

VAMOS



SIM

Cruzando barreras para alcanzar
con amor a aquellos
que viven y mueren sin Cristo.

¡Ahora nos toca a nosotros!

MAR 2022

Nº 101



Auto cuidado
CUIDÁNDOME PARA CUIDAR MEJOR

Desde el escritorio del equipo VAMOS...

Cuidándome para cuidar

Cuando viajamos, en especial en estos últimos dos años, sabemos la importancia de usar mascarilla. Imagina estar en un avión o en un bus y ves que alguien necesita ayuda con una maleta muy pesada para guardar. Te acercarías a ayudar, pero definitivamente, te asegurarías la mascarilla antes. Porque, mientras podamos mantenernos cuidados, sanos, podemos cuidar mejor a otros.

Como obreros cristianos, estamos comprometidos a cuidar a otros, pero, no debemos olvidar que también somos responsables por cuidar de nosotros mismos. Eso no quiere decir que debemos ser egocéntricos sino ser buenos mayordomos de lo que Dios nos ha dado, como nuestra vida y salud por ejemplo.

Caso contrario, nos arriesgamos a enfermarnos, agotarnos y hasta tener que regresar del campo por no poder continuar en el ministerio.

En esta edición, recorreremos por un tema un tanto evitado y aterrador para algunos, pero que es de suma importancia no dejar de lado. Llevamos las voces desde el campo misionero, testimonios, ideas y sugerencias para continuar aprendiendo a ser responsables con nosotros mismos, en todas las áreas de nuestra vida, y ser obreros proactivos para Dios.

Esperamos que el contenido sea de bendición para todos y nos ayude a seguir honrando a Dios con nuestro ser.

Ruth L.

EQUIPO VAMOS

Directora: Christina Conti
ezine.editora@sim.org

Ruth Lévano

Gino Ferruzo
Johanna Bernuy
Jessica Bastidas
Ruth Huarote
Suzette Romero

VAMOS es una revista con pasión por las misiones que busca representar a toda iglesia evangélica y agencia misionera en América Latina. Queremos reflejar la voz de los obreros que se encuentran en el campo y la realidad de la Iglesia latina.



En la portada

Debemos ser buenos mayordomos de lo que Dios nos ha dado para poder servirle mejor.

Cruzando barreras para alcanzar con amor a aquellos que viven y mueren sin Cristo

SIM

Sociedad Internacional Misionera

Oficina de Latinoamérica

Directora: Julieta Murillo
director.latinoamerica@sim.org

SIRVE CON NOSOTROS

Es la Iglesia quién envía con todo el apoyo en oración, emocional, espiritual y financiero.

Escríbenos a:

sim.preguntas@sim.org

www.misionessim.org

Para dar una ofrenda:

<https://misionessim.org/da-la-obra>



/SIMlatinoamerica



SIM Latinoamérica



@simlatinoamerica

Tema: **Autocuidado** marzo 2022

TEMA **Principal**

Una acción intencionada.....	4
Lo que necesitamos, no lo que queremos	6
¿Qué dice la Biblia del amor propio?.....	7
¡La Iglesia envía personas, no superhéroes!	8
Áreas de mayor estrés para un obrero.....	8
Enfrentando los desafíos en el ministerio	10
Autoestima	12
Hábitos saludables.....	14
¿Qué es resistencia?.....	16
El profeta Elías practicaba autocuidado	17
Responsables en el cuidado.....	20
¿Por qué es difícil cuidarse como obrero?	22
Ofrendas y vacaciones, ¿son compatibles?.....	24
Síndrome del QUEMADO	31
Pastor, no olvide de cuidar a sus obreros	33
El poder para amar a otros	36

Poner en **acción**

Autocuidado antes de ir.....	8
Aprende a celebrar	9
¿Cómo sé si necesito descanso?	9
Inventario de estrés	11
¿Cómo desarrollar resistencia?.....	16
No te aisles	17
No le tengas miedo a la palabra descanso.....	18
Aprender a cuidarse	21
El balance es la meta.....	25
Modelo de cuidado personal.....	26
Poner límites	30
Tú debes tomar la iniciativa.....	34



Tu aporte en nuestras redes sociales

Pág. 39

Testimonios

voces del campo

Cuídate a ti mismo	7
Una vida familiar y ministerial saludable	13
Para ti, ¿qué es descanso?	19
Requiere ser las primeras ovejas.....	21
Ponía muchas excusas.....	27
Mi salud mental es importante	28
Ser vulnerables.....	28
El descanso fue bendecido	29
No tengo buena salud, pero no le digas a mi pastor	31
Realicé una autoevaluación.....	32



Una acción intencionada

Iglesia, misioneros y agencias sabemos del autocuidado, y estamos en el proceso de aplicarlo y/o mejorarlo, para lograr un cumplimiento integral de nuestra misión.

Y justamente, como contraparte o complemento al cuidado integral (del misionero), está el "autocuidado". La tarea de cuidar viene de dos fuentes: exterior e interior.

"Hay momentos en nuestras vidas cuando necesitamos hacer una pausa porque hemos invertido nuestras vidas tanto en el ministerio que hemos olvidado de cuidar a nosotros mismos", comentaron unos misioneros latinos.

El autocuidado es ser consciente de nuestras necesidades y ser responsables y respetuosos

de nuestro propio bienestar sin que esto signifique ser narcisistas o descuidar nuestro ministerio o llamado. Es todo lo contrario.

Además, es una acción intencionada.

"Es la disciplina del obrero de cuidar intencionalmente su salud mental, física y emocional", dijo Henrique, misionero brasilero sirviendo en Chile con su esposa e hijas. "Es importante esa disciplina para que el obrero se encuentre bien y habilitado para cuidar a otras vidas y lograr realizar su ministerio".

Debemos prestar atención al bienestar integral de uno mismo, mirar adentro, y así, miraremos mejor afuera.

Autocuidado

Me gusta usar la metáfora de un automóvil para referirme al cuidado propio. Yo puedo seguir utilizando un automóvil día tras días sin darle ningún tipo de mantenimiento, este funcionará y aun cuando se vaya deteriorando de manera progresiva puedo seguir forzándolo y este me llevará de un lado a otro... hasta que llegará el día en que se va a fundir.

Por otro lado, si tengo el mismo auto, pero le cambio el aceite a tiempo, estoy pendiente de que tenga los arreglos necesarios y procuro mantenerlo en buen estado, no sólo su rendimiento será mejor, sino que funcionará por muchos más años.

Cuando no nos cuidamos estamos siendo como esa persona que usa su auto una y otra vez sin darle el mantenimiento adecuado; llegará el día que por ignorar las señales de nuestro propio cuerpo, este dejará de funcionar correctamente. Mientras que si nos cuidamos, podremos servir de una manera saludable por mucho más tiempo.

Alexandra Mantilla, casada con Rodrigo, sirve en FEDEMEC desde hace 7 años



“La primera línea de defensa de cualquier misionero en su propio cuidado son ellos mismos. Ellos son los únicos que se aseguraran de apartar tiempo con el Señor, tiempo para descansar, para fraternizar, para realizar algún ejercicio físico, etc. Ninguna agencia, iglesia enviada o miembro de su familia lo hará por ellos.”

Jessie Ritchey, consultora de capacitación misionera y cuidado integral y misionera



Evolución del concepto de autocuidado

En la comunidad cristiana, el tema de autocuidado en la vida del misionero llegó a ser visto como una actitud “egoísta” o como una señal de “falta de fe”. Históricamente las primeras familias misioneras dejaron su país con la absoluta confianza que el Dios de la misión las cuidaría en todo y que nada les faltaría, Dios era percibido como el único que cuidaba del misionero.

Posteriormente, en la época moderna, las agencias misioneras asumieron una lectura interdisciplinaria sobre la vida misionera y del ejercicio del cuidado del misionero en forma integral. Al final se concluyó que muchos casos de retorno prematuro podrían haberse evitado si se hubiese dado un cuidado del misionero en forma más proactiva y por “todos” quienes participan en esta empresa Divina y humana.

En la actualidad, como bien lo han indicado diversos misioneros con especialidad en salud mental, como es el caso de Kelly O'Donnell, el cuidado del misionero es responsabilidad no solo de Dios sino también; del mismo misionero, del equipo, de quien envía, de los especialistas cuando fuere necesario y de las redes que proveen estos servicios de cuidado. Esta evolución o madurez del concepto del cuidado del misionero que ahora es más interdisciplinario e integral no se limita solamente a descansar en el cuidado de Dios.

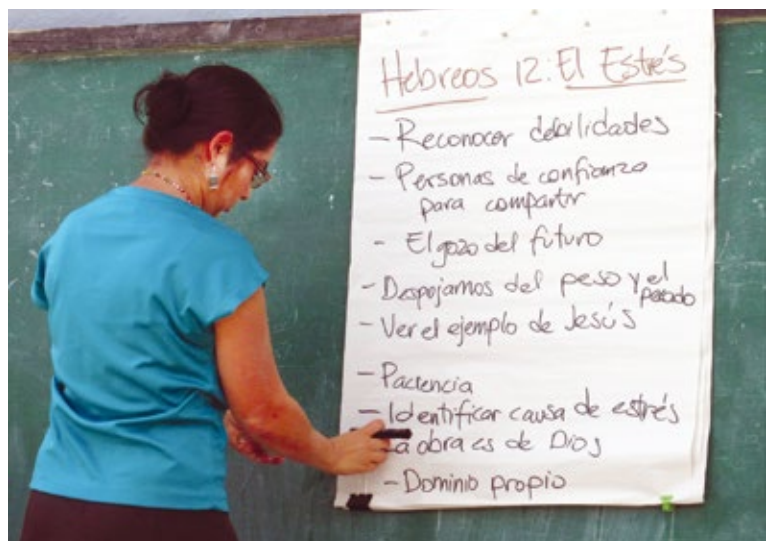
En esta nueva época, quien sirve en misiones asume una actitud individual e interdependiente siendo más proactivo, preventivo y responsable al cuidar de su espiritualidad, su mente, su cuerpo y relaciones, sin que se sienta que será criticado como falta de fe, emocionalmente inmaduro o hasta egoísta.

Dr. Carlos Pinto, psicólogo clínico y familiar, director asociado de Cuidado Integral, COMIBAM Internacional



"El cuidado de uno mismo jamás es un acto egoísta; es simplemente la correcta administración del único don que tenemos, el regalo que poseo para ofrecérselo a otros y por el cual fuimos puestos en la tierra."

Peter Scazzero en su libro: Espiritualidad emocionalmente sana



"Somos llamados a ser buenos mayordomos de nuestra propia vida. Muchos obreros van a campos transculturales donde no hay iglesia o donde hay oposición hacia la iglesia. Es importante que los obreros aprendan y desarrollen, antes de salir, hábitos o disciplinas espirituales que no dependan de los recursos disponibles de su país destino."

Vivian, de Guatemala, sirviendo con el Equipo Móvil de Cuidado de Misioneros

Lo que necesitamos, no lo que queremos

**No defines el autocuidado
como lo hace el mundo.**

**No es una actividad,
es una motivación.**

Recibir un masaje. Mirar ese episodio extra de Netflix. Ir de compras. Darte un capricho.

Así es como el mundo que nos rodea define el "autocuidado".

Vemos estas representaciones del autocuidado en todos los medios, lo que nos empuja a sumergirnos más profundamente en el consumismo como un "regalo para nosotros mismos". Pero, ¿es esto realmente autocuidado?

Este es el problema del autocuidado hoy: se define por la actividad, y no por la motivación.

El cuidado personal no es una excusa para hacer lo que queramos en el momento. Es fundamental para prestar atención y cuidarnos dándonos lo que realmente necesitamos (no lo que queremos).

Cuando aprendemos cómo es realmente el cuidado personal, podemos usarlo para llenarnos de esperanza y alegría en circunstancias estresantes.

El autocuidado es la práctica deliberada de prestar atención y cuidar tu salud física, mental y emocional.

1. El cuidado personal es compromiso, no escape

En lugar de desconectarnos, nos conectamos a algo que nos da vida, nuestra fe y la esperanza que tenemos en Dios.

2. El cuidado personal es energizante, no adormecedor

Cuando el autocuidado se usa como un placer para escapar de las emociones negativas, generalmente agota aún más a una persona.

Un buen cuidado personal debe darte energía y no adormecerte ante el dolor.

3. El cuidado personal es esencial, no indulgente

**El amor
propio
puede ser:**

Buscar a Dios en la oración

Poner límites, decir "no"

Perdonarte o a otro

Escoger gozo

Descansar

Pedir ayuda

Meditar en la Palabra

Atender tus necesidades

Estar en comunidad

Pasar tiempo a solas

Cuando el autocuidado se define por la actividad en lugar de la motivación, puede parecer un lujo indulgente. El autocuidado es cuidar y poner atención a tus facultades físicas, mentales y emocionales, de tal forma, el autocuidado se vuelve imprescindible.

Si tu circunstancia estresante:

- son tus finanzas y tienes la costumbre de evitar tu situación financiera, el cuidado personal para ti sería establecer un presupuesto.
- son tus relaciones, y tienes la costumbre de aislarte, el autocuidado para ti sería juntarte con un amigo.
- es un trabajo abrumador y tiene el hábito de procrastinar, el cuidado personal para usted sería identificar las prioridades diarias.

Adaptado de <https://nealsamudre.com/self-care>



UN MENSAJE PARA TI:

Cuídate a ti mismo

En mi tiempo como misionera estoy aprendiendo cada día cómo cuidar de mí misma. Tú también debes aprender a cuidarte, cuidar tu salud y descansar. Nos cansamos y queremos hacer más y más, pero el Señor te quiere a ti, antes que nada y antes que tu trabajo.

