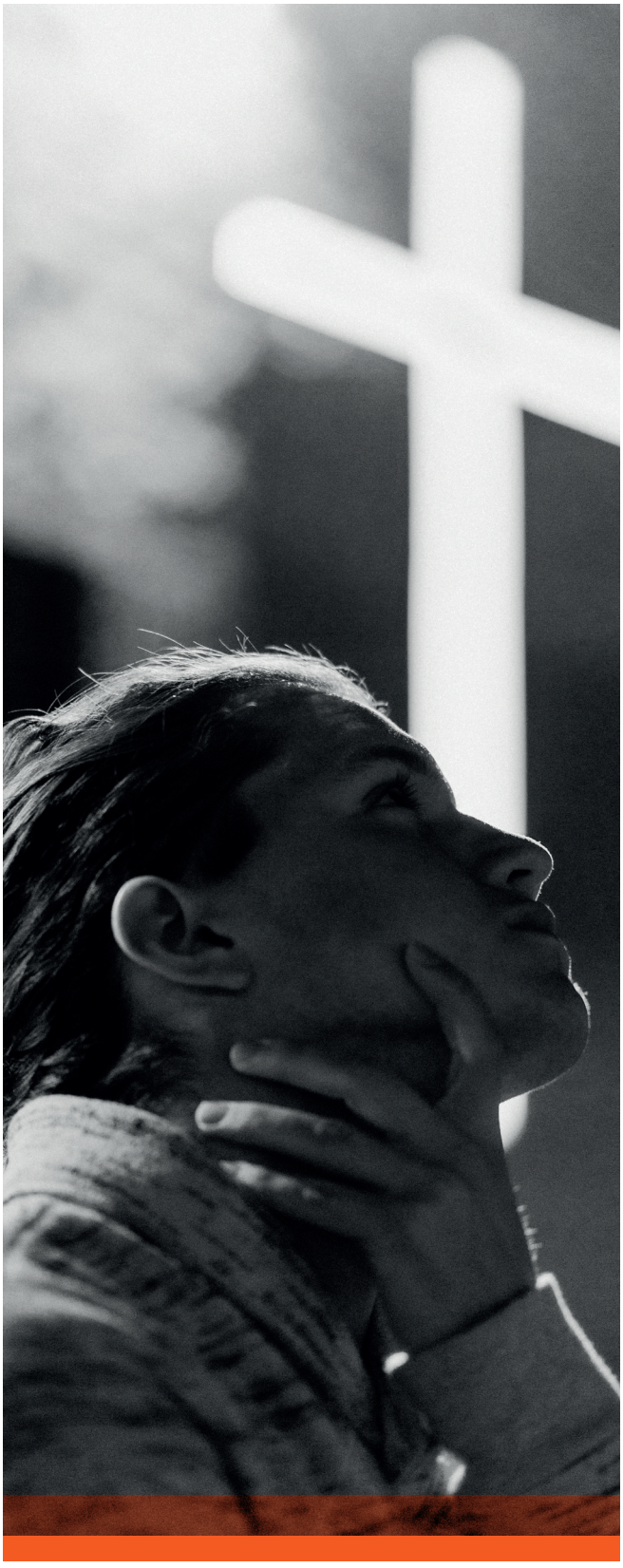
Cuidar de su alma es una disciplina que siempre forma parte de la vida espiritual de un líder. De hecho, debe ser la máxima prioridad en cada seguidor de Cristo. Cuidar de nuestra alma incluye entender que el Espíritu Santo trabaja profundamente en nuestra alma para dirigir, sanar, restaurar y motivarnos a parecernos más a Jesús.

Tendremos una comprensión más profunda del amor y la gracia de Dios y seremos más amorosos y perdonadores en la forma en la que miramos a los demás.

Dallas Willard se refirió con frecuencia al cuidado del alma.

Él comprendió que nuestra alma es el escondite o el lado espiritual de nosotros. Incluye los pensamientos y los sentimientos de una persona junto al corazón o la voluntad con sus intenciones y elecciones. Dallas Willard sabía cómo se veía un alma cuidada en medio del ajetreo y las presiones de este mundo.

