

¿Cómo puedo establecer límites saludables en mi ministerio?

TENx10

Llamadas a todas horas, organizaba campamentos en su iglesia y a nivel nacional, tenía reuniones de jóvenes los viernes, tenía reuniones con el equipo pastoral, tenía salidas los fines de semana con sus jóvenes, cuidaba a sus padres enfermos, escuchaba problemas para dar consejos, preparaba predicaciones. Esta era la rutina de Alicia, una líder de jóvenes y adolescentes apasionada con su ministerio. Apenas tenía tiempo para ella. Sus amistades la veían muy apenas. Las responsabilidades de su ministerio, consumían todo el tiempo de Alicia. Siempre disponible y siempre dispuesta hasta que colapsó. Fue a su médico y éste le ordenó descansar por MESES. Le diagnosticó fatiga por compasión y "burnout" (agotada). Alicia tuvo que pedir tiempo de enfermedad a su congregación para poder recuperarse. Luego de dichos meses, Alicia regresó a sus labores en el ministerio. Pero esta vez, con herramientas para cuidarse.

Eres un ser humano y tienes límites.

En un mundo que nos pide inmediatez y disponibilidad constante, debemos recordar que hasta Dios descansó (Génesis 2:2). Comprender que hay límites necesarios y saludables te van a permitir cuidarte y poder cuidar. Este ejercicio mejorará tu vida y tu ministerio.

Saca Tiempo Para Descansar Y Respétalo

Ve tu agenda y reserva tiempo para ti y tu familia. Indícale a las personas que sirves en tu ministerio que habrá ciertos horarios en la semana en que no estarás disponible para atenderlos. En dicho tiempo, practica tus pasatiempos favoritos, camina rodeado de la naturaleza o reúnete con tus amistades. No caigas en la tentación de cancelarlo.

Practica El Autocuidado

Desarrolla un plan para cuidar de tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. Esto implica hacer ejercicios regularmente, alimentarte saludablemente, identificar factores estresantes y herramientas para manejarlo, y cuidar de tu propia vida espiritual profundizando en la oración y el estudio de la Biblia. Es importantísimo que desarrolles redes de apoyo que te ayuden a lograr este autocuidado. Cuídate para cuidar.

Los líderes cristianos también tienen sus límites. Debes aprender a reconocerlos y aceptarlos. Ello te ayudará a no enfermarte y tener que alejarte del ministerio que Dios ha puesto en tus manos. No hay nada de malo en descansar, en tomar tiempo para ti y cuidarte. Recuerda, hasta Dios descansó.

Check Out
This Resource
→

Autocuidado de los
líderes religiosos



Karla es una líder laica bautista puertorriqueña que ama la educación cristiana y servir. Es Directora de Programa de la American Baptist Women Ministries. Aparte de eso, es abogada y tiene una Maestría en Artes y Religión del Seminario Evangélico de Puerto Rico.