Y también quiere que te comuniques con tu iglesia. Envía cartas, fotos, videos, habla con tu familia y amigos, diles que los quieres y que los amas. Ahora puedes tener fotos y recordar de lo que hiciste antes de venir al campo y a tus nuevos amigos.

Disfruta la vida. El Señor quiere que tengas una comunión constante, no descuides tu vida de oración y devocional. Para poder dar, hay que recibir.

Cuídate, que Dios te bendiga.

*Con cariño,
Julieta Murillo,
directora de SIM Latinoamérica*

“Vengan a mí todos ustedes, los agotados de tanto trabajar, que yo los haré descansar.”

Mateo 11:28 (RVC)



¿Qué dice la Biblia del amor propio?

La promoción del amor propio es un intento de poner al hombre en el centro de todo, de que su propia felicidad y satisfacción se vuelvan la meta final de la existencia. Cualquier idea o principio que intente ponernos en el centro debe ser enérgicamente combatida porque nos aleja del propósito al cual hemos sido llamados como cristianos.

Es un peligroso llamado hacia el individualismo y el egoísmo que ya está arraigado en nuestros corazones.

Promover este tipo de amor es realizar un llamado a enfatizar la búsqueda de nuestro bienestar y conveniencia particular sin considerar a Dios o los demás. Esta búsqueda egoísta es el argumento que usó la serpiente en el jardín. Es una forma de individualismo que desde la caída tiene una fuerte tendencia a exacerbarse. Es un personalismo y búsqueda de lo propio que a lo largo de la historia solo ha conllevado a pecar contra Dios.

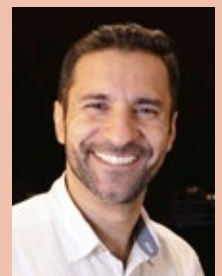
Entre los cristianos hay una utilización superficial y confusa de la terminología que usa la psicología en su descripción de los estados del corazón del hombre.

Como psicólogo y en la práctica de la consejería bíblica, he podido observar que incluso aquellas personas con los peores autoconceptos y las más bajas autoestimas (según los criterios de la psicología popular) siguen teniendo un profundo y poderoso amor propio.

Porque toda persona sigue deseando la felicidad, el éxito, el placer, la seguridad y los afectos y reconocimientos por sobre cualquier cosa y a pesar de todo y todos. Incluso a pesar de no creer que pueden alcanzarlos o siquiera merecerlos; si es que existe la más mínima oportunidad de acceder a ello u obtener un atajo para alcanzar estos anhelos, no dudan un segundo en saltar hacia la satisfacción de su amor propio.

Promover el amor propio, cuando esto es algo ya inherente en el ser humano, es un sin sentido. En especial porque, en su exceso, este se vuelve una actitud que se opone y obstaculiza el ejercicio del verdadero amor, el cual siempre es hacia otros.

*Rolando Campos,
psicólogo y director de Movida Perú*



¡La Iglesia envía personas, no superhéroes!



Muchos misioneros van al campo con expectativas sobre cómo van a ayudar a otras personas a conocer a Jesús mejor, sin pensar que tienen limitaciones. Desafortunadamente, no piensan mucho en cómo van a cuidar de ellos mismos. ¡Piensan que van a trabajar 12-18 horas, 7 días a la semana, 52 semanas al año, sin descansar!

Cuando les preguntas acerca del cuidado integral, siempre piensan en lo que van a recibir de otras personas.

El autocuidado requiere autodisciplina y es imprescindible para vivir una vida espiritual, física y emocionalmente saludable y así también, servir al Señor mejor y de una manera sostenible a largo plazo.

Un ejemplo que siempre doy es de alguien nadando y luchando por vivir, no va a tener la capacidad de ver las necesidades de otros, ni siquiera de ayudarlos. No veo al autocuidado como el de engreírse, más es una forma de equiparse para tener más resistencia y fuerza.

Dios nos manda a cuidarnos a nosotros mismos en los siguientes textos: Éxodo 1:8-11; 1 Timoteo 4:16; Mateo 11:28-30.



Ruth Turner,
encargada del cuidado integral con Latin Link

Recuerda: El cuidado integral debe ser proactivo y preventivo

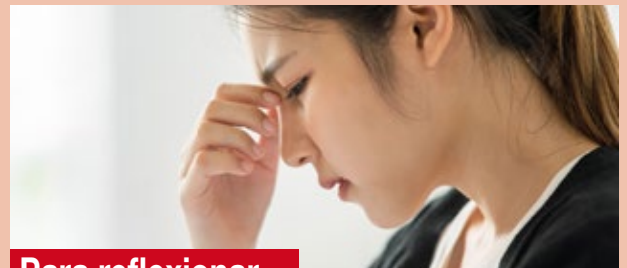
Autocuidado antes de ir al campo misionero

Es muy importante tener presente los siguientes puntos:

- Realizar una mirada honesta de ti mismo, y reconocer tus luchas, debilidades y miedos. Puedes buscar ayuda de tu líder o pastor para encontrar cómo trabajarlas.
- Reconocer qué cosas o actividades llenan de contentamiento tu vida.
- Contar con la mayor cantidad de herramientas para cuidar de ti mismo.
- Saber cómo y cuándo buscar ayuda cuando lo necesitas.
- Formar relaciones de apoyo en tu iglesia local y mientras estés en el campo. (*Mentores*)
- Saber cómo comunicar de manera correcta tus necesidades (*físicas, emocionales, espirituales y financieras*).
- Ser intencional en la búsqueda constante de Dios y Su palabra
- Estudiar materiales de preparación como el Manual VAMOS.

Áreas de mayor estrés para un obrero

1. Choques con la cultura.
2. Conflictos interpersonales.
3. Cuestionamiento permanente de la identidad.
4. Déficit en habilidades necesarias.
5. Falta de establecimiento del horario de trabajo.
6. Falta de resultados medibles/ expectativas de la iglesia enviadora.
7. Finanzas.
8. Miedo a ser expulsado/renovación de la visa/ falta de una plataforma creíble.
9. Sobrecargada de trabajo.
10. Transiciones.



Para reflexionar

¿Con qué área o áreas estás luchando?

¿Qué solución podrías dar a esa área que te afecta? ¿Con quién podrías comunicarte para aliviar la carga?

Como misioneros, sentimos culpa sobre muchas cosas todo el tiempo. **Culpa** porque no podemos hacer más para ayudar a la gente. **Culpa** por no trabajar más horas. **Culpa** por no estar con nuestra familia cuando nos necesita. **Culpa** cuando debemos descansar.

¿Cómo puedes manejar la culpa?



Aprende a celebrar

Tus logros, aunque pequeños, en el aprendizaje del idioma, ¡celebralos!

Tu cumpleaños es importante y debes decidir cómo pasarlo. ¡celebralo!

Cuando Dios trae éxito de alguna forma en el ministerio, ¡celebralo!

Si lograste hacer ejercicios ese día y comer saludable, ¡celebralo!

Conociste a un nuevo amigo(a), ¡celebralo!

¿Cómo sé si estoy estresado y necesito descanso?



Nuestro cuerpo, mente y emociones nos mantienen informados si no están siendo atendidos de la manera que necesitan ser - estar. El dolor es un indicador, una luz de advertencia mostrando que algo anda mal.

Señales de advertencia:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fatiga; agotamiento, poca energía | <input type="checkbox"/> Falta de alegría |
| <input type="checkbox"/> Enfermedades o lesiones repetidas | <input type="checkbox"/> Falta de motivación; dilatación de actividades |
| <input type="checkbox"/> Sentirse estresado todo el tiempo; abrumado | <input type="checkbox"/> Sentirse emocional (llorar con facilidad, tener mal genio) |
| <input type="checkbox"/> Sentirse enojado, irritado o frustrado la mayor parte del tiempo. | <input type="checkbox"/> Ser muy crítico consigo mismo, con su familia y con aquellos a quienes sirve |
| <input type="checkbox"/> Falta de entusiasmo o pasión por la vida y el trabajo | <input type="checkbox"/> Ser cínico; falta de visión para el ministerio |

1. **Autoanálisis:** ¿Cuántos puntos de esta lista diste check?

2. **Evalúalas** de Poco, Medio, Intenso

3. **Comparte:** Si más de la mitad de los puntos tienen la características de "medio" a "intenso", probablemente necesitas conversarlo con una persona cercana de confianza y/o mentor y pastor para buscar soluciones juntos.

Enfrentando los desafíos en el ministerio



Desafíos en el ministerio	Realidad y sentimientos	Consecuencias de no manejarlo bien
Pérdida de tu sistema de apoyo, rodeado de nuevas personas	No tienes amigos, te sientes solo, extrañas tu casa, familia y amigos	Escaparse, esconderse. Si no 'dejas ir' a tu familia y amigos, no formarás nuevas amistades
Constantemente conociendo nuevas personas y despidiendo a otras	Sientes tristeza, estás muy concentrado en tus emociones	Falta de amistades profundas, guardas heridas en tu corazón
Nueva cultura, costumbres, etc.	Te sientes abrumado; con, confusión, estrés, frustración	No encajar en tu nuevo país, no entender a las personas y situaciones
Idioma nuevo	No puedes ser tú mismo, pierdes la identidad, no puedes expresarte bien, cansancio	No poder comunicar, enseñar, evangelizar o discipular bien
Nuevas comidas, clima distinto	Adaptarte a nuevas comidas y horarios / Luchar con calor y frío extremos	No apreciar la generosidad de la gente, sufrir con el clima y enfermarse
Enfermarse más seguido	Cansancio, estrés emocional, enfrentar nuevas enfermedades	Graves problemas de salud, tener que retornar
Equipos multiculturales	Confusión, estrés, frustraciones, conflictos interpersonales	No tener unión en el equipo, mucho conflicto, tener que retornar
Asuntos familiares – en el campo y en tu país	Sientes el choque cultural, sentido de culpa, extrañas tu hogar, presiones desde la familia que has dejado	Falta de concentración, falta de perdón, tener que retornar
Diariamente rodeado de necesidad	Frustración, enojo, confusión, culpa, tristeza	Enojo con Dios, el gobierno y la iglesia; dudas, ansiedad; dañas tu manera de servir a otros
Resistencia al evangelio, inefectividad en ministerio	Presión, desanimo, culpa por pocos resultados	Resultados forzados, riesgos innecesarios, tener que retornar
Falta de crecimiento espiritual	Culpa por no crecer, dudas, falta de ánimo	Esconder tus necesidades. Entrar en pecado, tentado por otras religiones
Sentir que debe ser positivo siempre	Culpa cuando las cosas no andan bien o no son fáciles	Falta de oración, no resolver problemas
Expectativas no realistas de parte de la iglesia enviada	Presión, frustración, estrés, culpa	Esconder la verdad, afecta la relación con tu iglesia, la iglesia no entiende la realidad

Inventario de estrés

En Mateo 10:16 Jesús envió a sus discípulos como “ovejas en medio de lobos”. Este ejercicio explora diez “lobos” –así llamamos a los factores que nos causan estrés- que los obreros multiculturales encuentran frecuentemente. Que Dios nos ayude a lidiar con estos “lobos” causantes de estrés.

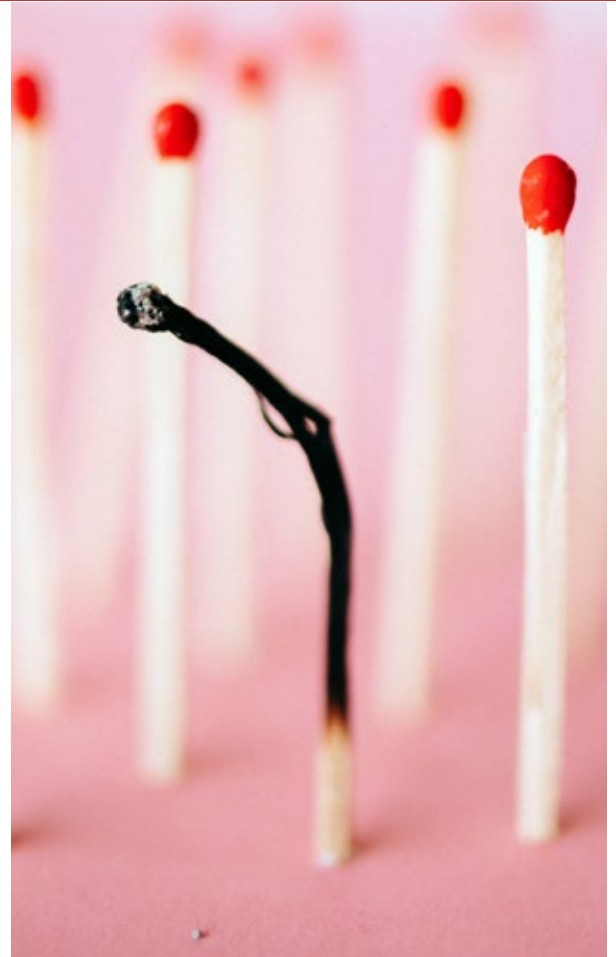
Instrucciones:

Usando una hoja de papel, escribe algunos de los causantes de estrés que has experimentado en los meses pasados. Toma como referencia las diez categorías brindadas y algunos de los ejemplos. Ponlos en una columna llamada “**Luchas**”.

En una segunda columna, denominada “**Éxitos**”, lista algunos de las maneras saludables en las que has lidiado con el estrés en estos meses pasados.

Luego, debajo de una tercera columna denominada “**Estrategias**”, coloca algunas de las ideas que tienes para un mejor manejo del estrés en el futuro.

Discute tus respuestas con un amigo cercano o un consejero.