Conocer a Cristo teniendo momentos de soledad y silencio, permitirá que "nuestro gozo sea pleno" (Ver Juan 16:24). Esto nos traerá una sensación de bienestar generalizada sin importar lo que esté ocurriendo a nuestro alrededor. La prisa y la soledad del liderazgo será eliminada.



RED DE PASTORES

ENFOQUE A LA FAMILIA®

En Enfoque a la Familia queremos brindarle recursos relevantes para recorrer el camino a su lado.

Pastor, hay algo que deseamos que sepa:

1. No tiene que sentirse solo en el camino de pastorear
2. Le compartimos material para discipular su congregación.
3. El material para el ministerio de familia no tiene porque ser costoso



Regístrese en: www.enfoquealafamilia.com/pastores



Podemos permitir que la paz de Dios penetre profundamente en nuestras vidas y se extienda a nuestras relaciones con otras personas (Vea Mateo 10:12–13).

El cuidado del alma es en realidad cuidar de la vida espiritual y ocuparse de su relación con el Señor. Su alma es quien es usted. Si eso está fuera de control, puede convertirse en un espiral descendente que lleva de una cosa a la otra: no priorizar su relación con el Señor, no tener las prioridades correctas en su vida, exceso de trabajo, etc.

La Escritura deja muy claro que tenemos un alma que es diferente a nuestro cuerpo físico. Puede funcionar con cierta independencia de nuestros procesos de pensamiento ordinarios, y cuando morimos, es capaz de seguir actuando conscientemente y relacionándose con Dios aparte de nuestros cuerpos físicos. Si nos concentramos en la condición de nuestras almas, podemos encontrar contentamiento en la presencia de Dios en medio de las pruebas y podemos encontrar equilibrio en nuestras vidas hasta la eternidad.



El libro de Apocalipsis nos recuerda que "las almas de los que habían sido muertos por causa de la palabra de Dios y por el testimonio que tenían" (Apocalipsis 6:9 RVR1960) "están en el cielo y son capaces de clamar a Dios para que traiga justicia a la tierra" (Apocalipsis 6:10, vea también Apocalipsis 20:4).

María, la madre de Jesús dijo: "Engrandece mi alma al Señor; y mi espíritu se regocija en Dios mi salvador" (Lucas 1:46–47 RVR1960). El apóstol Pedro habla de un alma pura: "Habiendo purificado vuestras almas por la obediencia a la verdad, mediante el Espíritu, para el amor fraternal no fingido, amaos unos a otros entrañablemente, de corazón puro (1 Pedro 1:22 RVR1960). Jesús creció en todas las áreas de su vida terrenal:

"Y Jesús crecía en sabiduría y en estatura, y en gracia para con Dios y los hombres" (Lucas 2:52 RVR1960).

La disciplina de cuidar el alma incluye crecer en: sabiduría (emociones, pensamientos, decisiones), estatura (física y emocionalmente), gracia de Dios (espiritualmente, practicando las disciplinas espirituales), como persona (relaciones, respetando la "imagen de Dios" que todos los seres humanos poseen, dignidad).



Creo que, en su inmensa mayoría, los pastores y líderes cristianos desean tener un alma saludable, vivir una vida balanceada y servir al Señor sin agotarse ni estresarse. No nos gusta pensar en la posibilidad de reaccionar al estrés de manera inapropiada, permitiéndonos la sobrecarga o el agotamiento físico.

Deseamos hacer ministerio, amar a las personas y ser sensibles al Espíritu Santo. Queremos vivir una vida de paz, de contentamiento y de gozo.

Deseamos tener matrimonios y familias saludables. Sin embargo, para hacer esto, debemos enfocarnos en las áreas de nuestra vida que necesitan atención continua.

MÉTODOS PARA CUIDAR EL ALMA DE UN PASTOR FATIGADO

Encuentre formas de simplificarse la vida

Elimine los programas y las reuniones innecesarias (lo que no funcione de ninguna manera). No micro gestione cada detalle de cada proyecto de su iglesia.

Cuando me di cuenta de que algunas semanas debía estar en la iglesia siete días a la semana haciendo cosas "**urgentes**", decidí programar todas mis reuniones nocturnas los martes.

