



DYNAMIC GOSPEL
NEW EUROPE

CONVERSATION
AND GATHERING

CONVERSACIÓN DE VERANO

Tabla de Contenido

Bienvenido	3
Instrucciones	5
Reconciliar a un planeta dañado en medio de una pandemia	8
Burnout	14
¿Muestra usted signos de burnout? Prueba (Signos de estar extenuado, exhausto, quemado, fundido, agotado)	16
Cuídate	19

Bienvenido

¡El verano ha llegado! Queremos daros la oportunidad de descansar, así que, durante los meses de julio y agosto, solo habrá una página de Conversación de verano para la Conversación Lausana Europa 20/21. Tu Grupo de Impacto puede reunirse cuando quieras durante este periodo, y los temas han sido elegidos para reflejar el tiempo de vacaciones.

Primero, queremos animarte a maravillarte de la belleza de la creación de Dios, pero también queremos reconocer el mandato que tenemos de Dios de cuidar de ella. Y en segundo lugar, queremos reflexionar sobre la parte del mandato de la creación que incluye cuidar de nosotros mismos. Así que, los temas de este verano son la Creación, el Cuidado y el Descanso.

Si tiene alguna pregunta, por favor no dude en enviarnos un correo electrónico a conversation@lausanneeurope.org

Y si acabas de empezar tu Grupo de Impacto, o estás confundido sobre de qué se trata, entonces mira las páginas de introducción a la [Conversación](#) y los [Grupos de Impacto](#) para saber más.

Cuidado de la Creación

Para preparar tu Grupo de Impacto, te pediríamos que leyeras el siguiente artículo de Ruth Valerio. Su artículo “Reconciliando un planeta herido en medio de la pandemia”, conecta el cuidado de la creación los temas de las conversaciones de los últimos dos meses, sobre la Covid-19 y Reconciliación.

Descanso y “Burnout”

Mientras que la Covid19 ha hecho que se cancelen la mayoría de las actividades de la iglesia esta primavera, ciertamente no ha detenido todo. De hecho, el movimiento de tantas actividades on line, ha supuesto que muchos de nosotros hemos estado más ocupados que nunca. Algunos de nosotros no hemos podido tomarnos un descanso durante meses. Así pues, parte de la Conversación de verano implica que reflexionemos sobre el peligro del “burnout” -acabar quemado-, y lo que las Escrituras nos enseñan sobre la llamada al descanso.

Hay dos cosas que leer antes de tu Grupo de Impacto: un artículo corto escrito por trabajadores de primeros auxilios y respuesta a emergencias para que podáis pensar sobre el tema y un capítulo de *Cuídate: sobrevive y prospera en el ministerio cristiano*, de Pablo Martínez.

Instrucciones

1. Presentaciones y oración

Dedica un momento al principio del Grupo de Oración para orar, y por supuesto, si hay alguien nuevo en el grupo, para que se presente.

2. Cuidado de la creación

Todos deben haber leído “Reconciliación en un planeta herido en medio de la pandemia”, de Ruth Valerio, antes del Grupo de Impacto. Sugerimos que entonces discutáis las siguientes preguntas:

1. Ruth Valerio dice que “un Evangelio que no incluye nuestra relación con toda la creación, no es el Evangelio completo”. ¿Estás de acuerdo? “¿Cuáles son las consecuencias de predicar un Evangelio que no presente nuestra relación con toda la creación?”
2. ¿Cómo sería si el Cuidado de la creación fuera central en la vida de la iglesia?

3. Este mundo es maravilloso, pero está herido. ¿Cómo has experimentado estas dos realidades durante la pandemia Covid-19?
4. ¿Cómo te ayudó el artículo a entender más completamente lo que significa estar hechos a imagen de Dios?

3. Descanso y “Burnout”

De verdad queremos que te tomes algún tiempo libre para descansar este verano. Quizá ya lo hayas hecho, pero queremos que discutas la importancia del descanso. Después de leer los dos textos, plantéate las siguientes preguntas:

1. “El diseño divino incluye un equilibrio entre trabajar y descansar, dar y recibir” (Martínez). Sabiendo esto, ¿por qué encontramos tan difícil cuidar de nuestra propia viña? ¿Qué conocimientos nos da el capítulo del libro respecto a esto?