Luchas - Éxitos - Estrategias

1. **Físicas:** Salud en general y factores que la afectan, como nutrición, clima, enfermedades, envejecer o el ambiente.
2. **Apoyo:** Recursos para mantener el trabajo, finanzas, alojamiento, ayuda técnica o pastoral, contacto con los donantes.
3. **Psicológico:** Estabilidad emocional en general y autoestima, factores como soledad, frustración, depresión, hábitos indeseables, problemas relacionados con la etapa que vive.
4. **Ocupacional:** Retos relacionados con la obra y las presiones, como carga de trabajo, horario de viaje, trato con personas con problemas, insatisfacción con tu labor, necesidad de más entrenamiento y temas relacionados al gobierno.
5. **Organizacional:** Incongruencias entre tu transcurso de vida y la estructura organizacional, como diferencias con las políticas de la compañía, el estilo de trabajo, las expectativas.
6. **Cultural:** Que tus necesidades sean resueltas en formas que no son familiares: aprender un lenguaje, shock cultural, reingreso al campo.
7. **Crisis:** Eventos potencialmente traumáticos, desastres naturales, guerras, accidentes, inestabilidad política.
8. **Históricos:** Luchas personales del pasado como problemas familiares, debilidades personales.
9. **Humano:** Relaciones con miembros de la familia, colegas o compatriotas, como criar a los niños, conflictos en pareja, luchas con otros miembros del equipo, oposición social.
10. **Espiritual:** Relación con el Señor, vida devocional, tentaciones, tiempo con otros creyentes, guerra espiritual.

*Adaptado de 'CHOPS Stress Inventory'
por Kelly and Michelle O'Donnell*

Autoestima

Autoestima va muy de la mano con el autocuidado.

Cómo te observas a ti mismo y dónde basas tu valor como persona, se verá reflejado en el cuidado que apliques sobre ti.

Te recordamos la siguiente lista con 10 mandamientos bíblicos sobre la autoestima.

Reconoce lo que eres fuera de Cristo.

Efesios 2:1-3, 11,12, Romanos 3:23

Fije tu mente en quién eres en Cristo.

2 Corintios 5:17, Efesios 2:10

No pienses en ti mismo más alto de lo que deberías.

Romanos 12:3a, Gálatas 6:3

Mírate a ti mismo de manera realista, con buen juicio.

Romanos 12:3b, 2 Corintios 3:5,6

Dale crédito a Dios por tus atributos positivos.

1 Corintios 1: 30,31, 4: 7, 2 Corintios 2:17

No te compares con los demás.

2 Corintios 10:12, Gálatas 6:4

Aprende a contentarte con las debilidades.

2 Corintios 11:30, 12: 5,9,10

Con humildad, considera a los demás como más importantes que tú mismo.

Marcos 10:43,44, Filipenses 2:3

Desarrolla una confianza centrada en Cristo.

2 Corintios 3: 5, Filipenses 4:13

Adopta la actitud de Cristo.

Marcos 10:45, Filipenses 2: 5-8

Recursos recomendados

Una carencia de entender nuestra identidad en Cristo es la base para muchas crisis en el campo. Aquí hay tres recursos recomendados para estudiar:

Viviendo la identidad, autoridad y propósito

en Cristo - <https://movilicemos.org/recursos/antes-de-ir/viviendo-la-identidad-autoridad-y-proposito-en-cristo>

Tu identidad en Cristo - breves devocionales

con un tema misionero - <https://movilicemos.org/recursos/devocionales-misioneros/tu-identidad-en-cristo>

Una Sana Identidad - <https://movilicemos.org/recursos/salud-emocional-y-fisica/una-sana-identidad>



Súper expuesto y solo

Un obrero en el campo está súper expuesto y siempre está siendo observado por lo que debe aprender a "cuidarse" y cuidar su testimonio (como generalmente se dice) ya que las miradas estarán puestas sobre él o ella.

De todas formas, en una nueva cultura es muy probable que cometa errores, que diga cosas y palabras que estén mal, eso no debe preocuparle, es parte del aprendizaje, pero debe tener esa responsabilidad consigo mismo por su cuidado y protección.

Una parte importante desde mi perspectiva hacia el autocuidado es el no aislarse, sino siempre estar en contacto con la iglesia enviadora y también con la iglesia de recepción, eso le ayudará en su tiempo de soledad.

*Silvia Ferrando,
con Asambleas de Dios en Argentina*



Cuida tu salud

Realizarse chequeos médicos cada año es muy importante ya que, además de comprobar tu estado de salud, también te permite detectar enfermedades que posiblemente no presenten síntomas y no sean fáciles de percibir.

Una vida familiar y ministerial saludable

En los primeros años del obrero se tiene toda la energía y todo el tiempo disponible más aún cuando se es soltero, pero nos hemos dado cuenta como pastores y misioneros que es un gran error el abusar de la energía física y mental que se tiene en esos primeros años.



Fue así en nuestro caso, y a Dios gracias lo aprendimos a tiempo. Siendo éticamente bíblicos en la administración de nuestra vida, tiempo y recursos encontramos desde Génesis que Dios instituyó el descanso al terminar la Creación. En la nueva era de las misiones en donde las organizaciones se han vuelto conscientes de este imperativo, y ya se promueve el período de vacaciones del obrero y los conocidos “años sabáticos” que tan bien han hecho a la nueva generación de misioneros.

Y en la práctica, a lo largo de los años de ministerio, hemos llegado a la conclusión que se vuelve necesario para tener una vida familiar y ministerial saludable.

Pedro y Karen, familia misionera Marroquín Samayoa, sirviendo en Juventud con una Misión Guatemala

¿Qué podemos hacer para no sentir culpa todo el tiempo?

- Conocer las herramientas disponibles para cubrir tus necesidades y mantener tu estrés.
- Conocerte bien y aprender cómo expresar tus necesidades.
- Prepárate bien antes de salir al campo en lo espiritual, emocional y físico.
- Formar amigos de confianza.
- Tener gracia y flexibilidad contigo mismo.
- Aprender a reír.
- Celebrar tus victorias.



“Como médico yo creo que el ejercicio cardiovascular (correr, nadar, montar en bicicleta, caminar) es como un ‘bala mágica’ para la salud física y mental. Baja el estrés, la presión arterial y da más resistencia para ministrar. Y debemos dormir por lo menos 7 horas por noche.”

*Dr. Allen George,
sirviendo con SIM en Perú*

“Ni siquiera el Señor Jesús sanó a todos los enfermos ni predicó en todas las ciudades. Él conocía su llamado y estaba perfectamente alineado a la voluntad de Dios. En su ministerio, Jesús era un hombre ocupado, no uno súper ocupado”.

*Ana Ávila, autora libro
“Aprovecha bien el tiempo”*



Hábitos saludables



Para cuidarnos mejor debemos ser constantes en esos buenos hábitos que nos permiten estar óptimos de forma integral.

Existen dos factores importantes que influyen sustancialmente en nuestra salud y por lo cual, debemos estar pendientes de mantenerlos bajo observación y cuidado.

1. Alimentación

"Dime qué comes y te diré qué sientes". ¿Qué tan cierta es esta frase?

Se sabe que los alimentos nos aportan los nutrientes necesarios que formarán parte de nuestro cuerpo e influenciarán en nuestra salud y desempeño en general.

Si consumimos comidas muy procesadas o con exceso en grasas saturadas, sodio (sal), azúcares, etc; y si lo hacemos muy seguido, nos perjudicará, haciéndonos proclives a tener enfermedades permanentes como la diabetes, hipertensión (presión alta) o hipercolesterolemia (colesterol elevado) que pueden desembocar en sucesos graves de salud.

Sin embargo, el poder de elección está en nuestras manos. Debemos ser sabios en lo que elegimos que entre a nuestro cuerpo.

Siempre es bueno informarse de cómo fue preparado o producido cierto alimento o comida para, en base a ello, decidir si consumirlo o no.

Para comer bien, podemos guiarnos

del 'plato saludable', que consiste en una adecuada porción de vegetales/frutas (que nos proporcionan minerales/vitaminas), una porción de proteínas (carnes o huevos) y una adecuada porción de carbohidratos o acompañante en el plato (ejemplo: arroz, papa, camote, mandioca, etc).

Al hacer un hábito de ello, transformaremos completamente nuestro estilo de vida y rendimiento total.

Además de la importancia de beber 2 L de agua al día en una persona adulta promedio.

Seamos sabios como Daniel (no significa que solo tengas que comer verduras y legumbres) para decir NO a lo que es dañino para nuestra salud y vida, y decir SI a buenos hábitos saludables.

Ruth Lévano, nutricionista y parte del equipo Vamos

Para reflexionar

**¿Me estoy alimentando correctamente?
¿Qué impide que lo haga bien? ¿Cómo puedo mejorar mi alimentación?**

Consuma a diario una variedad de alimentos sanos

Consuma vegetales y frutas en abundancia

Consuma alimentos ricos en proteínas

Haga del agua su bebida favorita

Elija alimentos elaborados con granos enteros



¿Acaso ignoran que el cuerpo de ustedes es templo del Espíritu Santo, que está en ustedes, y que recibieron de parte de Dios, y que ustedes no son dueños de sí mismos? Por lo tanto, den gloria a Dios en su cuerpo y en su espíritu, los cuales son de Dios.

1 Corintios 6:19-20

Hábitos saludables



2. Actividad física:

La alimentación va de la mano de la actividad física. No podemos decir que llevamos una vida saludable si es que solo cuidamos lo que comemos pero no nos movemos para nada.

La energía proveniente de los alimentos es para ser usada en todo el día. Sin embargo, cuando se recibe en exceso y/o no es usada, se acumula en nosotros en forma de tejido adiposo y con el tiempo eleva los factores de riesgo en nosotros y ser proclives a otras afecciones.

La actividad física o ejercicios, son una buena forma de usar esa energía. Y no sólo eso, en poco tiempo, nos permite tener factores protectores contra ciertas enfermedades; además de que nuestro cuerpo libera endorfinas que nos ayudan a tener un mejor estado de ánimo, contribuye al desestrés y mejorar la salud mental.

Necesitamos comer, pero también ejercitarnos. Necesitamos ejercitarnos, pero también comer.

Sí, con el gran cambio del Internet y los trabajos remotos, el sedentarismo es el "estilo de vida" predominante y a veces es casi imposible hallar tiempo. Pero a la vez, tenemos tiempo para todo lo demás. Muchas veces, no nos estamos moviendo porque no vemos la actividad física como prioridad.

Pero si cambiamos ese chip, que sea tan

importante como asearse o hacer las compras semanales, seguro encontraremos tiempo.

Ejercitarnos, ya sea con movimientos o desplazamientos (ejem. caminar, correr, bailar, nadar, biccletar) o practicar alguna disciplina física (Ej. karate, muay thai, etc) o levantar peso (kalistenia, actividades de los gimnasios), por al menos 30 minutos 3 veces a la semana, afectará increíblemente nuestra vidas para bien.

Puedes elegir el que más vaya contigo, según tu fortaleza, ánimos, tiempo, y el que más te guste...

Y son solo 30 minutos, como lo que dura un capítulo de una serie de Netflix, o mirar un programa en la tv, o estar en Instagram o Facebook.

Y asimismo, el descanso es de suma importancia. Así que debes estar pendiente de dormir adecuadamente. Mínimo 6 horas.

Todo se basa en tener un balance y ser prudentes y sabios en cómo tratamos a nuestro cuerpo, templo del Espíritu Santo.

Ruth Lévano, nutricionista y parte del equipo Vamos

Para reflexionar

¿Me estoy ejercitando o moviendo correctamente? ¿Qué impide que lo haga? ¿Cómo puedo mejorar mi actividad física?



Cada año el equipo de SIM Peru hace una "Carrera a la Rocas" en una de las mañanas de su conferencia de vida espiritual. Se invita a todo el equipo a hacer un entrenamiento previo para la carrera o caminata de 7.1 km en la playa.



¿Qué es resistencia?

- Capacidad de reacción que una persona, pareja o familia tiene ante la crisis y crecer cualitativamente.
- La capacidad que tiene una familia para sanarse con sus propios recursos y tener una reacción positiva para superar una crisis y salir aún más fuerte emocionalmente y más maduros de como estaban antes de la crisis.
- Ser capaces de responder a las crisis de forma positiva y única. Es la capacidad para ser flexible para proteger a la familia y sacarla adelante.

Kelly O'Donnell, psicóloga con JuCUM

¿Para qué? en vez de ¿Por qué?

Las personas resilientes o 'resistentes' se caracterizan por la capacidad de experimentar emociones negativas y positivas incluso en situaciones difíciles o dolorosas.

Lamentan las pérdidas y soportan las frustraciones, pero también encuentran potencial redentor o valor en la mayoría de los desafíos.

Las personas resilientes miran los problemas y preguntan: "¿Qué es lo que está tratando de enseñarme?" Preguntan "¿Para qué?" en vez de "¿Por qué?" cuando algo le pasa.

La resiliencia es esencial para una vida de servicio a los demás.

Brené Brown, autora



“La resiliencia es uno de los factores clave que pueden marcar la diferencia entre la sostenibilidad y el agotamiento.”

Sarita Hartz: Blogger: Misiones y una vida de todo corazón saritahartz.com

¿Cómo desarrollar resistencia?

La resistencia es algo que desarrollamos en nuestras vidas. Hay tres maneras simples por las cuales hacemos crecer la resistencia.

1. Resistencia espiritual:

Al saber que en nuestra identidad en Dios somos justificados y adoptados. La resistencia espiritual se desarrolla al tener una relación profunda y de confianza con el Señor, priorizando el tiempo en oración, el estudio de la Palabra y otras disciplinas espirituales. También, disfrutando del compañerismo con otros creyentes. Como muchos misioneros tienen que vivir en un ambiente de sufrimiento, es muy importante que tengan una teología del sufrimiento y del riesgo.