De este modo, me reunía con la junta de la iglesia un martes al mes, con la junta de nuestra casa de reposo otro martes, con la junta de nuestra escuela cristiana un tercer martes, y con varios comités uno o dos martes más. Después de esto, estaba disponible para ver a mis hijos hacer deporte, etc.



Teníamos servicio de adoración los miércoles por la noche porque no quería que estas reuniones fueran los jueves, ya que mi día libre era el viernes y no deseaba llegar a mi día libre con toda la sobrecarga de información en mi mente. Me tomé el viernes libre, en lugar del lunes, porque me di cuenta de que estaba demasiado agotado por el fin de semana, incluso para salir a cortar el césped, etc. Además, el lunes quería saber el recuento de las ofrendas y hacer un seguimiento con mi personal y los feligreses de los temas de discusión que habían surgido durante el fin de semana.

También me gusta empezar la preparación del sermón del siguiente domingo los lunes, porque así hay una buena continuidad, especialmente cuando estoy haciendo una serie, y porque todavía estoy bajo la unción. Una vez que encontré un ritmo razonable que se ajustaba a mi vida y a mis responsabilidades, me sentí mucho más equilibrado. Intente simplificar su vida para añadir una sensación de control y disfrute.



Establezca un horario.

Determine cuándo quiere (o debe) levantarse, estudiar, hacer ejercicio, comer, acostarse, etc. Deje margen para los imprevistos. Asegúrese de que su matrimonio y su familia sean prioridades en su día. Servir a Jesucristo, escucharlo y ser fiel y obediente a Él son nuestra mayor prioridad.

Priorice su agenda y manténgase en ella

Otros se esforzarán por formar parte de su agenda, pero cuando nos adelantamos a pensar en aquellos que es importante para nuestra agenda (y lo calendarizamos) seremos dueños de nuestra programación. Al mirar su agenda diaria, semanal, mensual y anual, coloque como algo de alta prioridad tener espacios y momentos para estar en soledad.

Estar quietos, meditar, orar y escuchar al Señor debe ser parte de nuestras vidas. Asegúrese de tomar un día de descanso cada semana, añada a su agenda un día libre para su tiempo personal con su cónyuge, un pasatiempo, ponerse al día con la lista de cosas para hacer, etc.



Me encanta correr. Lleva mucha sangre a mi cerebro, rápidamente. Me da un tiempo ininterrumpido para hablar con el Señor y me ayuda a pensar con claridad en lo que es necesario hacer con las diferentes situaciones o problemas en los que estoy trabajando.

También me sirve para aliviar el estrés. Cuando llego a casa, a menudo ya sé lo que tengo que hacer. También me encanta pasear en bicicleta con mi nieta. La mayoría de los días que estoy en la ciudad, mi mujer y yo damos un paseo de 30 a 90 minutos, si el tiempo lo permite. También me gusta cortar el césped y lavar los coches. Sin embargo, es difícil hacer cualquiera de estas cosas con regularidad si no tengo el control de mi agenda.

Anhele la Presencia de Dios

Creo que la gran mayoría de nosotros conoce cómo se siente la presencia de Dios y cuánta paz nos trae. Encuentre momentos para estar en la presencia de Dios. Me gusta hacer "caminatas espirituales" con frecuencia y sin tener una agenda. Simplemente camino, pienso y observo. De vez en cuando le pido al Señor que me ayude en algo o que me dé Su favor en cierta situación. En esos momentos, intento disfrutar de la presencia de Dios, de Su amor y cuidado para mí. No podría contar las veces que he sentido una presencia única del Señor. En algunas ocasiones he experimentado una paz y un consuelo que es difícil de describir. Estos tiempos traen gran seguridad y fortaleza.

Bill Hull escribe sobre Henry Nouwen, quien nos dio una gran perspectiva al preguntar:

"¿Son los líderes del futuro verdaderos hombres y mujeres de Dios, personas con un deseo ardiente de habitar en la presencia de Dios, de escuchar la voz de Dios, de mirar la belleza de Dios, de tocar la Palabra encarnada de Dios y de saborear la infinita bondad de Dios?"



