**¡A Combatir!**

**• Toma descanso inmediatamente.** “Cuando meveo agotado por alguna razón,trato de cambiar del ambienteaunque 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 elcampo tienes que recordar que no estás comoun empleado de Dios sino como su hijo. Elministerio con Dios es una cosa diferente queuna relación personal con Dios. Deja que Él tellene 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 misioneronecesita tener esa sana dependencia de otrosque lo puedan ayudar en áreas de su vida antesde 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 hamandado hacer. Analiza regularmente delantedel Señor tus motivaciones en el servicio yministerio”, dijo Fanny Loza, misionera deLatinlink 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 todos los días algo que disfrutas.** Es necesario tener hobbies, momentos derecreación, encontrar algo que te haga sentirfeliz 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.