2. Resistencia física:

Es importante mantener una vida saludable, con ejercicio, dieta y suficiente descanso. Es importante reconocer nuestras propias limitaciones y vivir dentro de ellas. Hay que desarrollar ritmos saludables en la vida.

3. Resistencia personal:

Sus relaciones familiares son saludables y tiene una buena red de apoyo social. Sabe relacionarse bien con los demás y expresarse bien emocionalmente. Las capacidades de ser flexible y adaptable son muy importantes para la resistencia personal.

Ruth Turner, encargada del cuidado integral con Latin Link

El profeta Elías practicaba autocuidado

Hay un precedente bíblico para este tipo de cuidado, lo cual es importante, ya que esta conversación está muy cargada de tensión entre los hombres.

Elías fue un profeta del Señor en el antiguo Israel. Tenía un trabajo duro; habló las palabras de Dios a personas que se negaron a escuchar e incluso amenazaron su vida.

Quizá sorprendentemente, él también practicó el cuidado personal.

Nos encontramos con Elías en 1 Reyes 19, después de una gran batalla por Dios en 1 Reyes 18. Acaba de derrotar a los profetas de Baal, demostrando a todo Israel que solo Dios es Dios. Pero este poderoso acto no fue bien recibido por Jezabel, la reina malvada. Entonces Elías huye. Y en 1 Reyes 19 lo encontramos en una cueva. Después de todo lo que acaba de ver hacer a Dios, esperaríamos que tuviera energía para superar el próximo obstáculo. En cambio, está cansado y desanimado, y le pide a Dios que le quite la vida.

Pero en lugar de reprenderlo, que es lo que esperaríamos, Dios le concede dormir (v. 5). Entonces Dios lo alimenta, y él duerme un poco más (v. 6). Luego come de nuevo, porque el ángel del Señor le dice que el viaje es demasiado largo para él (v. 7). Y como si esto no fuera lo suficientemente sorprendente, el versículo 8 nos dice que ya fortalecido, caminó durante 40 días. Antes de que Dios le dé a Elías su próxima tarea, o incluso aparezca para hablar con él, Él provee para el cuerpo de Elías.

Elías está en una circunstancia extraordinaria. La tarea a la que Dios lo ha llamado lo ha agotado. Pero en lugar de reprenderlo por su fragilidad, Dios se encuentra con él y fortalece su cuerpo. Hay lugar y tiempo para la restauración espiritual, pero Elías primero necesitaba restauración física. Incluso podría argumentarse que el cuidado personal, correctamente entendido, es lo que alimenta su alma.

Incluso el gran profeta del Señor era un ser humano, una persona de carne y hueso, que necesitaba satisfacer sus necesidades físicas para poder satisfacer las necesidades espirituales de los demás. ¿Cuánto más tú y yo? Cuando olvidamos que somos almas en un cuerpo fácilmente devastado por la vida en un mundo caído, perdemos el alimento que necesitamos para las tareas que tenemos por delante.

**Tomado de Coalición por el Evangelio:
¿Cuidar mi cuerpo o cuidar el alma? Ambas**



No te aisles

Una parte importante hacia el autocuidado es el no aislarse. En mi tiempo de preparación, sentí por parte de mi iglesia y pastores “un descuido” pero analizando un poco después, parte del “descuido” venía de mi costumbre de aislarme.

Así que decidí estar cerca de mis pastores a pesar de la distancia, escuchar las prédicas y estar en contacto con ellos; a su vez, ellos mismos se sienten más cerca de mí, la tecnología ayuda mucho y nos permite estar comunicados y bendecidos.

**Silvia Ferrando,
con Asambleas de Dios en Argentina**



Los dos extremos

Ten cuidado de estar entre estos dos extremos: “Nadie quiere ayudarme” y “No necesito ayuda”

El misionero tiene que tomar su parte en su propio cuidado. Debe informar a su iglesia y colegas del campo de sus necesidades. La iglesia y la agencia no podrán ayudarte si no eres honesto y abierto con ellos sobre tus necesidades. Debes intencionalmente reclutar tu propio equipo de apoyo.

No le tengas miedo a la palabra descanso

¿Eres de aquellas personas que hacen y hacen y hacen dentro y fuera de la iglesia y/o ministerio? ¿Qué difícilmente te tomas un tiempo para descansar? O ¿qué el término “no hacer nada” o “descanso” suena hasta algo pecaminoso?

Pues bueno, bienvenido al gran club de cristianos inquietos. Para muchos misioneros y/o servidores nos es difícil tomar un descanso o vacaciones, porque venimos de un trasfondo donde no lo tuvimos ni vimos el ejemplo de otros en aplicarlo.

Además, existe una creencia que viene desde hace muchos años, donde el trabajar- casi sin descanso- es espiritualizado o visto como “santo”. Sin embargo, Dios mismo nos da ejemplo del descanso y encontramos diferentes ejemplos en Su Palabra.

O, a veces, por otro lado, lo consideramos innecesario o un lujo que no podemos tener. Muchas veces decimos: “Bueno, no puedo tomar vacaciones porque no tengo el dinero para hacerlo”.

Pero, podemos cambiar nuestra idea sobre las vacaciones o el descanso; por ejemplo, podemos identificarlo con tranquilidad: no estar respondiendo correos. Y también, crear un nuevo espacio en nuestros ahorros para esos días de descanso.

“Tener vacaciones a veces ha sido difícil porque no las hemos planificado de antemano, gracias a ello, he aprendido a planificar mi calendario a largo plazo. También es importante tener un día a la semana y decir: ‘Este día vamos a descansar’. He aprendido que si lo pongo en práctica y lo agendo es más probable que lo vaya a hacer”, comentó una misionera.

Otra misionera comentó que sentía una culpabilidad respecto de tomar descanso porque se decía que no merecía el descanso porque trabajaba por las ofrendas. Un tema muy común en las iglesias y que deben ser tratados desde el púlpito.

Hemos escuchado muchas historias de obreros que colapsan por no sacar un descanso y después se encuentran con la realidad de que tienen que detener el trabajo para poder cuidar algo que ya está mal.

Bien puede ser difícil tomar un descanso disfrutándolo 100%, pero conforme aprendamos su importancia, sabremos vivir al 100% también.

Además, tomar tiempo para descansar, nos ayuda a recomponernos personalmente, aliviar el alma, las dolencias físicas, la mente atribulada, para primero: estar más íntegros, en paz, y luego, de regreso, seguir sirviendo con aun más eficacia en nuestro trabajo.



"Una de las cosas que encontré fue la importancia del descanso y el juego, y la voluntad de dejar ir el cansancio como símbolo de estatus y la productividad como medida de autoestima."

Brené Brown, autora

No dejas que eso le pase a tu celular.

No dejes que eso te pase a ti también.

El autocuidado es una necesidad. No es lujo.

“El día 6 Dios creó hombre y el día 7 descansaron juntos. Adán y Eva trabajaron desde un punto de reposo en vez de descansar después de trabajar.”

- Wendy Der, UWM, On Soul-care (en "Cuidado del Alma")

Para ti, ¿qué es descanso?

Realizamos esta pregunta a varios misioneros y servidores, y estas fueron algunas de las respuestas:



“Es hacer una pausa en nuestras actividades, para retomar fuerzas, analizar la situación actual, examinar y en caso necesario, reenfoarnos hacia lo que es importante. Tomar un tiempo para disfrutar a Dios, a la familia, a los amigos y la creación... y también tener tiempo para nosotros mismos.”

Eunice De Lara, representante de la Cooperación Misionera de Valles y coordinadora del estado de San Luis Potosí para COMIMEX

“Es un cambio de actividades, crear ambientes de relajación, salir de la rutina en la que caemos muchas veces en nuestro campo misionero. Como decorar un ambiente, conversar con nuestras amistades fuera del lugar de trabajo, salir de compras o diversión con nuestra familia, leer un buen libro, colorear mandalas, arreglar el jardín.”

Pedro y Karen, familia misionera Marroquín sirviendo junto con Juventud con una Misión Guatemala



“Combustible para mi cuerpo. Es sinónimo de refrigerio Y tener un tiempo relajado con la familia.”

Henrique, misionero brasileiro sirviendo en Chile

“Aprendí hace unos años el significado de “Sabbath”: no era un día de la semana en el que iba a la iglesia a cantar canciones de adoración, sino que era una actitud de reposo en Dios y de buscarlo en mi vida diaria. Mientras descanso en Él, y a veces realmente es solo tumbarme al sol con mis pensamientos volcados hacia Él, descubrí que gano la fuerza y energía para servir a los demás. Así que comencé la práctica de encontrar 20-30 minutos al día en el que no hago más que tumbarme al sol (en mi cama o sofá), escuchar canciones de adoración o estar quieta en la presencia de Dios.”

Richelle Webb, sirviendo con SIM en Colombia

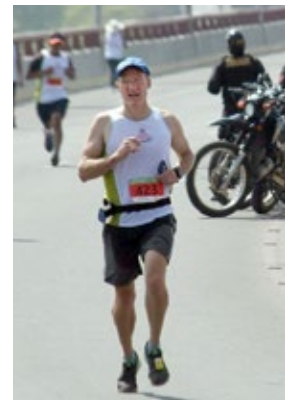


“Descanso para mí es leer un buen libro, hacer scrapbooking o armar un rompecabezas; es tomar un día y pasarla con mi familia jugando juegos de mesa o viendo una película. Descanso para mí también puede ser irme un fin de semana a un retiro de mujeres y sentarme a escuchar y a aprender. ¡Es un refrigerio para el alma!”

Delilah Berrios, costarricense sirviendo en España

“Es cuándo no estoy alcanzable por celular.”

Dr. Allen George, sirviendo con SIM en Perú



Para reflexionar

Y en tu caso, ¿qué es descanso para ti? ¿Lo cumples?

¿En qué manera son responsables cada uno de ellos?

Dios – como nuestro Creador, nos conoce mejor que los demás. Él nos cuida y provee por nuestras necesidades directamente y a través de otras personas. Lo hace a través de Su Espíritu Santo.

El misionero mismo – debe prevenir situaciones de estrés y tomar la iniciativa de conocerse bien, saber cómo reaccionar, tener herramientas y personas clave para prevenir y solucionar situaciones dañinas o peligrosas.

Es importante que comuniques bien y sepas explicar tus necesidades. Debes formar un grupo cercano de apoyo con los que podrás compartir con mayor libertad tus necesidades y buscar ayuda cuando la necesites.

Lo más importante: debes cuidar tu propia relación con Dios y depender de Él, porque es Él quien te sustenta.

La iglesia enviadora - debe brindar apoyo desde el momento en que reconociste tu llamado. Responsabilizarse de darte una buena preparación, en la cual puedan ser probados tus dones y habilidades y en donde tu carácter sea moldeado para ser lanzado a la obra.

Debe ser responsable de la logística para el envío y del cuidado en el campo. Cuando hablamos de la iglesia, hablamos de todo el cuerpo de Cristo, incluyendo al pastor y líderes.

La agencia misionera - se encarga de la supervisión y cuidado en el campo. Debe haber una buena comunicación entre el misionero y su supervisor.

Debe haber informes y entrevistas periódicas en el campo, talleres, conferencias y retiros espirituales para renovarte el ánimo espiritual y emocional. Es necesario que te hagan exámenes de salud espiritual, emocional y físico para evitar el agotamiento.

La agencia se esfuerza para reforzar el sentido de familia o equipo con los misioneros que trabajan en el campo.

La familia y los amigos – parte del rol de la familia y de los amigos son de cuidarse mutuamente. Este cuidado no debe pararse cuando el misionero se trasladó a otro lugar para vivir. El misionero necesitará cuidado durante su tiempo de preparación, cuando está

en el campo y cuando regrese.

Tomará un esfuerzo extra de parte de la familia y los amigos el entender la nueva realidad y necesidades del misionero. Tendrán que esforzarse para comprenderlo bien y saber cómo ayudarlo.

Las colegas en el campo misionero – para mantener la unión y eficiencia en el campo, el equipo de misioneros debe hacer el cuidado integral mutuo constantemente. Deben tomar interés en el bien estar del uno al otro y estar dispuestos a ayudarse cuando sea necesario.

Los profesionales de salud y psicólogos – ellos son una herramienta para los casos extremos o muy difíciles en que se encuentra el misionero.

Algunas agencias usan sus servicios para las evaluaciones psicológicas y para un tiempo de procesamiento en su regreso para descartar dificultades y ayudar al misionero a mejorar en algunas áreas.



Responsables del cuidado integral

Profesionales *(cuando necesario)*
 Las colegas en el campo misionero
 La familia y los amigos
 La agencia misionera
 La iglesia enviadora
 El misionero mismo
 Dios



Cuidar de un rebaño requiere ser las primeras ovejas

Éramos una joven familia con nuestra primera hija en sus primeros años de vida, cuando nos asignaron nuestro primer encargo ministerial de gran responsabilidad: un campo pastoral en un departamento al norte de nuestro país en una cultura, clima y ambiente diferente; era un gran desafío.

En ese entonces, siendo primerizos en la tarea pastoral, no entendíamos completamente lo que implicaba el autocuidado, más fue desarrollándose junto a la tarea que ejercíamos: cuidar de un rebaño requería ser las primeras ovejas que necesitaban cuidado. Cuando eres el Pastor, das cuidado al rebaño y uno mismo es la primera oveja que cuidar. Así que mientras preparábamos el estudio bíblico, éramos los primeros alimentados.

Hubo tiempos de sequía, como es normal en las temporadas de la vida, y para esos momentos fue imperativo el reconocer las promesas de Dios, el cuidar de nuestra relación matrimonial, el mantenernos enfocados en lo que era nuestra misión como padres primeramente y en ser aprendices con corazón de siervo.