Comprenda sus límites

Margin, D Ricard Swenson nos dice en su libro: "Cuando llegas a los límites de tus recursos o habilidades, no has puesto límites. Probablemente, como no se conocen los límites, no se sabe cuándo se han rebasado. Sabemos que algo no está bien, pero no podemos resolver el rompecabezas que va más allá de eso. Nuestro dolor es palpable pero nuestro agresor permanece sin nombre.

Durante mi período de agotamiento y depresión, me di cuenta de que no tenía límites en mi vida. Parecía que estaba trabajando constantemente o que estaba consumido por innumerables tareas que debía realizar. Traté de fingir y pretender que estaba en control, pero estaba fuera de control. Mis prioridades estaban mal y como resultado, me estrellé.

Cuando las personas se acercan a un agotamiento por la falta de balance y por no tener las prioridades correctas en sus vidas, a menudo se tornan irritables, hipersensibles y pueden ver los desafíos más grandes de lo que son, cuando normalmente podrían manejarlos bien. Se vuelven impacientes, insensibles y frías. Sienten continuamente, incluso compulsivamente, la necesidad de trabajar. Los hombres, especialmente, buscan formas de esconderse o huir, escapando hacia actividades que pueden ser dañinas y a veces desastrosas.



Los líderes agotados pueden fácilmente desconectarse de su identidad y llamado y pueden ser incapaces de atender sus necesidades humanas. Se desvían y en ocasiones ignoran sus prácticas espirituales. Como líderes cristianos, debemos recordarnos a nosotros mismos que los seres humanos tenemos límites. Una vida balanceada es fundamental y hay prioridades saludables que necesitan practicarse continuamente.

El ministerio ha adquirido cada vez más características de las burocracias y las grandes empresas. Vivimos en un mundo de ritmo tan acelerado que pareciera que trabajar (hacer negocios) es un ajetreo constante, en donde somos empujados a lograr más en menos tiempo. Aquellos que constantemente dedican más horas son honrados, mientras que quienes tratan de vivir una vida normal y balanceada son ignorados. No es de extrañar que pastores, líderes cristianos y misioneros se presionan a ellos mismos más allá de los límites saludables. Muchos han interpretado la obra de Dios como un intento de sobresalir y tener grandes números de feligreses, etc. Pero, el vivir dentro de nuestros límites es parte de un liderazgo con alma.



Wayne Muller, en su libro **"Sabbath" (Sabático)** nos recuerda que "somos bendecidos por tener ritmos internos que nos dicen dónde estamos y hacia dónde vamos. No importa si hemos estado trabajando cincuenta o sesenta horas a la semana, si nos hemos negado a detenernos para almorzar, nos hemos saltado horas de sueño o hemos trabajado a altas horas de la noche; si logramos detenernos, si volvemos a descansar, nuestro estado natural se reafirmará. Nuestra sabiduría y balance natural vienen como una ayuda y podemos encontrar el camino hacia lo que es bueno, necesario y verdadero".

Muchos de nosotros vivimos en un descendente ciclo peligroso de ajetreo, prisa y sobrecarga. Esto afecta nuestra relación con Dios, ya que Él va quedando cada vez más relegado en nuestras vidas. Cuando el Señor es apartado, nuestra relación con Él se deteriora. Con una falta de enfoque en Dios y en el estudio de Su Palabra, podemos volvernos vulnerables a las opiniones seculares que nos presionan a conformarnos a la cultura del mundo y no al Reino de Dios. Escogemos el ritmo de un estilo de vida confuso y complicado de siempre estar ocupados, con prisa y de sentirnos abrumados.

Practique el silencio, la quietud y el usar menos palabras

Cuando estamos callados, escuchamos y escogemos no responder con rapidez, podemos refinar los patrones en los que hablamos y nos volvemos más conscientes de lo que debemos decir y del momento adecuado para hacerlo. En un mundo lleno de ruidos, agendas complicadas, redes sociales, interrupciones y presiones, se requiere disciplina y valentía para callar.

Thomas Merton nos recuerda que "Sin valentía nunca podremos alcanzar la verdadera sencillez. La cobardía nos mantiene con doble ánimo. No todos los hombres son llamados a ser ermitaños, pero todos los hombres necesitan suficiente silencio y quietud en sus vidas para permitir que la profunda voz interior de su verdadero yo sea escuchada, al menos ocasionalmente. No es el hablar lo que interrumpe nuestro silencio, es la ansiedad de ser escuchados."

