

VAMOS

Julio
2012

¡Nos toca a Nosotros!

Pasión latina por el mundo

Ya No Puedo Más

"Mantener las reservas es mi responsabilidad.
No lo puedo delegar a Dios, ni a mi supervisor,
ni a nadie más".

ITPartners

Agotamiento



¡Estás Quemado!

Hace meses que sientes excesivo cansancio e irritabilidad. Vives constantemente en medio de una gran cantidad de trabajo, largas consejerías y un ritmo de vida ajetreado. Sólo quieres correr, alejarte de todo, del ministerio, de la gente a tu alrededor, e incluso de tu propia familia.

Seguramente has oído hablar sobre el agotamiento extremo o en inglés conocido como “burnout”. Algunos lo traducirían como “quemarse, síndrome del trabajador consumido o agotamiento emocional”, y es que llega a ser una fatiga tan profunda que produce una serie de dificultades que limitan, y en casos extremos impidan, tu efectividad en el ministerio y la vida.

El agotamiento no aparece de la noche a la mañana, sino que es el resultado de un exceso de estrés a largo plazo y este mal, es más común en las personas que se dedican al cuidado de otras, por eso los misioneros y pastores corren un gran riesgo, dicen los materiales de Missionary Care (www.missionarycare.com), un ministerio dedicado al cuidado de la salud emocional del misionero.

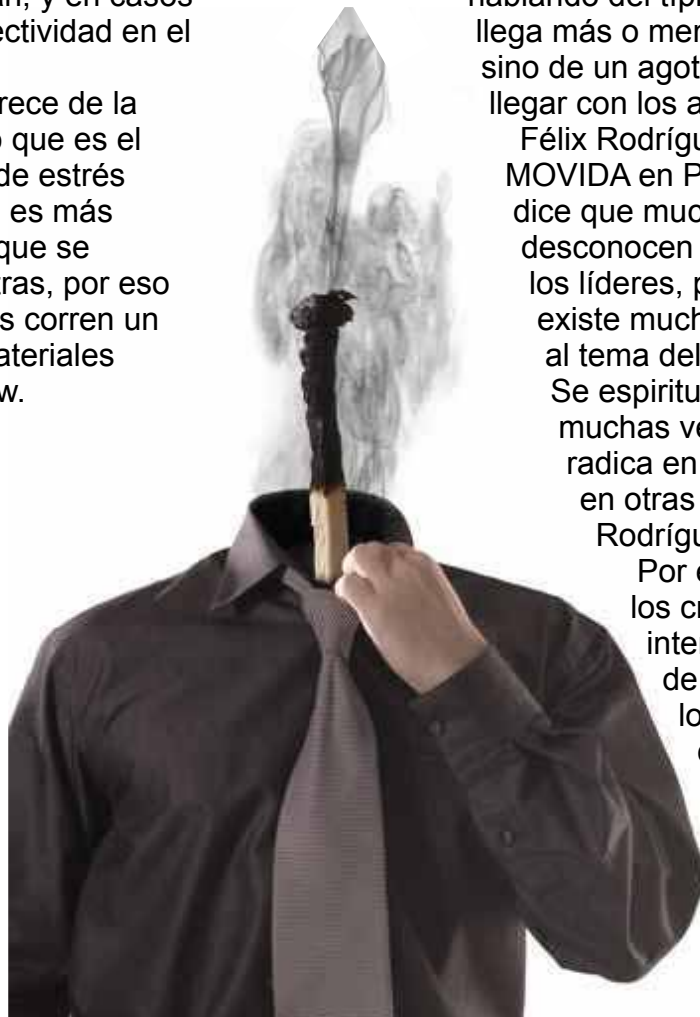
Agotado es la palabra común que describe a alguien que ha trabajado largas horas, ha usado demasiada energía y que ahora lucha por conseguir nueva energía para seguir adelante. Los psicólogos explican que este síndrome se debe a la excesiva cantidad

de demandas y presiones laborales, en donde el individuo se esfuerza de manera intensa y por un largo tiempo, sobre exigiéndose; lo que desencadena el riesgo de contraer enfermedades y afectar negativamente su vida.

Este problema común en muchos trabajos, también está afectando la vida de muchos siervos, que aunque bien intencionados en servir a Dios y al prójimo, terminan por agotarse hasta consumirse. Carl Kresge, de SEND Internacional dice: “Cuando la cultura es muy distinta de la propia, puede pasarle factura a los misioneros a través de los años. No estoy hablando del típico choque cultural que llega más o menos en el primer año, sino de un agotamiento que puede llegar con los años”.