Autocuidarnos no fue fácil, pero fue una forma de vida que aprendimos a desarrollar durante la marcha ministerial, no es algo que nos enseñaron o algo que aprendimos en el seminario; fue un aprendizaje impuesto por nosotros mismos para mantener un estilo de vida familiar y ministerial saludable.

**Pedro y Karen Marroquin,
sirviendo en Juventud con una
Misión Guatemala**



Aprender a cuidarse

¿Has sentido alguna vez que se te hace una tarea difícil cuidarte integral y adecuadamente?

No te preocupes, es algo más común de lo que parece. Y hay muchas razones por la que es difícil cuidarnos, pero es importante tomar en cuenta la influencia de nuestra cultura que suele 'romantizar' el dolor o sufrimiento, haciendo ver a la persona que lo atraviesa, como "valiente", o admirable. Así, mayormente nuestra percepción del término "autocuidado" será como algo egoísta o altanero.

Sin embargo, debemos aprender a aceptar que el cuidarse uno mismo es nuestra responsabilidad y encargo como mayordomos de nuestras propias vidas.

El obrero necesita conocerse, conocer también la tarea que está por adelante, reconocer sus dones, la cantidad de tiempo que tiene y las condiciones en las cuales trabaja. Solamente el obrero mismo conoce todos los detalles del contexto en el que se encuentra.

"La razón por la cual es importante es que no hay otra persona que conozca el medio, la situación, tampoco tu personalidad y donde tú te encuentras en este momento. Entonces, no hay otra persona que pueda venir de fuera, como un médico, para decirte detalladamente lo que necesitas y este autocuidado es lo que te protege de sobre cargarte, de 'quemarte' y tener que salir del campo antes de tiempo", dijo Jessie Ritchey, consultora en el cuidado de obreros.

Como obrero, servidor, creyente, debes tener un plan de disciplinas y un ritmo que equilibre todas las áreas de tu vida (trabajo, vida espiritual, descanso, cuidado físico, socialización etc.). Es importante que tengas un plan de autocuidado.

Si bien el cuidado es divino, es también humano (partiendo de nosotros mismo). Debemos aprender a cuidarnos.

¿Por qué, a veces, es difícil cuidarse como obrero? – Parte 1

Hicimos una encuesta a varios obreros, pastores, misioneros, y entre las respuestas comunes encontramos 4 principales razones por las que es difícil aplicar cuidado con uno mismo.



Culpabilidad frente al cuidado personal

Una gran parte de la aversión de las personas al autocuidado es sentirse culpable por tomarse el tiempo para sí mismos. Algunos pueden incluso ir tan lejos como para decir que el cuidado personal no es bíblico.

“Creo que luchamos con el cuidado personal porque creemos que es egoísta o creemos que debemos morir a nosotros mismos y sacrificarnos por los demás, tal como lo hizo Cristo. Pero olvidamos que incluso Él se tomó un tiempo para estar solo o para estar con el Padre. Dormía, comía y descansaba. ¿Por qué creemos que no necesitamos hacer esas cosas?”, dijo Richelle Webb, misionera de SIM.

Cristian, misionero latinoamericano, compartió que la culpa era la razón principal para no reconocer su necesidad de descansar; pospuso el cuidado personal hasta que fue demasiado tarde: quedó con repercusiones psicológicas.

“Dios te creó y sabe lo que necesitas para operar de la mejor manera posible, y preparó el trabajo que se ajustaría a tu vida. La única manera en que puedes

vivir una vida que honre el plan de Dios es dándole a tu templo el cuidado que requiere para estar completo para Dios”, dijo Cristian.

Por otro lado, muchos misioneros se sienten culpables por irse de vacaciones o tomar descanso por el temor de estar gastando las ofrendas en algo que no las incluye, o si los ven descansando, habrá menor envío de ofrendas, o situaciones similares.

En este caso es necesario hacer más visible a nivel ministerial la necesidad de descanso en los misioneros, la importancia de las ofrendas, su uso adecuado; y la sensibilización acerca del trabajo en el campo.



Mal concepto de efectividad

La cultura ministerial tiene gran efecto en nosotros y, esta nos ha impuesto que el obrero que no está lleno de actividades, no es efectivo.

Sin embargo, esta es una mentira disfrazada y es necesario enseñar la

verdad de que la efectividad o éxito ministerial depende en una vida espiritual, física y emocional saludable. Sin ello, podemos caer en estrés innecesario y en el ya conocido ‘síndrome de quemado’.

Es importante conocerse uno mismo. Saber que productividad no significa trabajar, también ser productivo en la vida de uno, es tomar días de descanso. Un misionero latino mencionó: “Si no soy intencional en conocerme, esto va desde qué cosas me drenan a cómo descanso, no voy a poder reconocer cuáles son mis señales para saber qué necesito. Esto es muy peligroso porque si desconocemos como nuestro cuerpo nos habla no vamos a saber que necesita y cómo cuidarlo”.

“El misionero tiene que entender las funciones de la iglesia y de la agencia para con él y mantenerlos informados de sus necesidades.”

Mario Loss, quien sirvió en Uruguay

“Del descanso surge la fuerza. No puedo dar si no recibo.”

Richelle Webb, sirviendo con SIM en Colombia



¿Por qué, a veces, es difícil cuidarse como obrero? – Parte 2



Falta de fe o autosuficiencia

Tenemos que ser sinceros, muchas veces, la falta de importancia que damos al descanso, es por temor de que la obra no se realice como es debido.

Pensamos erróneamente:

“Si no lo hago yo... nadie más lo va a hacer” o “si lo hacen otros, no va a estar bien hecho”.

“Para autocuidarse y tomar tiempo libre, uno tiene que humillarse, darse cuenta que no somos la respuesta a todos los desafíos en el mundo y que el mundo puede y va a continuar sin ti”, dijo Jessie Ritchey, consultora en el cuidado de obreros. Entonces, parar un poco, separarse del trabajo y cuidarse no va a ser el final de todo.

Quizá estamos pensando que si nos permitimos unos días para descansar, la obra se va a venir abajo... como si dependiera 100% por ciento de nuestro esfuerzo. ¿esto es así?

A veces olvidamos que solo somos obreros y Dios es el responsable de su obra.

“No eres el único al que le cuesta cuidarse, nuestras propias expectativas y las de otros muchas veces nos llevan a creer que somos superhéroes, pero la realidad es que no lo somos y entre más pronto aceptemos esa verdad más fácil será cuidar de nosotros mismos y aceptar el cuidado de otros.”

Alexandra Mantilla,
sirve en FEDEMEC



Falta de organización personal o de límites sanos

Varios creemos que mientras estemos ‘solo’ trabajando para el Señor, uno siempre estará bien. Sin embargo, esta premisa eclipsa la importancia de otras áreas que, al descuidarlas, no nos permite vivir íntegramente.

“El deseo de servir a Dios y guiar a otros en el camino del Señor muchas veces ocupa una gran parte de nuestro tiempo. Es necesario que aprendamos a tener un equilibrio”, dijo Henrique, misionero brasileiro sirviendo en Chile.

Puede ser difícil también por la falta de un esquema equilibrado de prioridades, en donde el obrero en sí mismo no cuenta, porque es el encargado de dar cuidado a otros, y él es el último en la lista, o no establece límites sanos.

Hay muchas personas a las que les cuesta poner límites, dicho de otra forma, hay muchas personas a las que les cuesta decir “no”. Cuando no se establecen límites sanos en la vida y en el ministerio es normal que nos veamos abrumados ante las demandas de otros, y esto es debido a que, de manera inconsciente creemos que “las necesidades de todos los demás son más importantes que mis necesidades” y actuamos conforme a esa creencia.

Entonces, ¿necesitas corregir tus límites frente a otros o a lo mejor organizarte mejor? ¿cómo puedes empezar?

Para estudiar

A veces tenemos excusas sagradas para pasar por alto uno de los mandamientos de Dios. Estudie los siguientes versículos con un amigo y hable sobre por qué necesita considerar más descanso en su vida:

- Éxodo 20:8-10
- Salmos 37:7
- Marcos 6:31
- Jeremías 6:16
- Mateo 11:28-29
- Hebreos 4:4; 9-10

Ofrendas y vacaciones, ¿son compatibles?

“Se ha creado esta idea de que tenemos que estar trabajando por causa de los que nos sostienen”, dijo una misionera latina. Es una situación que se ve a diario en la que muchos obreros se sienten con la presión de no aparentar que están en descanso o de vacaciones porque si no “dejan de ofrendar al ministerio”.

Es un concepto que también se da con las iglesias enviadoras y debemos ser enseñados todos, tanto el que envía, como el que recibe y el obrero.

“Sería bueno que los pastores y líderes apoyen al obrero para que salgan de vacaciones y esto es algo que debe estar en el presupuesto de todo obrero. No es decir

‘si te hace falta algo, dímelo’, más bien decir ‘aquí te envío esto para que salgan en familia y disfruten’”, dijo Delilah Berrios, costarricense sirviendo con su familia en España.

Por otro lado, están las expectativas de otros y propias del

uso de las ofrendas. Hay casos donde los obreros deben dar cuentas de en qué gastan cada centavo que reciben como ofrendas, a algunos de estos se les ha dicho indirecta o directamente cual es la manera cómo esperan que se usen esos recursos.

En otros casos quizá las expectativas de los demás son muy saludables, pero está la propia expectativa del obrero de cómo cree que debe usarse el dinero. Esto corta libertad y genera culpabilidad en el momento de pensar en invertir los recursos para cuidar de sí mismo.

“Hubo un momento en que para mí descansar fue difícil, me sentía culpable y me decía a mí misma: “no tienes derecho a descansar porque

la gente está ofrendando para que sirvas, no para que descanses”. Eso hacía que me sintiera terriblemente mal de tomar tiempo para mi o de darme algún gusto. Le doy gracias a Dios porque su palabra me mostró mi error y me hizo libre”, compartió Alexandra Mantilla, sirviendo con FEDEMEC.



Delilah y su familia

“Necesitamos poner tiempo en nosotros mismos, alimentar nuestras alegrías y pasiones con tiempo y energía y no dejarnos al final cuando ya no queda nada para dar. Encuentra un pasatiempo o haz algo que disfrutes y que te revitalice.”

Richelle Webb, sirviendo con SIM en Colombia



“Tener un tiempo de descanso o vacaciones no es tiempo perdido. Nos ayuda ser más eficientes y tener un mejor desempeño en la obra. ¡Es una buena inversión!”

Eunice De Lara, coordinadora del estado de San Luis Potosí para COMIMEX

Un equilibrio divino y humano es necesario

Dentro de la comunidad cristiana, podemos caer en dos extremos respecto al cuidado personal.

El Dr. Carlos Pinto, psicólogo clínico y familiar, director asociado de Cuidado Integral, COMIBAM Internacional, no explicó al respecto:

Un problema en el que podemos caer es: Espiritualizar la necesidad del cuidado del misionero confiando que Dios es el único responsable de cuidar, minimizando la responsabilidad del misionero en esta tarea

Y el segundo: psicologizar y exagerar la responsabilidad del misionero en cuidarse a sí mismo con recursos humanos.

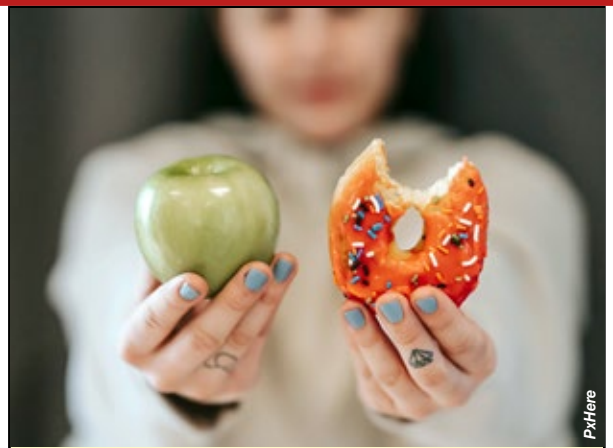
Algunos misioneros manifiestan esta disyuntiva o tensión diciendo: “Confiamos en la gracia de Dios y su cuidado, o confiamos en las ciencias y en el cuidado de otros seres humanos tan fallidos como nosotros”.

Uno de los conflictos en la cultura evangélica latinoamericana pudiera estar relacionado a la terminología. Por ejemplo, la frase “autocuidado” es percibida muchas veces como una actitud humana y egoísta opuesta al rol natural del misionero, que está asociado a la humildad y sacrificio.

Aún más, en la región andina el abrazar el dolor y el sufrimiento es expresado en la música que en su lamento la mujer o varón acepta y se alegra en su pena. Lógicamente en este contexto el término “cuidado de Dios al misionero” es percibido en forma más positiva que el cuidado de sí mismo.

La realidad es que el cuidado del misionero tiene dos expresiones, desde arriba y desde abajo. El cuidado de Dios del misionero es la expresión que sucede desde arriba, es sobrenatural, es el perfecto, porque proviene del omnisciente y soberano Dios de la misión.

El cuidado del misionero, que se realiza por sí mismo, en forma responsable, al velar por su salud espiritual, física, y emocional con el objeto de evitar ser anulado por el alto nivel de estrés, es un cuidado desde abajo. Este cuidado desde abajo es compartido entre el misionero, los que son miembros del mismo equipo misionero, los directores del equipo, la iglesia enviadora, organizaciones misioneras receptoras y otros recursos humanos como especialistas en la salud mental, personal y familiar de los misioneros.



P.Here

El balance es la meta

Para ser muy honesta, no siempre he tenido un buen nivel de autocuidado. Es muy fácil ir al extremo. Alguien tiene que poner límites en algunas cosas y cada persona puede sobrecargarse hasta quebrarse; entonces, a veces creo que podemos sobreespiritualizar el trabajo, no parar cuando deberíamos y no poner límites cuando deberíamos.