Si nos disciplinamos creando momentos de silencio y límites en nuestras vidas, seremos capaces de reflexionar en cómo vivimos, en nuestra relación con el Señor, en nuestro matrimonio, en nuestras familias y en nuestras responsabilidades ministeriales. Dedicamos tiempo valioso en meditar, estudiar, orar, ayunar y reflexionar.





Durante estos tiempos descubriremos que nuestro espíritu se aquieta y con frecuencia escucharemos la dulce voz del Espíritu Santo hablándonos. El silencio en soledad es también un tiempo fructífero para tomar decisiones, especialmente aquellas que tienen consecuencias importantes.

Cuando hablo con pastores, frecuentemente escucho algo como **"No tengo mucho tiempo para el silencio y la quietud. Tengo demasiadas cosas que hacer. La verdad es que no tenemos el tiempo para practicar el silencio y la quietud."**

No tengo ninguna duda de que cuando somos fieles y obedientes a lo que Dios nos llama a hacer y si tenemos cuidado de nosotros mismos en lugar de agotarnos, el Señor nos dará las energías que necesitamos. Empujarnos más allá de nuestros límites no es la respuesta. Depender de la energía que Cristo nos da, será más que suficiente. Su gracia, su sabiduría, el sentido del tiempo y las palabras siempre estarán disponibles para nosotros.



Vivimos en un tiempo de conflictos, confusión, tensión y miedo **(para muchos),** pero es para este día que nuestro Padre Celestial nos trajo. Debemos ser líderes en un tiempo de gran necesidad.

Conflictos sorpresivos y complicados y estrés agudo nos rodean. Sin un cuidado apropiado de nosotros mismos, de nuestro matrimonio y de nuestras familias podemos rápidamente sentirnos abrumados por el agotamiento y la desesperación. **¿Qué podemos hacer cuando estamos más allá de nuestras capacidades para manejar una situación?** Acuda al Señor.

Haga todo lo que pueda para vivir una vida balanceada y para cuidar de usted mismo. Si no cuidamos de nosotros, ¿cómo podemos cuidar de otros? Confíe en el Dios que levantó a Cristo de la muerte.

Él es siempre fiel. En la Biblia hay muchos ejemplos de personas que confiaron en Dios. Usted es un líder. Dios lo ha escogido para este tiempo. Él nunca le pedirá que haga algo sin darle la capacidad de hacerlo y de liderar con Su unción, Su presencia y Su sabiduría.

ÁREA DE VIDA	DIARIO	SEMANAL	ANUAL	CADA 7 AÑOS
Devoción	1 hr de Sabbat	(1) 24 hr de Sabbat	52 Sabbats	Un sabático
Trabajo	8–10 hrs	45–55 hrs.		
Tiempo Personal Matrimonio		1 día libre 1 día de cita	52 días libres 52 días de cita	Tiempo prolongado
Intimidad		1–3 veces	52–más de 100 veces	
Ayuno		1 día	70 días (Ayudo de Daniel 21 días)	
Salud Física	30–60 min de ejercicio	Más de 200 min de ejercicios	Examen físico completo	
Familia		1 noche en familia	Vacaciones familiares	Tiempo prolongado
Emergencias				
Ministerio		Un día de estudio	Preparación de agenda de temas	
Descanso Presupuesto	15–30 min	2– 3 hrs para finanzas familiares	Revisión de presupuesto familiar	
Planificación	Planificar el día siguiente	Planificar la semana siguiente	Metas anuales	Revisión de vida
Sueño	7–9 hrs.			
Rendición de cuentas y amistad		1 encuentro o reunión	2–3 días de retiro	
Salud emocional y consejería	Según sea necesario para asuntos del pasado, traumas, decisiones. familia, matrimonio, salud emocional.			

Un fruto del Espíritu es … el dominio propio **(Gálatas 5:23)**

Todos mis días se estaban diseñando **(Salmo 139:16)**

FocusOnTheFamily.com/Church

© 2021 Focus on the Family




ENFOQUE
A LA FAMILIA®
WWW.ENFOQUEALAFAMILIA.COM