Félix Rodríguez, Director de MOVIDA en Paraguay (ex CEC) dice que muchos líderes cristianos desconocen sobre este tema. “Entre los líderes, pastores y misioneros existe mucha ignorancia en cuanto al tema del burnout y depresión. Se espiritualiza mucho, cuando muchas veces el problema no radica en la vida espiritual, sino en otras áreas de la vida”, dijo Rodríguez.

Por ello es importante que los cristianos veamos e intercedamos por la vida de los misioneros y que los siervos de Dios, conozcan más de este tema y entiendan cómo hacer frente al estrés y el agotamiento, para que así puedan continuar sirviendo al Señor a largo plazo.



¿Me Estará Pasando a Mí?

Sentirse cansado y no querer ir a trabajar puede ser parte del agotamiento, pero hay más que solamente esto. Los tres mayores síntomas son:

- **Agotamiento emocional intenso:** El agotamiento más que físico, es emocional. Te sientes gastado, consumido, abrumado por las necesidades con las que la gente viene. No es que no quieras ayudarlos, simplemente no tienes lo necesario para continuar haciéndolo.
- **Despersonalización:** Para protegerte a ti mismo, empiezas a alejarte de los demás. Empiezas a ignorar a la gente local que necesita ayuda. Ignoras sus pedidos y empiezas a ser descortés con la gente que viene a servir contigo. Tiendes a convertirte en una persona severa, dura y cínica, poniendo a la gente local por debajo. Quieras o no, ves a las personas como objetos.
- **Falta de realización personal:** Quieras o no, empiezas a volverte inefectivo y te sientes así. Empiezas a sentirte como la clase de persona a la que la gente no le agrada. Solías ser sensible y bondadoso, pero te das cuenta que ahora eres frío e indiferente. Ves como si no estuvieras cumpliendo lo que Dios te ha llamado a hacer, y te preguntas si aún lo escuchas.

El agotamiento extremo es el resultado de un continuo estrés por un largo periodo de tiempo. No pasa de la noche a la mañana, pero te consume sin que te des cuenta. Otros misioneros, lo pueden notar antes que tú, pero si te hicieras una revisión periódicamente, lo podrías detectar. "Burnout" no es un desorden psiquiátrico, pero es un fenómeno que reducirá grandemente tu efectividad como misionero además de lo que le hace a tu persona y familia.

Fuente: "What a Missionaries Ought to know about Burnout", Ronald Koteskey Member Care Consultant. Ver el artículo completo, [haz clic aquí](#).



“La palabra burnout procede de la ciencia de la coherencia y se refiere al punto en que el combustible del misil se ha consumido completamente. Utilizando este concepto, no creo que sea la voluntad de Dios, para ninguno de nosotros, que lleguemos al agotamiento durante nuestro peregrinaje en esta tierra”.

*Dr. Wendell Friest,
psicólogo y
misionero
en Taiwán*



Síntomas del Agotamiento

Fatiga profunda, sensibilidad e insatisfacción en el trabajo o el ministerio, sensaciones no realistas de fracaso, dificultad para tratar los problemas con otros, sensaciones de vacío y agotamiento, poco o nada de gozo en el ministerio, relacionarse con la gente es cada vez más difícil, entre otros.



“La palabra en inglés para detenerte es HALT: Hungry (hambre); Angry (molesto), Lonely (soledad), Tired (cansado). Cuando estás con estas emociones necesitas PARAR. Estás en situación de peligro y tienes que admitirlo no sólo contigo sino comunicárselo al equipo que te envió”.

*Joseph Watson,
misionero de JuCUM*

Adictos a la Adrenalina

Necesidad de Activismo:

Parar y descansar resulta impensable para muchos misioneros. Sienten que si no están haciendo algo “productivo” a cada instante, no están haciendo algo relevante. “La mayoría de los siervos luchamos con el activismo, como una “adicción” puesto que toda adicción es algo que me da valor o me hace sentir mejor”, dijo David Martínez, misionero de SIM en Ecuador.

Complejo de mini dios:

Tener un concepto errado sobre sí mismos. Así lo explicó Tim Kunkel, misionero del IMB que está sirviendo en Paraguay. “Tener un complejo de “mini dios”, que la gente necesita mucho de mí, que no puedo apagar el celular sino que estoy disponible para la gente las 24 horas del día”, dijo Tim.

Valor por lo que se hace:

Sentirse valioso más por las cosas que se hacen, que por lo que se es. “Somos siervos de Dios, y eso es lo importante”, dijo Félix Rodríguez, Director de MOVIDA en Paraguay.