Hubo momentos cuando he tenido un mejor nivel de autocuidado espiritual, otros cuando he tenido un mejor nivel de autocuidado físico, otras veces cuando he tenido un mejor nivel de autocuidado en cuanto a mi relación con otras personas.

Entonces, digo esto solamente para que nadie piense que uno tiene que ser perfeccionista en cada área, más bien, son metas para tener en cuenta, establecer y darse permiso para crear esos espacios algunas áreas de nuestras vidas y ministerio.

Jessie Ritchey,
consultora en el cuidado de miembros



Modelo de cuidado personal

Una idea para ser constante y perseverante con tu cuidado personal, es ser consciente de los componentes a cuidar en tu vida. Observa la siguiente gráfica para ver tu balance de vida.



Evalúate en estas 6 áreas de tu vida: ¿Cómo te va del 1 al 10? (1 siendo muy pobre y 10 muy bueno)
Haz un plan para mejorar tu cuidado con cada componente. Establece metas, haz planes.

Espiritual _____
META ESTABLECIDA

PLAN ESTABLECIDO

Relaciones _____
META ESTABLECIDA

PLAN ESTABLECIDO

Diversión _____
META ESTABLECIDA

PLAN ESTABLECIDO

Ministerio _____
META ESTABLECIDA

PLAN ESTABLECIDO

Mente _____
META ESTABLECIDA

PLAN ESTABLECIDO

Cuerpo _____
META ESTABLECIDA

PLAN ESTABLECIDO

Háblales acerca de ti

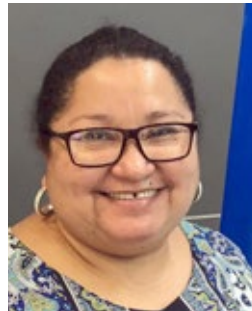
**Tengo un consejo para ti que eres misionero:
Empieza a cuidarte a ti mismo.**

No esperes que otro más te cuide. Cuida de tu tiempo, de tus finanzas; también aprende a comunicarte con tu iglesia, a contar tus necesidades, tus tristezas, logros y alegrías, cuéntales cómo necesitas que la iglesia te apoye. Sé sabio en tus decisiones, no te sientas solo y si estas solo, busca compañía, llama a tu familia o a tu iglesia, escribe lo que estás haciendo, mantén la comunicación, mantente en oración, a pesar del trabajo, ocupación, cansancio del estrés.

No dejes de orar que ahí está el triunfo, el éxito de tu ministerio, según como esté tu relación con Dios vas a tener mejores relaciones con los demás, esos son los consejos que te puedo dar: ora, comunícate y descansa lo suficiente, trata de tener tiempo para ti, tu salud; ten un álbum de fotos de tu familia, videos de tu congregación.

También comparte de dónde vienes a la gente que estás discipulado, de vez en cuando háblales tú de quién eras antes de venir al campo misionero. Recuérdales a tu iglesia que eres una persona, no eres un ser diferente, te cansas, enfermas, enojas. Se tú mismo y da lo mejor para el Señor, cuídate.

Julieta Murillo, directora de SIM Latinoamérica



**"Durante el Sabbat,
acepto mis límites.
¡Dios es Dios! ¡Yo no!
Él es indispensable.
Yo soy su criatura.
Cuando yo me
detengo, el mundo
continúa funcionando
correctamente."**

*Peter Scazzero en su libro:
Espiritualidad emocionalmente sana*



Dividir en tres tu día

Me encanta ser creativa, así que creo un espacio diario para pintar, coser, cocinar o hacer algo.

Administro el tiempo de mi ministerio dividiendo mi día en tres: mañana, tarde y noche. Me permito trabajar dos de esas secciones cada día, por ejemplo, mañana y tarde o mañana y noche. Intento mantener la otra sección libre para descansar y pasar tiempo con mi esposo y mi familia.

Richelle Webb, sirviendo con SIM en Colombia



Ponía muchas excusas

Si soy totalmente sincera, probablemente nunca he alcanzado realmente un buen nivel de autocuidado. Quiero, pero luego las cosas se interponen y soy la reina de las excusas "No tengo tiempo a solas", "No tengo tiempo", "Alguien tiene que cocinar, limpiar y lavar la ropa", etc.

Venimos a misiones para ayudar y servir a otros y se nos ha enseñado que negarnos a nosotros mismos es santo y piadoso. Cuando era niña, me enseñaron que las prioridades piadosas son tres: Jesús, otros, tú, y esto influyó en cómo actué, siempre poniéndome a mí mismo en último lugar.

He llegado a comprender que soy importante y que, si bien Jesús seguirá siendo mi primera prioridad, no puedo servir a los demás sin cuidarme a mí misma primero. Así que durante los últimos años he estado tratando de encontrar la manera de cuidarme a mí misma para poder cuidar mejor a los demás.

Ruth Turner, encargada del cuidado integral con Latin Link



Mi salud mental es importante

Eunice De Lara, representante de la Cooperación Misionera de Valles y coordinadora del estado de San Luis Potosí para COMIMEX, nos comentó que el momento en que logró tener un buen nivel de autocuidado fue cuando aprendió la importancia de tener una buena salud mental.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental en 'un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades'. Y no es que precisamente tengamos que ser diagnosticados con algún tipo de trastorno o enfermedad mental para cuidar esta área.

"Pero al servir a otros estamos expuestos a una cantidad de eventos que pueden generar ansiedad, frustración, resentimiento y decepción", dijo Eunice. "Cuando estas situaciones se presentan, generalmente ocupan de manera constante nuestros pensamientos y posteriormente, llegan a presentarse las afectaciones físicas. Los pensamientos tóxicos pueden llegar a controlar nuestra vida y desgastarnos."

Hebreos 12:15 dice "Asegúrense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa a muchos".

Eunice aconsejó pedir la ayuda de Dios para perdonar, para reconocer que somos dependientes de Él y estar al tanto de lo que pensamos constantemente al atravesar situaciones difíciles, nos permitirá enfocarnos en lo que realmente es importante.

"Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad".

Filipenses 4:8

Ser vulnerables

Autocuidado también es saber cuándo pedir ayuda. Busca gente a tu alrededor que pueda acompañarte no sólo a nivel emocional o espiritual sino también a nivel físico. Por favor no dejes que la vergüenza y/o el temor a ser vulnerable te lleven a lugares donde Dios no quiere que estés. Ser vulnerable es algo bueno y se puede aprender a serlo, esto lo digo por experiencia propia.

Si a ti te cuesta ser vulnerable créeme que es muy posible que a la persona que tratas de acompañar también. Estamos en una sociedad donde no se nos invita a abrir nuestro corazón y esperar que otros nos den comprensión y compasión, sino usualmente esperamos juicio y vergüenza. Esto se traduce en que el servicio de acompañar a otro requiere de paciencia y de invertir recursos de manera intencional en construir la confianza.

La vulnerabilidad y el autocuidado es algo que se modela. Si tú te muestras de esta forma con las personas con quienes estás caminando vas a ser de inspiración para ellos más allá de las palabras.

Alexandra Mantilla, sirve en FEDEMEC





Pxfere

El descanso fue bendecido por Dios

Me llama la atención como en la creación Dios nos deja por escrito lo que hizo luego de haber terminado lo que se había propuesto.

En Génesis 2.1-3 dice "Así quedó terminada la creación de los cielos y de la tierra, y de todo lo que hay en ellos. Cuando llegó el séptimo día, Dios ya había terminado su obra de creación, y descansó de toda su labor. Dios bendijo el séptimo día y lo declaró santo, porque ese fue el día en que descansó de toda su obra de creación." (NTV)

También en Marcos 6.31 Jesús les dice a sus discípulos "«Vayamos solos a un lugar tranquilo para descansar un rato». Lo dijo porque había tanta gente que iba y venía que Jesús y sus apóstoles no tenían tiempo ni para comer." (NTV)

Estos textos me hacen preguntarme: ¿por qué Dios descansó luego de haber terminado la creación? ¡Estoy segura de que Él no se cansa! Si descansar fuera tener "poco compromiso", ¿por qué Jesús se lleva a sus discípulos a descansar? Creo que en ambos casos Dios quiere enseñarnos que es algo bueno, algo en lo que debemos imitarlo.

¡Tan bueno es que Dios bendijo el día que descansó!

Alexandra Mantilla, sirviendo en FEDEMEC

¿Cómo quiero estar para mi próximo cumpleaños?

Por un interés personal me he dedicado a estudiar sobre el autocuidado y me he dado cuenta de que no se necesita dinero ni demasiado tiempo, sólo ser intencional y disciplinado en hacerlo. Me ha ayudado trazarme metas a largo plazo, inicié el año pasado pensando en cómo quería estar para mi próximo cumpleaños.

Esto me ayudó a entender que no se trata de una o dos semanas de "cuidarme" sino de buscar mantener un estilo de vida saludable. Ahora mi meta es ver cómo voy a estar cuando cumpla mis 40 años (esto es en 3 años). Personalmente ponerme metas a largo plazo y realistas ha marcado una gran diferencia.

No debemos olvidar la parte física, muchos obreros se cuidan en la parte emocional y espiritual pero descuidan su alimentación, ejercicio y descanso. Esto no se trata de ser "vanidosos o extremistas", sino, de en la medida de lo que está a nuestro alcance, procurar estar sanos y con energía. Esto nos va a llevar a poder servir mejor después.

También cambié algunas estrategias en como llevaba mis tiempos con Dios. Leí el libro "El Espíritu de las Disciplinas" de Dallas Willard y este cambió mi perspectiva de por qué debo practicar ciertas disciplinas y eso me llevó a implementar nuevas formas de hacerlo. Por ejemplo, al entender que el ayuno no es algo meramente espiritual sino también físico me llevó a practicar ayunos aún cuando no puedo sacar todo el tiempo para orar sin culparme, sino entendiendo los beneficios que le da a todo mi ser de manera integral y que esto agrada a Dios.

Otro ejemplo es que en lugar de orar con los ojos cerrados y hablando, que usualmente me distraía mucho, ahora oro escribiendo, de esta forma me resulta más fácil concentrarme y me queda ese registro de lo que he aprendido y el beneficio de seguir aprendiendo cosas nuevas al releerlo.

La clave está en ser intencional contigo mismo y tus planes.

Alexandra, sirviendo en FEDEMEC

Poner límites

Una de las razones por la cual es difícil autocuidarse como obrero es que estamos en un trabajo que nunca termina y mucho de lo que hacemos tiene que ver con gente. Entonces, tenemos un trabajo que nunca se completa totalmente y gente que siempre nos busca. ¿cierto?

Si la respuesta es sí, entonces puedes respirar tranquilo: ya identificaste las dos cosas más difíciles en tu vida y a las que debes poner límites.

“He aprendido decir ‘no’ a los muchos pedidos de mi tiempo. Hago una prioridad mis devocionales diarios y ejercicio y no dejo que otros los interrumpen. No contesto el celular durante comidas (a menos que es mi esposa o el director de la misión jaja). Y intento dormir por lo menos 7 horas por noche”, nos dijo un misionero, respecto a cómo ha avanzado su autocuidado y límites personales.

A veces aparecen muchas cosas por hacer y en el campo misionero hay mucho trabajo. Es muy fácil comprometerse en áreas a las que Dios no nos ha llamado. Entonces es muy importante conocer por qué estoy donde estoy, ¿cuál es el plan de Dios para ese lugar y qué papel juego en éste?, ¿cómo Dios quiere usarme para llevar a cabo ese plan? Cuando conocemos esto nos daremos cuenta que el plan de Dios para los obreros es que también tomen tiempo de descanso o vacaciones porque Él también nos lo demostró con su ejemplo.

Otra misionera latina nos comentó: “Antes me era difícil poner límites, pero ya no. He aprendido a decir no y a contestar a invitaciones y preguntas de acuerdo a mis prioridades. En esa lista de prioridades hay cosas que no son negociables como es el tiempo de intimidad con el Señor y mi familia”.

Para reflexionar

¿A qué me cuesta decir “no”?
¿Por qué? ¿Cómo puedo poner límites con amor?



¡Disponible 24/7!

“Cuando nosotros entramos al ministerio, al principio, en el primer lugar donde servimos nos dijeron que el pastor y todos los líderes de la iglesia deberían estar dispuestos a responder las 24 horas al día, los 7 días a la semana, que no debería tener un día libre y que, a lo mucho, tendrían una semana de vacaciones al año”- nos comentó una misionera- “¿Pueden imaginar lo que significó trabajar bajo ese tipo de expectativa? Fue bastante difícil, pero no quería estar en conflicto con el liderazgo”.

La verdad es que muchos de los obreros no se autocuidan porque sus líderes tampoco lo hacen. Entonces, uno tiene un líder que nunca para y no toma el tiempo necesario para autocuidarse, razón por la cual no espera que el obrero lo haga. Y entonces, este pensamiento se transmite a la perspectiva del obrero, haciendo que cada uno se sienta un poco culpable de tomarse tiempo libre, de autocuidarse y de ponerse límites.