2. "El problema no es trabajar demasiado sino descansar (renovarnos) demasiado poco". ¿Qué medidas prácticas podemos adoptar para encontrar el equilibrio adecuado entre los dos movimientos? (output / input: ministerio/monasterio)?
3. ¿Estás de acuerdo con la fórmula de Burnout "Burnout = Sobre carga laboral /Fatiga + Cinismo + Ineficacia"? ¿Hay otros factores en tu opinión?
4. El artículo del Headington Institute concluye con algunas ideas para evitar el burnout. ¿Cuáles has visto que son las tácticas/ideas más eficaces para ti personalmente?

4. Oración

1. Empieza la oración con un momento de arrepentimiento:
 - Arrepentirnos de nuestras acciones que ha deshonrado la creación más amplia de Dios (por ejemplo: deforestación, contaminación del aire, contaminación por plástico, tráfico de animales, etc.)
 - Arrepentirse de descuidar tu viña" hacienda del trabajo un ídolo. Ora que Dios nos revele áreas de nuestras vidas que hemos descuidado para que podamos volver a encontrar reposo en Dios simplemente siendo y no haciendo. (Mateo 11:28-30).
2. Ora que, como cuerpo de Cristo, podamos ser disciplinados para cuidar genuinamente y nutrir el mundo natural a través de nuestras acciones y discurso como una expresión del Evangelio completo.
3. Ora por las Iglesias de Europa, para que sin egoísmo dejen las practicas diarias que causan contaminación, por ejemplo. las compras innecesarias que dañan el medioambiente, el uso de bolsas de plástico, etc.
4. Ora pidiendo sabiduría para saber la fuente de nuestro agotamiento (burnout) y ser valientes para someternos al liderazgo de Dios para encontrar solaz y descanso.
5. Que el Espiritu Santo nos guie para saber cuándo dejar de preocuparnos por las viñas de otras persona y cuidar nuestra propia viña.

5. Haz tu Contribución a la Conversación

De verdad queremos tener noticias de tu Grupo de Impacto después de cada sesión. Por favor, dedica unos minutos a resumir lo que habéis oído de Dios, lo más destacable de la discusión, y cualquier pregunta que haya surgido, en los comentarios en el recuadro que hay justo debajo. Nos vemos la semana que viene.

Que tengas un gran verano. Nos vemos en septiembre.

[IR A LA CONVERSACIÓN](#)

Reconciliar a un planeta dañado en medio de una pandemia

Por Ruth Valerio

[*Ir al artículo en línea*](#)

Estoy escribiendo esto mirando mi jardín. Oigo a los pájaros cantando alto y el silencio por la falta de tráfico es total. Si estoy de pie fuera y miro al cielo, es azul claro sin rastros de aviones que crucen. El canal donde voy a mi paseo diario es el más claro que he visto en mi vida, ahora que no hay botes que lo usen, removiendo el barro. Andando con mi hija el otro día, nos paramos en lo que normalmente es una carretera transitada, sin coches en ella y dije: “Quédate quieta un momento y aprecia esto. Puede que nunca lo experimentes de nuevo”.

Estamos atravesando profundos shocks: socialmente, políticamente, económicamente... y el impacto de estos durará muchos años. Junto a lo positivo que algunos de

nosotros estamos experimentando, también estamos afrontando el miedo, pesar y sufrimiento. Hay inmensos retos con los que estamos tratando en nuestros hogares, nuestras iglesias, nuestros lugares de trabajo. ¿Cómo contribuye el tema de la reconciliación a este tiempo actual, particularmente a la relación con nuestro contacto con el vasto mundo natural?

Permíteme empezar con los fundamentos: Dios creó un mundo que declaró que era bueno, un mundo en el que la gente y el orden natural más amplio existe armoniosamente en la presencia de Dios. La relación con Dios, con los demás, con nosotros mismos y con el resto de la creación es central para los propósitos amorosos de Dios. Pero estas relaciones enseguida fueron mal y la

Biblia entonces cuenta la historia de cómo Dios obra para restaurarlas y restablecerlas- un plan que en última instancia encuentra su cumplimiento en Jesucristo.

“Este es un mundo de asombro y belleza; un mundo que Dios ha creado repleto de vida, lleno de diversidad, abundancia y color.”