Altos Estándares de Éxito:

Hoy vivimos presionados por los altos estándares de éxito que tienen casi todas las instituciones del mundo, dijo Javier Zubieta, misionero de SIM que sirve en Bolivia. “Casi nadie considera éxito dedicarle ocho horas al trabajo, tres a cuatro horas a la familia y tres a cuatro horas a tu vida espiritual. Ahora ya no importan la vida espiritual, ni la familia, lo importante es que cumplas”, dijo Zubieta. Esta idea del mundo está calando aún en la



“Alguien dijo: hay una forma para que una vela alumbre el doble, la prendes por los dos lados y alumbra más, pero también se consume más rápido. Lo mismo pasa con nosotros, no por hacer el doble vamos a vivir lo mismo, vamos a vivir menos de la mitad”.

Javier Zubieta, misionero de SIM en Bolivia



Los Zubieta

mente de los cristianos, al punto que sutilmente llegamos a pensar que las cosas realmente exitosas que hacemos en la vida son la productividad que ve el mundo. Vivian Ochoa, misionera de FAM Internacional, cuenta un ejemplo de cómo el pensamiento postmoderno influye en la realidad de los misioneros. “Comúnmente los misioneros salen de un país industrializado con muchas expectativas de productividad y rapidez. La rapidez y facilidad que las personas tienen para viajar de un país a otro crea una expectativa de adaptación rápida a los cambios y un bajo nivel de compromiso”, dijo Ochoa.

Existen muchas otras razones: comportamientos aprendidos, tratar de ganar el favor de Dios, el temor a lo que piensen los colaboradores o las iglesias, etc. y muchas pueden ser mentiras que llegan a controlarnos.

¿Estás basando tu vida y actividades en mentiras o sentimientos de culpa?

¿Necesitas vivir bajo una sensación de adrenalina?

Aprende a poner límites para no extralimitarte en el trabajo, cambia maneras

equivocadas de pensar sobre tu persona, tu valor personal y ten una perspectiva correcta de lo que Dios quiere de ti.

Pon en práctica lo que sabes en teoría. “Frecuentemente olvidamos que los resultados le pertenecen a Dios y que lo mucho o poco que hacemos no es para nosotros mismos, sino que obedece a la razón de darle la gloria a Él”, dijo Martínez.

Gran Estrés, un Factor Detonante



El estrés es parte de la vida de toda persona. La Organización Mundial de la Salud lo define como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción. Visto desde ese punto, el estrés no debería ser un problema, sino un estímulo o alerta. Sin embargo, cuando el estrés se mantiene por un gran periodo de tiempo, produce un efecto negativo en todo individuo, tanto físico, como emocionalmente.

En la vida del misionero, el estrés va estar presente por muchos factores. Los cambios de por sí traen estrés, y si se le suman las demandas y expectativas de la gente a su alrededor y la falta de soporte

para ayudarlo, esto puede detonar en el agotamiento extremo.

Una de las razones por las que muchos misioneros regresan de manera anticipada del campo, es a raíz de la gran cantidad de estrés y la falta de capacidad para poder manejarlo.

Así lo cree David Rising, misionero de Peoples Mission International. “Estoy convencido de que el factor principal del retorno anticipado y el fracaso misionero es el estrés. Lamentablemente este factor es mayormente desconocido—con razón que se le llama el asesino silencioso”, dijo Rising.

En su libro “A2L” (Aprendiendo una Segunda Lengua), Rising utiliza una escala de medición de estrés de los psiquiatras Holmes y Rahe. Él afirma que es necesario medir el estrés para así poder tomar medidas para combatirlo.

“He trabajado un examen del estrés. El propósito fue de proveer una medida objetiva, para que éste ya no sea ‘silencioso’, para darle una voz”, dijo.

(Para leer el capítulo completo de estrés y hacer la evaluación: [haz CLIC aquí](#)).

“Todas aquellas personas que han pasado y se han recuperado de un agotamiento extremo, nunca vuelven a ser las mismas, son mejores.

Aprenden de la experiencia, y se esfuerzan en no caer en lo mismo. Después de pasar por la experiencia ya no importa lo que dicen los demás, nos conocemos mejor y sabemos lo que verdaderamente es importante”.

Félix Rodríguez, Director de MOVIDA, Paraguay



“En una visita a un doctor que atiende a otros misioneros, al contarle de mi ministerio, él dijo: Estoy sorprendido de que todos los misioneros no estén deprimidos con la cantidad de estrés con que viven”.