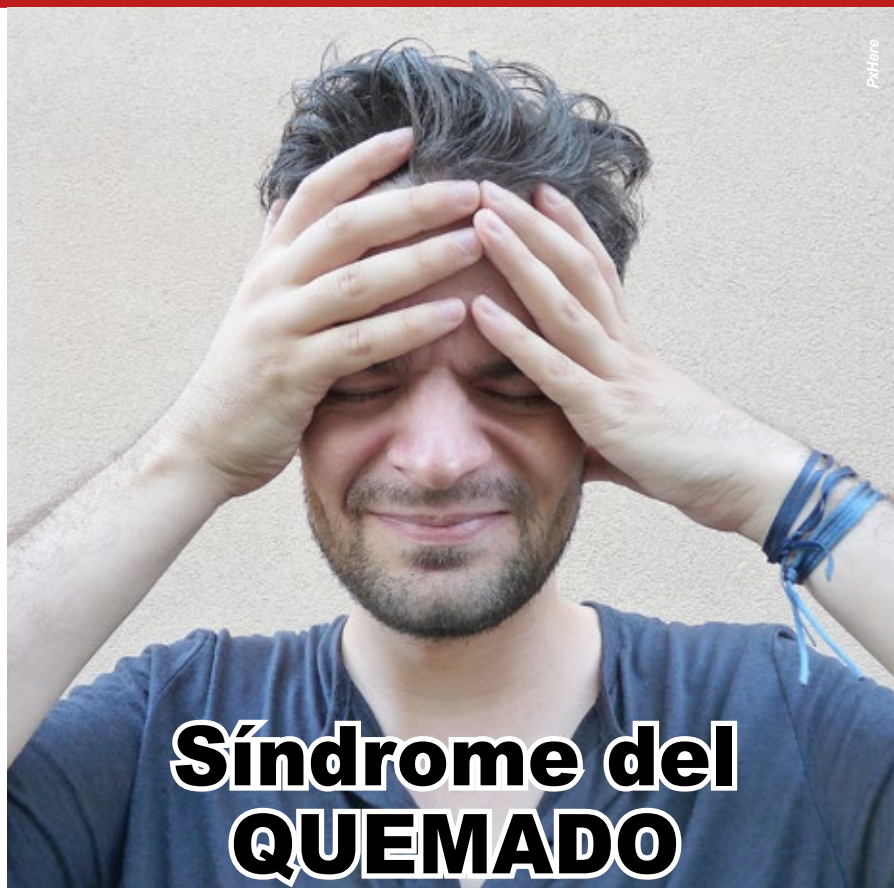
Incluso, muchos lo ven como egocéntrico y esto puede ser muy difícil en especial cuando estás en tus primeros años en el campo.

Entonces, “es muy importante hablar sobre las expectativas del autocuidado, los ritmos de vida, el tener al menos un día libre a la semana, la duración del tiempo de vacaciones, el tener acceso a los retiros y establecer un espacio para autocuidarse sin sentirse culpable ni en conflicto con el liderazgo”, dijo Jessie Ritchey, consultora en el cuidado de miembros

Recurso recomendado

Lee sobre el agotamiento en:
<https://misionessim.org/content/agotamiento>





Síndrome del QUEMADO

Es importante recordar que no somos los “dueños de la mies”. Somos siervos con limitaciones y necesidades inherentes a nuestra humanidad. Podemos esforzarnos, trabajar arduamente con amor, pero debemos tomar el tiempo necesario para retomar fuerzas para servir a otros.

“Si no nos formamos el hábito del autocuidado, podemos caer en el Síndrome de Burnout o del quemado. Esto nos llevará a sentirnos agotados tanto física como emocionalmente. Si nos sobrepasamos con la carga de trabajo, podemos incluso llegar a desarrollar depresión”, dijo Eunice De Lara, representante de la Cooperación Misionera de Valles.

Ahora, ¿hay virtud en quemarse?

“No hay virtud en quemarse”, respondió Jessie Ritchey, consultora en el cuidado de miembros. “Es fácil ver la cantidad de trabajo, trabajar un montón y quemarse hasta terminar, pero si uno quiere mantenerse en el campo a largo plazo, sirviendo con etapas y profundamente es necesario autocuidarse”.

En un sentido, se necesita cierto nivel de humildad para reconocer que se puede parar. Si queremos trabajar a lo largo, entonces tenemos que cuidarnos.

“Necesitamos controlarnos y comprendernos. Mucho de esto debe ser explorado antes de ir al campo, cómo aprendemos, lo que necesitamos, quiénes somos, etc. Cualquier trabajador necesita entender que es responsable por ser disciplinado en el cuidado de sí mismo. No debemos asumir que alguien más lo hará por nosotros”, dijo Jessie.

Parte de este autocuidado es cuidarte físicamente, descansando, ejercitándote, comiendo bien, etc. También siendo proactivo al buscar diferentes tipos de mentores en el campo, personas de quienes aprender.

No tengo buena salud, pero no le digas a mi pastor

Hoy tuve 4 misioneros con problemas médicos. Tengo algunos que me llaman con cada dolor de garganta. No estoy bromeando.

En el otro extremo, ¡un misionero tuvo un ataque al corazón y no me lo dijo porque tenía miedo de que lo enviaran a casa!

¿Qué pasa con los enfoques de salud de los misioneros?

Sé que parece que siempre le digo a la gente que haga ejercicio, pero si había un medicamento que se jactara de ayudar a la presión arterial, reducía el riesgo de ataques cardíacos, reducía la depresión, daba más energía, protegía las articulaciones y los huesos de la osteoporosis, reducía disfunción sexual, curaba la diabetes y hacía que uno viviera en promedio 5 años más, la gente lo llamaría aceite de serpiente y la gente que lo vendía charlatanes.

Sin embargo, se ha demostrado que el ejercicio brinda esos beneficios.

Entonces, mi consejo para cualquier misionero sería hacer ejercicio 150 minutos a la semana, incluso si eso requiere recortar el ministerio para hacerlo.

***Dr. Allen George,
sirviendo con SIM en el Perú***

Tuve que realizar una autoevaluación

El pasado mes de abril, tuve la oportunidad de iniciar a capacitarme en el curso de cuidado integral misionero (CIM), con el objetivo de poder ayudar aplicarlo en los candidatos al campo en



el ministerio de OM Costa Rica. En cuanto iba avanzando en el estudio me di cuenta de una realidad como procuraba cuidar a otros sino estaba cuidándome en todas mis áreas.

Esta confrontación, me hizo reflexionar sobre un versículo que una mentora espiritual me había compartido, el primero corresponde a I Tesalonicenses 5:23 : que dice “Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irrepreensible para la venida de nuestro Jesucristo”. Este versículo me hablo profundamente en cuantos mis prioridades como persona integral, así que realicé una autoevaluación en las 3 áreas que menciona este pasaje de la Palabra :

1. Cómo estaba mi cuerpo (salud física),
2. Cómo estaba mi alma (mis emociones, mi voluntad y mi mente)
3. Evaluar mi espíritu (mi relación con Dios)

Lamentablemente las repuestas a estas preguntas me encontré con una realidad, que había descuidado muchas áreas y que había entrado en estado de confort en medio de muchas actividades que requerían mi servicio en el ministerio y en la iglesia.

Pero ante esta realidad, asumí el reto de hacer los cambios necesarios para lograr lo que Dios quiere para mi vida en el proceso de santificación (parecerme más a Él en todas mis áreas):

1. En la parte física (cuerpo): procurar dormir 8 horas, evitar el exceso de comida que pueda dañar mi cuerpo (aunque estaba comiendo bien, había algunos rollitos extras de grasa en mi abdomen por no balancear bien los alimentos), procurar mantener la cantidad de ejercicios físicos y chequeos médicos, como también no ignorar los síntomas físicos que el mismo cuerpo nos manda.

2. En el área relacionada con mi mente, considere que había dejado prácticas como la memorización, tiempos de silencio con el fin de desconectarme de todos los distractores ambientales, disminuir mis tiempos de ver Netflix o Tv, entre otros.

3. En el ámbito espiritual, estoy procurando mejorar mi tiempo a solas con Dios, en el sentido de que los tiempos sean más productivos, para esto cuando realizo mi devocional estoy haciéndolo en momentos donde no exista tantas distracciones como música, sonidos externos, con el fin de sacar provecho a este tiempo espiritual

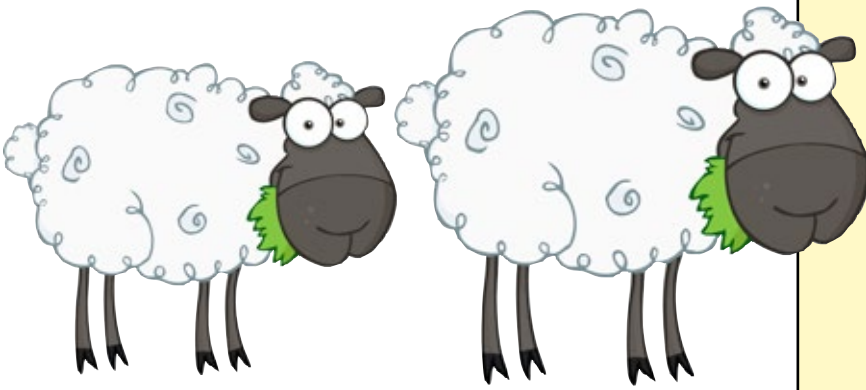
Para terminar, el autocuidado es una orden divina para cada uno de sus Hijos, pero particularmente para aquellos que estamos en el ministerio, no debemos esperar a estar desgastados físicamente, mentalmente y espiritualmente sino como un ejercicio diario debemos cumplir lo que dice Romanos 12:1-2 para nuestras vidas en las mismas 3 áreas:

- A. Presentar nuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios (área física)
- B. Transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento (área mental)
- C. Para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta (área espiritual)

Irina Chavez, sirviendo con OM Costa Rica

Me olvido ciertamente de lo que ha quedado atrás, y me extiendo hacia lo que está adelante; ¡prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús!

Filipenses 3:13-14 (RVC)



Pastor, no olvide de cuidar a sus obreros

Querido pastor te invito y animo a tener cuidado de los misioneros, soy misionera y siempre queremos que nuestros pastores estén con nosotros. Un misionero una vez me dijo en el campo que daría 100 dólares por una carta de su pastor, por un saludo o llamada o visita.

Tu discípulo, hermano u oveja necesita de ti siempre, ayuda a aquel que lo necesita aun cuando esté muy lejos. Llámale, escríbele u ora por él, hazle sentir que es amado, que tú eres su pastor y siempre vas a estar pendiente de él, de que aunque esté lejos va a ser parte de la congregación.

El misionero necesita de su iglesia, pastor, amigos, necesita de ti querida iglesia. Cuida del misionero, sé uno en el campo en todo momento con tu oración, tu apoyo, siempre recordándole que no está solo, que hay una iglesia que está en su país recordándoles y acompañándoles, cuidemos de nuestros misioneros.

Julieta Murillo, directora de SIM Latinoamérica

"En una conversación pastoral por vía telefónica, detecté una situación de estrés y fatiga en una obrera. Al conversar con mi liderazgo sobre el caso, acordamos enviar un presupuesto adicional para que ella descanse.

Al solo oírlo, la obrera, lloró de alegría. Entendió que su iglesia estaba atenta a sus necesidades personales."

Jony Marca, pastor en Bolivia



Y yo, como pastor o líder, ¿cómo puedo apoyar el autocuidado del obrero?

- Observando si su obrero se ve cansado o agotado, apoyálos para volver a su mejor momento, no con reproches o exigencias, sino con amor y empatía.
- Apoyándoles con materiales, cursos y pláticas sobre la importancia de este tema y cómo hacerlo.
- Planificar tiempos de retiro/ descanso "obligatorios".
- Proveer apoyo económico para suplir las necesidades de los obreros durante el tiempo de descanso.
- Buscar ayuda profesional. Ej.- nutriólogos, psicólogos, terapeutas.
- No recargarse ni cargarlos con demasiadas actividades.
- Animarlos y ayudarlos a tener personas o equipo de acompañamiento.
- Tomar parte activa en su desarrollo profesional ofreciéndole la oportunidad de recibir cursos que los ayuden a superarse y adquirir nuevas herramientas.
- Hacerles preguntas sobre como les va cuidandose de sí mismo y de su familia.
- Ser ejemplo. El pastor o líder debe cuidarse también y enseñar a los demás obreros.

Para reflexionar

¿Qué otra idea incluirías en esta lista? ¿cómo puedes involucrarte como pastor o líder/mentor?



Tú debes tomar la iniciativa

Mi equipo de apoyo va cambiando y mis mentores, también.

Mi equipo de oración, básicamente, se mantiene, aunque muchos de ellos ya no están en la tierra. Veo también que los ofrendantes van disminuyendo, pero los mentores y el equipo de apoyo son personas que van y vienen dependiendo de la etapa de mi ministerio y de mi vida. Hay veces, que, dependiendo de la etapa de mi vida, hay diferentes mentores, pero casi en todo, yo he tomado la iniciativa. Entonces, creo que no debemos esperar que alguien venga y nos ofrezca cuidado. Es parte del autocuidado el ir e iniciar y buscar lo que uno necesita.

Jessie Ritchey, consultora de capacitación misionera y cuidado integral y misionera

Gente clave alrededor tuyo

Creemos que todo misionero necesita rodearse e involucrarse con estas personas:

- Un equipo de apoyo o comisión de la iglesia enviada que esté comunicándose constantemente contigo.
- Un mentor (alguien con más tiempo en la fe o con experiencia en el campo).
- Un grupo de amigos/socios que estén en el mismo campo misionero que tú estás y con los que tengas contacto constante. Es buena idea, también tener amigos fuera de tu grupo de trabajo o agencia.
- Tu pastor de la iglesia de envío e iglesia local.
- Una iglesia local en el lugar donde sirves (si la hubiese).
- Líder de agencia.
- Familiares y amigos cercanos.
- Ten de cinco a siete personas a las que puedes contarles cosas de confianza y que sepas que van a orar por ti.

Si quieres que alguien tenga más tiempo contigo o requieres más de su ayuda, ¡pídeselo! A veces nos quejamos de que nadie nos brinda su ayuda, pero no estamos dispuestos a solicitar la ayuda.