El Evangelio, literalmente, “la buena noticia”, es por tanto un Evangelio de reconciliación. A través de Jesús, estamos reconciliados con Dios, con el mundo natural más amplio, con otras personas y con nosotros mismos. Esto significa que un Evangelio que no incluye nuestra relación con toda la creación, no es un Evangelio completo. ¡Qué trágico que hayamos estado contentos con un Evangelio tan esquelético! (1)

Durante esta pandemia he estado reflexionando sobre cómo vivimos en un mundo maravilloso y sin embargo herido. Como vimos al principio, muchos de nosotros hemos estado redescubriendo en qué mundo tan maravillosos vivimos. Para los que somos tan afortunados de tener jardín, o de estar en países donde el confinamiento nos ha permitido un paseo diario, hemos

llegado a apreciar salir más que nunca. Tanta gente ha estado reconectando con el mundo natural más amplio de una forma en la que no lo habían hecho durante años y dándose cuenta de lo nutritivo y bueno que es para nuestro bienestar pasar tiempo en el exterior.

Este es un mundo de asombro y belleza; un mundo que Dios ha creado repleto de vida, lleno de diversidad, abundancia y color. Y con qué vecinos compartimos este mundo: ¡con la más increíble e impresionante mezcla de extrañas, divertidas, escalofrantes, raras, diminutas, enormes criaturas que podríamos nunca imaginarnos! (2)

Sin embargo, al mismo tiempo, vivimos en un mundo que está seriamente dañado. En contra de lo que muchos líderes de iglesias están diciendo, quiero declarar que la Covid- 19 no es un castigo de Dios: Él no lo causó ni quiso que ocurriera. A la vez que la Biblia indica que hay veces en las que la enfermedad de alguien es el resultado de un pecado personal, si y cuando la gente cae enferma, no hay garantía bíblica para enlazar automáticamente eso con el pecado de la persona, y debemos tener mucho cuidado antes de pronunciar algo como castigo de Dios.

Habiendo dicho esto, sin embargo, como hemos visto, la Biblia es clara en cuanto a que Dios, la gente y el mundo natural más amplio están profundamente interconectados. Si un aspecto de este conjunto de relaciones se rompe, entonces todo se verá impactado. Por duro que suene oírlo, la irrupción de la Covid-19, no es un desastre natural. Más bien es un desastre hecho por nosotros. Los virus saltan especies y llegan a los humanos y el desastre medioambiental hace más probable que ocurra y con mayor frecuencia a medida que la gente es puesta en contacto más estrecho con animales portadores del virus.

La deforestación, la minería, el mercado de carne de animales salvajes, el tráfico de animales, y las prácticas de agricultura insostenibles, son factores probables en juego. Es tentador ver que esta pandemia y la quiebra del sistema climático tenga sus orígenes en otro sitio, culpar a gente, gobiernos y organizaciones en otras partes del mundo. Pero Europa, ciertamente, no es un espectador inocente.

En 2008 la Comisión Europea se comprometió a detener la deforestación, pero en 2019 reconoció que es improbable alcanzar sus metas con las trayectorias

actuales. (3) Mientras que las plantaciones forestales en Europa están creciendo, las prácticas de consumo europeas todavía están estimulando la deforestación global importando cerca de un cuarto de productos que han sido cultivados en tierras deforestadas ilegalmente en todo el mundo. (4)

Un estudio de 2010 reveló que habían sido importadas ilegalmente de África a Europa preocupantes cantidades de carne de animales salvajes generando importantes riesgos de salud para las personas y el ganado. (5)

A la vez que esto, el virus se ha extendido tan rápidamente por nuestra dependencia de los vuelos. Hemos sabido durante décadas lo dañino que es medioambientalmente volar, sin embargo, hemos estado incrementando nuestros vuelos constantemente desde y hacia Europa, contabilizando más de mil millones de vuelos de pasajeros en 2008. (6)

La desesperanza de la pobreza y la avaricia de la riqueza sostienen un sistema global que está fundamentalmente en contra de la intención original de Dios de Shalom entre todas las cosas y la pandemia actual es una terrible consecuencia de eso. Y desde luego, mientras puede que

nos estemos fijando en la Covid-19, los desastres de la quiebra del sistema climático, la pérdida de biodiversidad y la contaminación plástica, continúan y todavía tenemos que abordarlas urgentemente.

“La desesperanza de la pobreza y la avaricia de la riqueza sostienen un sistema global que está fundamentalmente en contra de la intención original de Dios de Shalom”

Así pues, ¿Cómo traemos un Evangelio de reconciliación a esta situación? Una respuesta se encuentra mirando a lo que significa para nosotros estar hechos a imagen de Dios (Génesis 1:26-28). Esta descripción sitúa a los humanos en una relación particular con Dios y mira en dos direcciones.