Vivian Ochoa, misionera de FAM



No soy Indispensable en la Obra

“Me metí tanto en la ‘obra de Dios’ que tenía una familia que constantemente reclamaba mi atención. Pensé que si yo no lo hacía nadie más lo haría. Vivía con esa mentira en mi mente hasta que caí en una crisis depresiva, hospitalizado, inútil para mí mismo y para la familia. Como resultado de esto perdí la audición en el oído derecho. Sin embargo, la lección que recibí al estar un mes ‘fuera de servicio’ es que Dios hizo mucho mejor las cosas de las que yo las estaba haciendo. Muchas personas se involucraron e hicieron un mejor trabajo que el que yo hacía. Entendí que no soy indispensable y que lo único que realmente vale la pena hacer es alabar y glorificar su nombre cada día. Mi esposa también me dijo: Todos los hermanos, gente que conozcas, ministerio, etc. son pasajeros en tu vida, pero Dios y tu familia estaremos siempre contigo”.

David Martínez, misionero de SIM en Ecuador

Hazte una Evaluación

Esta evaluación te ayudará a tener una idea de si estás camino al agotamiento extremo. Para cada enunciado escoge un puntaje siendo el 1 un No definitivo y el 5 un Sí definitivo. Considera los últimos seis últimos meses para dar una respuesta.



1. Parece que estoy trabajando más pero alcanzando menos.	1	2	3	4	5
2. Cada día tengo miedo de ir al trabajo.	1	2	3	4	5
3. Parece que tengo menos energía física que antes.	1	2	3	4	5
4. Hay cosas que me irritan mucho, que en el pasado no me importaban.	1	2	3	4	5
5. Me doy cuenta que trato de evitar a las personas.	1	2	3	4	5
6. Me parece que me enoja más fácilmente.	1	2	3	4	5
7. Tengo más dificultades para concentrarme.	1	2	3	4	5
8. Tengo dificultades de levantarme de la cama en las mañanas.	1	2	3	4	5
9. Estoy perdiendo la confianza en mis habilidades.	1	2	3	4	5
10. Me cuesta cada vez más concentrarme en mi trabajo.	1	2	3	4	5
11. Me cuesta más tomar riesgos.	1	2	3	4	5
12. Estoy más descontento con mis logros.	1	2	3	4	5
13. Últimamente he empezado a culpar a Dios por mi situación.	1	2	3	4	5
14. Algunos días yo simplemente quiero huir de todo.	1	2	3	4	5
15. Cada vez me importa menos si consigo terminar mi trabajo o no.	1	2	3	4	5
16. Parece que todo está igual o está empeorando.	1	2	3	4	5
17. No tengo la suficiente energía para todo lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5
18. Me cuesta inclusive hacer las tareas simples y rutinarias.	1	2	3	4	5
19. Quisiera que la gente simplemente me deje en paz.	1	2	3	4	5
20. Estoy frustrado con los cambios que veo en mí.	1	2	3	4	5

Suma los puntos que has marcado e identifica en qué grado de estrés te encuentras:

0-30 puntos: No estás en peligro de un agotamiento crónico.

31-45 puntos: Estás desarrollando algunos síntomas de estrés y agotamiento.

46-60 puntos: Estás experimentando un ligero agotamiento.

61-75 puntos: Estás en el proceso de un agotamiento significativo.

75 puntos y más: Te encuentras en un estado avanzado del burnout.

Fuente: <http://www.liderazgopastoral.com/2011/08/test-de-agotamiento-cronico.html>

“Vengan a mi 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)

Él Siempre está con Nosotros

“El siervo de Dios debe reclamar la promesa que se encuentra en la gran Comisión: ‘yo estoy con vosotros todos los días’ (Mateo 28).

Antes Jesús había enumerado algunos de los milagros que sus discípulos harían en su nombre, incluso habló de tomar ‘serpientes en las manos’ sin sufrir daño. ¡El estrés es una serpiente! Virtualmente todos los misioneros han sido mordidos por esta serpiente. Es un milagro no reconocido—dice el psicólogo Ken Williams de Wycliffe—que no hay más misioneros que hayan sufrido un colapso por el estrés. ¡Es porque Jesús estuvo actuando con ellos! Así que el consejo que doy es que reclamemos esta promesa de Dios, a la vez que reduzcamos el estrés y nos fortalezcamos contra el estrés”.

David Rising, misionero y escritor del libro A2L

Misioneros Reales

Los misioneros y líderes siempre están siendo observados, la gente espera mucho de ellos e incluso ellos mismos tienen presiones personales.