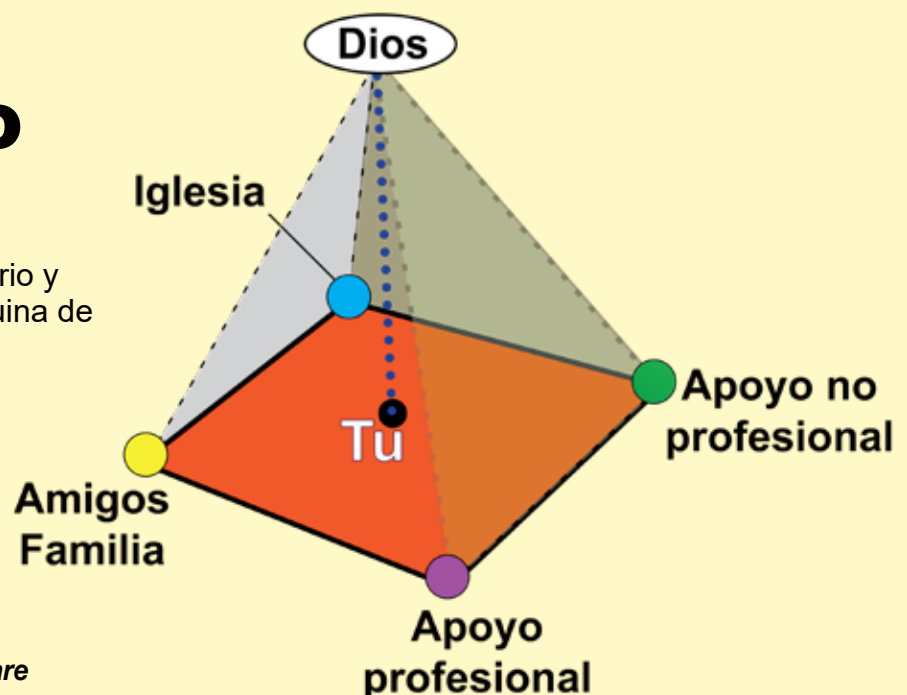
Pirámide del cuidado personal

Colócate en el medio como destinatario y piensa en 1-2 nombres para cada esquina de la base de la pirámide.

- Amigos/familia:
- Iglesia
- Profesionales
- Personas que nos ayudan que no son profesionales

Construye tus esquemas y tu equipo acompañante.

Harry Hoffmann, de Global Member Care



Tener un socio confiable

El mejor socio confiable no es tu esposa o esposo (aunque quisieras) sino un colega del mismo género que vive en el mismo lugar que tú y puede reunirse contigo todas las semanas, cara a cara; o por último caso, por videollamada. Algunos servicios misionales se ven interrumpidos por la tragedia o la salud o la presión financiera o el desánimo, pero otros servicios misionales se ven interrumpidos por el pecado.

Ser vulnerable y compartir tu necesidad, las oraciones por esas relaciones sociales difíciles y la puesta en evidencia de algún pecado, ayudan a los misioneros a mantener un servicio a largo plazo. Los trabajadores que perduran son vulnerables con sus compañeros de trabajo y amigos. Hacen tiempo para jugar, reír y divertirse juntos. Comparten vacaciones, mueven muebles y tienen actividades espontáneas como comer helados.

Practique las disciplinas espirituales en comunidad siempre que sea posible.

La rendición de cuentas funciona mejor en el contexto de la amistad.

Al abrazar a su "nueva familia", son libres de hablar sobre sus filosofías y emociones centrales porque han creado un ambiente seguro y tienen personas que los amarán en los altibajos. La diversión y las risas nos han abierto muchas puertas para conversaciones íntimas a lo largo de los años. El amor y la alegría abren los corazones.

Ricardo, misionero en Egipto

Los dos lados del cuidado en la vida de Pablo

**Lado 1 –
Dependencia
de Dios
Dependencia
ministerial de
"Dios"**

*(Fil. 4:10 -14, 2Co 1:8-9,
2Co 11:23-30)*

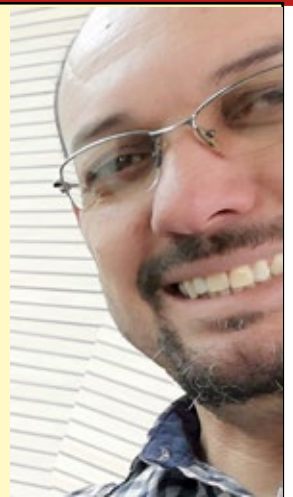
*Harry Hoffmann,
de Global Member Care*

**Lado 2 –
Dependencia de
grupo de apoyo
Pablo menciona
en sus escritos
al menos 75
nombres de
personas
significativas que
le ministraron.**

*(Col 4:10-11, 2 Tim 1:16,
Ro 16:1-2, 1 Cor 16:15-18,
2 Cor 7:6-7, Fil 2:25-27).*

**“Hemos
tenido el
gozo de
compartir
acerca del
ministerio
y de la
vida con el
matrimonio
Tim y Sharon,
nuestros
mentores y apoyadores
de oración. Conversar con
ellos y recibir sus consejos
ha sido de bendición para
nuestro autocuidado.”**

*Henrique,
misionero brasileiro sirviendo en Chile*



Un mejor amigo es muy valioso

Hablar con un amigo sin filtros, te ayudaría a ver las cosas desde una nueva perspectiva. Este amigo puede simplemente ayudarte a darte cuenta de lo que has estado haciendo mal (si es que lo hay) sin tener que endulzar sus palabras.

Este amigo también podría estar pasando por algo y poder interactuar con él, te ayuda a practicar la empatía. Como amigos, pueden ayudarse mutuamente para mantenerse mentalmente sanos.

Adaptado del artículo “Vent buddy”

El poder para amar a otros no está en el amor por nosotros mismos

Hay en la Biblia un llamado a negarnos a nosotros mismos. Pablo nos exhorta además a que no tengamos un concepto de nosotros más alto que el que debemos tener, sino más bien pensemos de nosotros mismos con moderación. Muy distinto a las autoinstrucciones y a la ley de la atracción que promueven las modas de pensamiento humanista y que refieren al amor propio.

Por otro lado, no existe una contradicción en estas materias con el cuidado y atención a nuestra mente y cuerpo. Tenemos una responsabilidad de mayordomía para con aquello que Dios nos ha otorgado en esta vida. No solamente el cuerpo, sino el corazón y todo lo que conlleva. Glorificamos a Dios y servimos mejor cuando nuestro cuerpo y corazón están bien cuidados, sanos y guardados para servir a los propósitos eternos. Esto incluye nuestros aspectos físicos, afectivos, emocionales, relacionales, etc.

Pero estos cuidados integrales no son una excusa para promover el amarnos a nosotros mismos, menos si es que lo usamos como la excusa para poder amar a otros en consecuencia. El poder para amar a otros no está en amarnos a nosotros mismos; está en el amor de Dios por nosotros.

«Un mandamiento nuevo os doy: Que os améis unos a otros; como yo os he amado, que también os améis unos a otros. En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tuviereis amor los unos con los otros» (Juan 13:34-35).

Acerca de Mateo 22:39, es preocupante la cantidad de mensajes o coaching en nuestras iglesias que hacen énfasis en el único fragmento bíblico que les permite justificar el supuesto llamado hacia el amor propio y que dejan de lado aquello que efectivamente es el propósito y la intención del texto —y que además se sustenta en todas las Escrituras—.

Cuando en el versículo 38 y 39 Jesús resume la ley en el amor a Dios y al prójimo, está dando por sentado que ya existe en nuestros corazones el amor propio. Por eso se nos llama a amar a los demás como ya nos amamos a nosotros mismos.

En la parábola del buen samaritano (Lucas 10: 30-37), Jesús nos enseña que debemos

tratar a los demás así como nos trataríamos a nosotros mismos. La naturaleza caída ya nos hace amarnos demasiado y poner nuestras necesidades como prioridad, como lo hicieron el sacerdote y el levita de la parábola. Pero el samaritano es el que externaliza y evidencia en renuncia y desprendimiento el amor del que Jesús está hablando en la historia. Se expuso por alguien que no era ni siquiera un amigo o un familiar (sino todo lo opuesto) y utilizó sus recursos en beneficio del desconocido. El samaritano simplemente hizo lo que hubiese anhelado que hicieran con él en esas circunstancias. Amó a su prójimo como a sí mismo. Ni más ni menos.

El argumento a favor de la promoción del amor propio suele ser que nadie puede dar aquello que no posee, por eso debemos amarnos primero a nosotros mismos. Pero estas ideas provienen de una distorsión del concepto del amor bíblico. El amor que promueve el humanismo y las corrientes de pensamiento predominantes se alejan mucho del amor que nos describe la Biblia. Lo que tenemos que entender es que jamás tendremos desde nuestra naturaleza quebrada el amor para amar a nuestro prójimo como es debido y como nos muestra el ejemplo de la parábola. Nuestro estado de depravación solo nos orienta hacia la búsqueda de nuestro propio beneficio y, como mucho, del de los nuestros. Hay un profundo egoísmo incluso en nuestras expresiones de amor más sinceras.

Los cristianos sabemos que amamos a Dios porque Él nos amó primero. Es en el poder del amor de Dios por nosotros que encontramos el poder para amar a nuestro prójimo. Y no amar como sentimiento, sino como Jesús nos amó, con hechos. Con su propia vida.

Rolando Campos,
psicólogo y
director de
Movida Perú



La visión de los equipos de defensa

Hay dos roles principales para los equipos de defensa: atención y representación. El éxito de los equipos depende de su capacidad para cumplir con estos roles desde el momento en que los enviados se preparan para salir al campo hasta que regresan.

Cuidado

Muchos enviados viven en entornos desafiantes física, emocional y espiritualmente. Algunos están criando hijos lejos de la familia extensa. Otros luchan con los ajustes culturales y las barreras del idioma. Lo más significativo es que todos sirven en la primera línea de la guerra espiritual. Para sobrevivir y tener salud espiritual, los enviados necesitan la seguridad de que no están solos, que otros en el cuerpo de Cristo los aman y están comprometidos con su bienestar y éxito. Los

enviados necesitan oyentes empáticos, amigos compasivos y afectuosos que no desempeñen un papel de supervisión. Esto también implica identificar las necesidades específicas que el equipo puede satisfacer u organizar a otros en nuestra iglesia para que las satisfagan.

Representación

Entre la iglesia, los equipos de defensa defienden a los enviados y su ministerio. Piden una participación continua en la vida y los ministerios de los enviados a pesar de que están lejos. A través de los esfuerzos de los equipos de defensa, la iglesia que envía puede sentir una conexión continua y saludable con el enviado y el ministerio, y viceversa.

Tomado de "Estableciendo Equipos de Apoyo", de Misiones The Upstream Collective



“La resiliencia no se trata de protegernos del sufrimiento y la adversidad, se trata de no avergonzarnos de nuestros límites o quebrantos cuando somos inevitablemente dañados en el alto llamado del servicio a los demás.”

Sarita Hartz: Blogger: Misiones y una vida de todo corazón saritahartz.com

Recurso recomendado

Manuales y revistas

Revistas VAMOS

- Agotamiento
- Salud mental
- Hijos de la tercera cultura
- Cuidando de los que se quedan
- La vida espiritual
- Cuidado integral del misionero
- Emocionalmente libres
- Salud en misiones

www.misionessim.org

El manual VAMOS

Capítulo: salud física

Capítulo: salud mental

www.movilicemos.org



Recurso recomendado

Gozo por Estrés: Cómo hacer del Gozo un Hábito Diario en 6 días

Estamos muy estresados. La cultura nos dice que combatamos nuestro estrés persiguiendo nuestro próximo momento feliz, pero la Biblia nos pinta un panorama diferente. Este plan de seis días te mostrará cómo puede combatir tu estrés diario haciendo del gozo bíblico un hábito. www.bible.com/es/reading-plans/15721-joy-over-stress-how-to-make-daily-joy-a-habit

En tu app de Youversion

Busca un plan usando las palabras: cuidado, estrés o identidad.

www.bible.com/es/app





¿Qué importancia le das AL AUTOCUIDADO Y A TUS tiempos de descanso?

@Rosalia_duran_herrera

El misionero tiene que entender que no es un héroe, que necesita tiempo de descanso, de esparcimiento con amigos y familia, de reflexión personal, pues aunque haya escogido dedicar su vida al servicio a los demás, también son seres humanos, con necesidades y luchas personales, las cuales deben ser cuidadas.

@Priscillagomescarneiro

Es un mandamiento y un proceso que es parte de nuestra vida.

@Macater2016 Es importante cuidar de uno mismo en la salud física y salud mental pues creo que uno debe tomarse tiempos para descansar ya que eso ayudará a recobrar fuerzas y energías. Si uno está bien en las diversas áreas de la vida, uno puede ayudar a otros y de esa manera ser de bendición.

@karlaagui08 Realmente lo que pasa en el campo misionero, es que nos sobrecargamos de las actividades y muchas veces decimos que no hay tiempo ni para descansar y eso no está bien. En el campo siempre habrá mucho que hacer, pero también es bueno tomarse tiempos de refrigerio, un momento de descanso, y Dios no condena ello. Descansemos en el Señor.

@LuisaPolanco Le doy mucha importancia. Tengo un horario estipulado de descanso que involucra a mi familia y me preocupo por respetarlo y hacer entender a los demás cuán importante es que también lo respeten.



#TuVozEnVamos

Síguenos en nuestras redes sociales y tu aporte también puede aparecer en una próxima edición.

Encuétranos como SIM latinoamérica



Soy parte de **Su** misión



Ir



Orar



Dar



Movilizar



Enviar



Cuidar

#soypartedesumision

SIM

Cruzando barreras para alcanzar con amor a aquellos
que viven y mueren sin Cristo.

www.misionessim.org



SIM Latinoamérica



SIM Latinoamérica



@simlatinoamerica