

## El Inventario CHOPS

Sabemos según Mateo 10:16 que Jesús envió a sus discípulos como "ovejas en medio de lobos". Este ejercicio analiza diez "lobos"--a los que llamamos acá "productores de estrés"--ante los cuales muchos misioneros se han enfrentado. Usamos el acrónimo CHOPS como una manera de identificar y manejar a estos "lobos" causantes del estrés.

### Diez productores de Estrés:

- **Culturales**- satisfacer las necesidades de manera desconocida: aprender el idioma, enfrentar el choque cultural, el reingreso.
- **Crisis**- eventos traumáticos, a menudo inesperados: desastres naturales, guerras, accidentes, inestabilidad política.
- **Históricas**- áreas del pasado que no han sido resueltas: asuntos familiares, debilidades personales.
- **Humanos**- relaciones con los miembros de la familia, colegas, nacionales, crianza de los hijos, conflicto de pareja, luchas con los miembros del equipo, oposición social.
- **Ocupacionales**- desafíos y presiones del trabajo: la cantidad de trabajo, itinerario de viajes, pasar tiempo con gente con problemas, lograr satisfacción laboral, adquirir más capacitación.
- **Organizacionales**- incongruencia entre los valores personales y la ética de la organización: desacuerdos con las políticas de la organización, estilo laboral, expectativas.
- **Propiedades físicas**- salud en general y factores que la afectan: nutrición, clima, enfermedad, envejecimiento y ambiente.
- **Psicológico**- estabilidad emocional general y autoestima: soledad, frustración, depresión, hábitos desagradables, problemas relacionados con las diferentes etapas de la vida.
- **Soporte y apoyo**- recursos para mantener el trabajo misionero: finanzas, alquiler, ayuda técnica y espiritual; contactos con los colaboradores, tiempo libre, la educación de los hijos.
- **Situación espiritual**- la relación con el Señor: vida devocional, tentaciones, compañerismo, guerra espiritual.

**Instrucciones:**

- Revisa la lista mencionada y escribe los "productores de estrés" que has experimentado durante los meses pasados bajo la columna titulada "Exigencias".
- En la segunda columna, "Éxitos", describe algunas de las maneras cómo has manejado el estrés en los últimos meses.
- Luego, bajo la tercera columna, "Estrategias", menciona algunas de tus ideas de cómo manejar el estrés de una mejor forma en el futuro.
- Utiliza papel adicional si lo necesitas.
- Discute tus respuestas con tu mentor o un amigo cercano.

\*Este material también lo puede realizar el cónyuge, hijos, el equipo misionero, otros. La herramienta CHOPS, si se pone en práctica con diligencia una vez por año, es un medio muy útil para comprender y minimizar el estrés — el impacto de los “lobos” — a los distintos niveles de la organización enviadora.

Exigencias	Éxitos	Estrategias

*Dr. Kelly y Dra. Michelle O'Donnell, psicólogos que trabajan con JuCUM y con el ministerio Members Care Associates. Están involucrados activamente en el desarrollo del campo en cuanto al cuidado pastoral del misionero.*