Estas altas expectativas pueden generar en el misionero ansiedad, un sentido de temor, culpa e incluso llegar a exagerar los resultados con el único deseo de satisfacer a los demás. Jonatán Lewis, Director del CCTM Argentina, dice que estas expectativas poco realistas de los enviados se debe a la falta de información y no a una mala intención. “Tal vez las iglesias esperan más pero sólo porque ignoran lo que es el desafío transcultural. Con algo de orientación, eso también se soluciona”, dijo Lewis.

Pero parte de este gran ideal del misionero, no sólo es responsabilidad de la iglesia enviada sino, que principalmente es un error que los mismos misioneros han creado. “Es lamentable decirlo, pero tanto pastores y misioneros somos responsables de haber creado altas y falsas expectativas en la gente. Muchas veces nos hemos presentado como personas ‘santas’, que no tenemos problemas, que no nos cansamos, que siempre vivimos ‘en victoria’ y que la iglesia y el ministerio son lo más importante”, dijo David Martínez, misionero de SIM en Ecuador.

Jesús Londoño, misionero y Director de SEPAL España, también cuenta que algunas veces el misionero se presenta como un héroe, y se niega a mostrar su vulnerabilidad.

“Cada vez que una iglesia llama al misionero y le pregunta cómo está, dice: aquí todo está bien, todo el mundo está convirtiéndose, mi familia anda bien. Al final vamos a tener una frustración porque vamos a crear expectativas muy altas no sólo para los que están alrededor nuestro sino para nosotros mismos, y esas faltas expectativas también traen un quiebre para el misionero. Cuando uno se da cuenta que está viviendo en dos mundos opuestos, el utópico y el real”, dijo Londoño.

Es necesario que los misioneros aprendan a mostrarse reales, vulnerables, tal y como son, para que así los enviados puedan comprenderlos y cuidarlos.

“El misionero tiene que entender que si no comunica sus necesidades y debilidades nadie va a poder ayudarlo”, dijo Londoño. Debe

mostrar que es frágil como todos, pero por la gracia de Dios está en el lugar que está. “Así como todo cristiano solamente es la gracia de Dios la que me sostiene día a día, por su gracia y misericordia estoy en el lugar que estoy hasta hoy”, dijo Martínez.

Además, el misionero debe entender que tampoco puede satisfacer las expectativas de todos, tiene que ser realista en cuanto a las metas personales que sí puede lograr y no ponerse cargas ajenas que serían imposibles de cumplir.

“Uno no debe tomar siempre como suyas las expectativas que otros nos quieren imponer. Muchas veces ni ellos mismos pueden llevarlas y quieren cargarnos con ellas. Eso también es un ejercicio mental”, dijo Félix Rodríguez, Director de MOVIDA en Paraguay.



“Es mejor vivir hasta los 90 y tener 60 años de ministerio equilibrado, tener una esposa viejita conmigo a mi lado y amándome, que ser uno que no sabe decir “no” a nada y que siempre está corriendo de ahí para allá, levantando mucho polvo pero progresando poco”.

*Tim Kunkel,
misionero de la IMB
en Paraguay*



¡A Combatir!

Los misioneros en el campo dan algunos consejos que han aprendido para combatir el estrés y agotamiento cuando éste empieza a crecer.