Primero, mira en la dirección de nuestra relación con los otros y habla de la absoluta igualdad entre las personas: todas las personas han sido creadas a imagen de Dios. Esa absoluta igualdad significa que la pobreza es una absoluta abominación. La Covid-19 nos desafía aquí. Expone las patentes desigualdades de nuestro mundo a medida que causa estragos más en aquellos para los que el confinamiento supone no tener dinero ni comida y que

no tienen acceso a lo básico- agua limpia y jabón- y mucho menos a un jardín o a un parque.

La reconciliación con otros supone responder a la necesidad de nuestros vecinos, tanto a los de cerca como a los de lejos. En Europa, 1 de cada 5 personas habitan en viviendas en riesgo de pobreza o exclusión social y los estudios indican que esto los hace especialmente vulnerables al virus, como lo hace el vivir en áreas con alto grado de contaminación del aire. (7) La gente en los campos de refugiados es particularmente vulnerable en Europa durante esta pandemia. (8)

La reconciliación con otros significa no solo responder a la necesidad de nuestras comunidades inmediatas y de nuestra nación, sino también mirar a nuestros vecinos globales y a las necesidades de los que viven en países que no tienen la protección económica o el equipamiento sanitario que nosotros tenemos.

En segundo lugar, estar hecho a imagen de Dios, mira en dirección a toda la creación. Como una imagen en un templo, somos representantes de Dios, creados para servir y cuidar el resto de lo que Él ha hecho. La Covid-19 nos reta a reconocer qué lejos hemos caído de hacer esto

bien pero también nos presenta una oportunidad única para cambiar. Mientras emergemos del confinamiento y estimulamos nuestras economías, ¿lo haremos de forma que no nos lleve a niveles pre-pandémicos de contaminación? ¿Vamos a priorizar el abordar la deforestación y la agricultura insostenible? (9)

¿Presionaremos a nuestros gobiernos para asegurar que se dé la recuperación económica dentro de los parámetros de mantenernos en un futuro de 1,5 grados C? Es estimulante ver que Ámsterdam decide reconstruir su actividad económica que supla las necesidades económicas de todos, pero dentro de los recursos del planeta y Air France ha llegado con estrictas condiciones climáticas. (10)

En Tearfund, estamos trabajando duro sobre el terreno, con nuestros colaboradores de muchos países de todo el mundo, respondiendo a las urgentes necesidades de la pandemia. Y estamos mirando a esas cuestiones sistémicas que subyacen y estimulando una estimulante conversación con iglesias para preguntar, ¿cómo podemos reconstruir un mundo mejor que sea más verde y más justo?

(Véase https://www.tearfund.org/about_you/action/the_world_rebooted/ para saber más.)

Como cristianos e iglesias podemos tener un rol central a la hora de clamar y trabajar por un mundo sin grandes brechas entre ricos y pobres- uno que nos permita vivir en armonía con toda la creación. Sabemos que no lo veremos completo hasta que Jesús vuelva a la Tierra y habite en medio nuestro, en la transformación de todas las cosas (Apocalipsis 21 y 22), pero somos gente orientada al futuro y podemos dejar que esta esperanza nos motive en cómo vivimos, actuamos, oramos, y hablamos.

Notas:

1. Para ver las referencias bíblicas completas y más de esto, véase: R. Valerio, *Just Living: Faith and community in an age of consumerism* (Hodder & Stoughton, 2016, p17-24).
2. Para ampliar y para una exploración de Génesis 1 y cómo podemos relacionar los temas de los Días de la Creación con las cuestiones de hoy en día, véase: R. Valerio, *Saying Yes to Life* -originally the Archbishop of

Canterbury's 2020 Lent Book- (originalmente, Libro de Cuaresma del Arzobispo de Canterbury 2020)