- **Toma descanso inmediatamente.** “Cuando me veo agotado por alguna razón, trato de cambiar del ambiente aunque sea por unos 2-3 días. Uno tiene que desenchufarse. Para eso recomiendo “vacaciones” de 3 días y cuando uno lo necesite en vez de tomarse 2 ó 4 semanas que a veces te dejan más cansado y agotado que antes”, dijo Jonatán Lewis, Director de CCTM Argentina.
- **Acepta que no puedes complacer a todos.** No puedes participar en todas las actividades o eventos.
- **Reconoce tus limitaciones.** “Identifica las fortalezas y talentos que Dios te ha dado, y luego concéntrate en estos. Ya que debes darle cuentas a Dios de tu propio ministerio y no a tu congregación o a cualquier otra institución”, dijo El Dr. Archibald D. Hant, en su artículo “Agotamiento: Su Cura y Prevención”.
- **Establece un horario de trabajo y respétalo.** “El misionero y pastor nunca terminan su trabajo, entonces lo que yo hago al llegar a mi casa es apagar el celular, desconectar el teléfono y apagar el timbre. La gente dice -¿cómo puedes hacer esto? Bueno yo no soy Superman y necesito dormir”, dijo Tim Kunkel, misionero de la IMB.
- **Que tu relación con Dios siempre esté en primer lugar.** “Para mantener tu vida en el campo tienes que recordar que no estás como un empleado de Dios sino como su hijo. El ministerio con Dios es una cosa diferente que una relación personal con Dios. Deja que Él te llene cuando estés vacío”, dijo Joseph Watson, misionero de JuCUM.
- **Ten tus prioridades claras.** Dios, tú, tu familia, el ministerio.
- **Comparte con alguien tus problemas.** (consejero, amigo cercano, líder). “El misionero necesita tener esa sana dependencia de otros que lo puedan ayudar en áreas de su vida antes de tener problemas que no tengan solución”, dijo Jesús Londoño, Director de SEPAL, España.
- **Ten tiempo de descanso, sueño y vacaciones establecidas.** “No te sientas culpable cuando no haces nada. Los médicos están de acuerdo: casi todos debemos dormir más. Necesitamos entre siete y ocho horas de sueño. Y la persona que está en medio del aprendizaje de un idioma, necesita más sueño todavía”, dijo David Rising, autor del libro A2L.
- **Ten siempre a la vista tu propósito y objetivos.** “No hagas lo que Dios no te ha mandado hacer. Analiza regularmente delante del Señor tus motivaciones en el servicio y ministerio”, dijo Fanny Loza, misionera de Latinlink en Inglaterra.
- **Limita tu enfoque y esfuerzos.** David Rising, autor del libro A2L cree que un gran factor para no poder aprender una segunda lengua es el estrés. Por eso recomienda que un misionero debe limitar su enfoque e intentar hacer sólo lo que es realmente necesario.
- **Haz ejercicio.** El ejercicio ayuda a relajarte y a mantener tu cuerpo sano.
- **Haz todo los días algo que disfrutas.** Es necesario tener hobbies, momentos de recreación, encontrar algo que te haga sentir feliz y disfrutarlo.
- **Ten compañerismo.** Disfruta tiempo con amigos y gente de la iglesia con los que puedas interactuar: “Reunirse regularmente con un grupo de creyentes en donde puedas sentirte amado y apoyado. Esa comunión puede lograrse con creyentes locales o si no hay iglesia, viajando periódicamente a un lugar donde haya más creyentes”, dijo Vivian Ochoa, misionera de FAM.
- **Calendariza tus actividades.** Evita posponer o dejar para el último minuto lo que tienes que hacer.
- **Ten metas realistas.** Elimina la mayor cantidad posible de presiones externas que no son realistas.
- Recuerda que **no necesitas ganar** la aceptación de Dios por tus obras.
- **Enfrenta el conflicto** lo antes posible.

El Agotamiento No es un Fracaso Espiritual

Si estás sufriendo de agotamiento o estás muy cerca de caer en él, no sientas que eres menos espiritual. Al contrario, este mal puede sucederle incluso a grandes siervos de Dios, bien intencionados en gastarse por amor a los otros. El Dr. Archibald D. Hant en su artículo "Agotamiento: Su Cura y Prevención" dice: "Si no fuera por los recursos del Evangelio, la tarea del ministerio sería imposible de lograr. No es una reflexión en la ineficacia del Evangelio cuando un pastor sucumbe al agotamiento. Simplemente es un reconocimiento de que la gloria del Evangelio, se encuentra en unas vasijas muy humanas. No te sorprendas si de vez en cuando tienden a mostrar señales de debilidad".

En lugar de sentir culpa o vergüenza, empieza por admitir el problema y busca soluciones. Ora para que Dios te de sabiduría y el valor para tomar acciones directas e indirectas para el cambio, y míralo como una oportunidad que Dios te da para cuidarte.

"Personalmente, yo lo veo como a un sistema de protección muy importante; la señal de advertencia que nos dice que hemos perdido el control de nuestras vidas", dijo Archibald.



Que Dios Guíe Tu Agenda

Fácilmente en el ministerio, se cae en complacer a todos, atender muchas invitaciones, recargarte de actividades y olvidar el principal propósito por el que estás sirviendo. Ese sentido de que tú puedes y debes hacerlo todo es abrumador. Recuerda que eres parte de un cuerpo y otros también pueden hacer la tarea contigo. Aprende a poner límites y preguntarle a Dios lo que debes hacer. "Planear con Dios, disfrutar de ver cómo Él obra en un lugar y no pensar que depende de nosotros", dijo Javier Zubieta, misionero de SIM en Bolivia.

Tim Kunkel, misionero de la IMB en Paraguay, cuenta su propia experiencia para no sobrecargarse de actividades: "Si una persona me hace una invitación yo le digo que me manden un e-mail de fechas explicándome por qué me escogió a mí, y al hacer esto, muchas personas ya no lo hacen, entonces así depuro. Al recibir la propuesta yo puedo orar y preguntar a Dios si Él quiere que yo lo haga. Es muy halagador para un predicador recibir tantas propuestas, uno se infla pero no sé si es lo que Dios quiere", dijo Kunkel. Hay que tener muy claro las cosas que Dios quiere de nosotros para no distraernos con otras cosas en la agenda. Esto implica una búsqueda constante de Dios para escuchar sus planes, además de seguir su ejemplo y ordenanza.

"La misión que Dios nos dejó es hacer discípulos. Un líder debe formar otros líderes", dijo Félix Rodríguez, Director de MOVIDA en Paraguay. Kunkel agrega una reflexión sobre la agenda del Maestro: "Jesús hacía retiros, ministraba y estaba a la disposición de los creyentes y discípulos, pero no estaba el 100% de su tiempo para los demás. Él estaba muy concentrado en lo que era Su misión", dijo Kunkel.

"El Señor no nos obliga a matarnos en el campo misionero. No hablo de ser perezoso sino de establecer límites".

Tim Kunkel, misionero de la IMB

Aprende a decidir ¡No!



Hay que aprender a decir no, para sobrevivir y no sobreesaturarnos.

Antes de aceptar un nuevo compromiso, considera lo siguiente:

- Dile a la otra persona que necesitas tiempo para orar y considerar el pedido.
- Ora, buscando la voluntad de Dios.
- Calcula el costo en términos de tiempo, energía y dinero.
- Pregúntate cuáles serían las cosas que no harías mientras dedicas tiempo al nuevo compromiso.
- Consulta con familiares y/u otros.

Cuando más grande sea la responsabilidad, más tiempo y cuidado necesitas para considerar la decisión.

Cambiando Algunas Maneras de Pensar

→ Tal vez no podemos controlar las expectativas que los otros tienen de nosotros, las demandas de la gente, etc. pero sí podemos controlar nuestras propias decisiones.

→ Si creemos que Dios puede cumplir Su voluntad, entonces debemos aprender a alejarnos de vez en cuando del ministerio para descansar sin pensar que no se puede avanzar sin nosotros. Dejemos el orgullo de creer que podemos hacerlo todo solos y permitamos que Dios use a otros en diferentes áreas del ministerio.

→ Si decimos que amamos a Dios y obedecemos sus mandamientos, no sólo debemos cumplir la Gran Comisión, sino también estar dispuestos a cumplir con los mandamientos de descansar, equilibrio, etc.

“El agotamiento es una realidad de la vida. Todos lo vivimos en algún momento y aprendemos a decir ‘no’. Algunos aprendemos esta lección más temprano que otros”.

Jonatán Lewis, Director Académico del CCTM Argentina

Tomando de la Fuente

Si uno intenta funcionar sin reservas por un tiempo prologado, comienza a marchitarse y morir—tanto emocional, espiritual, interpersonal y físicamente—afectando a la familia y ministerio. Necesitas renovarte constantemente, para que a medida que das de ti, y te desgastas, también seas lleno del Señor.

ITPartners en su conferencia “Cómo Mantener las Relaciones Interpersonales” dice que mantener las reservas es almacenar adecuadamente: el tiempo, la energía (espiritual, emocional, interpersonal, física), y el dinero, para que luego, puedas suplir tus necesidades personales, las de otras personas y para situaciones de emergencia.

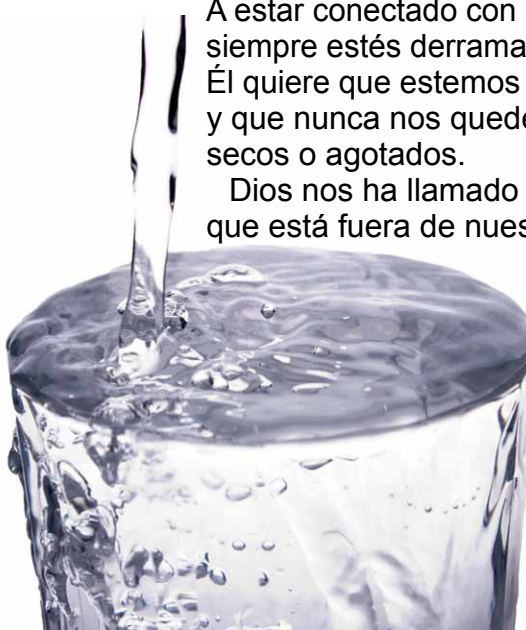
Y teniendo en cuenta que los que se dedican a la obra del Señor, gastan mucho de su energía espiritual. Habría que saber cuáles son las cosas que la reponen y darle prioridad a su mantenimiento. Jesús es nuestro ejemplo—ve Lucas 5:15-16.

Aprende a tomar de la fuente de Vida Verdadera.

A estar conectado con Dios, para que siempre estés derramando de Su amor. Él quiere que estemos llenos de Él y que nunca nos quedemos vacíos, secos o agotados.

Dios nos ha llamado a un ministerio que está fuera de nuestro alcance y

fuerza, sin el poder de Dios no podríamos lograrlo. Si mantenemos nuestra conexión a la fuente, podremos rebosar.



Pablo Manejando el Agotamiento

En 2 Co.11:23-28 de la carta del apóstol Pablo, vemos que su ministerio demandaba tiempo y energía. Pero él pudo mantener su resistencia por varias razones:

1. Entendió que es Cristo quien salva al mundo y edifica a la iglesia (Mt. 16:18)

2. Estuvo dispuesto a apropiarse del poder de Dios para su vida y no dependió de su propia fuerza para realizar el ministerio (2 Co. 12: 9-10)

3. Aunque su vida estuvo dedicada a actividades ministeriales, también dedicó tiempo a la oración y el descanso. (Filp. 4:6-7)

Fuente: Extracto del libro “Bomba de Tiempo en la Iglesia”, por Daniel Spaite y Debbie Salter

Consejos para Recuperarte

Los entrenadores saben que el proceso para hacer que los músculos sean más fuertes consiste en romper las fibras, para que al descansar y reconstruirse, se hagan mucho más fuertes. El proceso de crecimiento de los músculos es realmente un proceso de reparación. Pero al sufrir de agotamiento extremo, el descansar no es suficiente para recuperarse, se necesitan otras acciones. Las acciones pueden variar de persona a persona pero estas son algunas recomendaciones:



- Toma una licencia por enfermedad.

Si continúas presionándote, será peor y necesitarás más tiempo para recuperarte.

- Mejora tus hábitos de sueño. La falta de sueño es común en la gente que sufre de agotamiento. Acciones concretas y cambios son necesarios para mejorar el sueño. La ayuda profesional puede ser muy útil.

- No te quedes en una ruta. Varía la manera en la que haces las cosas, para que no se convierta en una rutina.

- Ten una dieta saludable. Come saludablemente, mayor variedad de dietas ayudarán a tu cuerpo a recuperarse rápidamente.

- No tomes las cosas personalmente. No eres responsable de todas las cosas que salen mal.

- Ajusta tu actividad. Ajusta tus actividades a la cantidad de energía que tienes.

- Ten un grupo de apoyo o busca ayuda de terapeutas profesionales cristianos. Necesitas alguien que te anime y te sirva como punto de evaluación para que puedas medirte de forma realista.

- Ponte metas realistas. Metas específicas que puedas saber cuándo las has logrado.

Claro que querrás salvar el mundo, pero no vas a hacerlo solo.

- Toma descansos. Esto incluye diferentes tipos:

- ➔ Tomar un café o té—mañanas y tardes.

- ➔ Almuerzo—No intentes trabajar durante ese tiempo; deja la oficina.

- ➔ Un día a la semana de descanso—Fuiste creado para tomar un día sabático; deja el pueblo si lo necesitas.

- ➔ Vacaciones—Si no puedes tomar un año, puedes ir año tras año.

- Cambia de trabajos. Si todo lo demás falla, pide una asignación diferente en tu misión.

Hay un enfoque en la prevención



Muchos de los problemas que causan el Agotamiento se deben a la falta de prevención.

El Manual Vamos es una respuesta a esta necesidad y toca diferentes aspectos de tu vida que debes revisar antes de ir al campo.

- Te ayudará a que revises diferentes aspectos de tu vida que necesitas mejorar antes de salir al campo.

- Tendrás la oportunidad de aprender de manera práctica, de misioneros que han estado un buen tiempo

en el campo.

- Cuenta con recursos interesantes como videos, Power Points, testimonios, test, preguntas de reflexión y más.

GRATIS: Llena el formulario en nuestro sitio web: misionessim.org



VAMOS,
SIM

SIM Sociedad
Internacional
Misionera

web: misionessim.org
E-mail: sim.preguntas@sim.org

Equipo Editorial

Directora: Cristina Conti
ezine.editora@sim.org

Sandra Chiang Gomero
Yelen Rodríguez Chávez