3. Vease 'Communication From The Commission To The European Parliament, The Council, The European Economic And Social Committee And The Committee Of The Regions; Stepping up EU Action to Protect and Restore the World's Forests' <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?qid=1565272554103&uri=CELEX:52019DC0352>
4. <https://www.theguardian.com/environment/2017/jun/30/europes-contribution-to-deforestation-set-to-rise-despite-pledge-to-halt-it>
5. <https://conbio.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1755-263X.2010.00121.x>
6. <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/10265946/7-06122019-AP-EN.PDF/8f2c9d16-c1c4-0e1f-7a66-47ce411faef7>
7. <https://www.eurofoodbank.org/en/poverty-in-europe>; [https://www.newsmax.com/health/health-news/hardest-hit-communities-lower-income-elderly-](https://www.newsmax.com/health/health-news/hardest-hit-communities-lower-income-elderly-cdc-death-records/2020/04/01/id/960944/)
[cdc-death-records/2020/04/01/id/960944/; https://www.sciencedaily.com/releases/2020/04/200406100824.htm](https://www.sciencedaily.com/releases/2020/04/200406100824.htm)
8. <https://www.euractiv.com/section/justice-home-affairs/news/refugees-left-behind-in-coronavirus-crisis-aid-groups-warn>
9. En relación con la pandemia actual, abordar mercados "húmedos" sin regular, también es crítico.
10. <https://www.theguardian.com/world/2020/apr/08/amsterdam-doughnut-model-mend-post-coronavirus-economy>; <https://www.businessstraveller.com/business-travel/2020/04/30/air-france-told-not-to-compete-with-the-tgv/>

Burnout

Por The Headington Institute

[*Ir al artículo en línea*](#)

“Burnout” es algo que he oído a menudo en mis conversaciones con la gente. Nuestro auto-test para el burnout (¿Está usted mostrando signos de “Burnout”? Haga la prueba aquí abajo.) ha sido una fuente muy popular a lo largo de los años. A través de mis consultas con personas que trabajan ayudando y que responden a emergencias, empecé a visualizar el problema del “burnout” en términos de construir un castillo de arena en la playa. La presión y las demandas del trabajo son como las olas del océano: siempre estarán allí. Si el castillo de arena es el resto de tu vida (familia, amigos, salud, metas personales) tiene que construirse con la presión constante del trabajo en mente.

Quiero que te plantees cómo defines actualmente el “burnout”. La mayoría de la gente asocia “burnout” a una gran carga laboral, y la fatiga o estrés como resultado.

Esto es un componente muy importante del “burnout” pero las investigaciones indican que esto no es todo el paquete. Con solo la fatiga, mucha gente encuentra una manera de cortar, tomarse un descanso, o incluso adaptarse a trabajar más horas en una semana (si les gusta su trabajo). El “burnout” parece que ocurre cuando están presentes dos factores adicionales con la fatiga: el cinismo y la ineficacia.

El cinismo sobre nuestro trabajo significa que ya no sentimos que la misión más grande o las metas de nuestro proyecto son alcanzables o importantes. Esto puede estar causado por diferentes cosas, tales como la falta de cooperación en un equipo, o varias barreras estructurales que pueden hacer el trabajo de desarrollo o alivio de emergencias ineficaz. La gente es capaz de estirarse y aceptar los retos cuando sienten que sus esfuerzos

significan algo, pero no cuando sienten que su trabajo no tiene sentido. La ineficacia se refiere a su sentido personal de productividad o esfuerzo reducido. A menudo oigo a la gente describir esta dimensión como la experiencia de trabajar la misma cantidad de horas, pero teniendo cada vez menos que ofrecer. La auto-observación de que uno no está “rindiendo” puede ser una experiencia angustiosa por sí misma.

Así pues, piensa en el “burnout” como una fórmula que consta de tres partes:

“Burnout”= Sobrecarga laboral /Fatiga + Cinismo + Ineficacia

Ahora bien, ciertas organizaciones, empleos y roles pueden ponerte en mayor riesgo en cualquiera de estas áreas. El campo de la ayuda es especialmente exigente. Pero también hay maneras para ser estratégico a la hora de evitar el “burnout”. He aquí algunas ideas:

- Comprometerse con hábitos de vida laboral equilibrada, puede ayudar, como asegurarse de que estás fuera de tu ordenador del trabajo después de una cierta hora, o marcarte un horario de cosas durante tus

pausas que te llenen y te proporcionen descanso. Sueño adecuado, dieta nutritiva, ejercicio regular, acceso a apoyo social, son todo cosas que pueden obrar de forma preventiva contra la fatiga, pero tienes que mantenerlas en su sitio para que funcionen.

- Debes saber a qué eres propenso. Algunas personas están predispuestas a sentir cinismo o ineficacia en cuanto al trabajo, porque se han sentido así en otras áreas de sus vidas.
- Sé consciente de cómo te sientes. Los signos de cinismo o fatiga nunca aparecen todos de una vez; se desarrollan gradualmente.
- No ignores las señales tempranas de aviso. A menudo el momento más eficaz de intervención, es cuando empiezas a sentirte estresado, pero mucha gente espera hasta que está al borde del colapso antes de darse permiso para pedir ayuda. Si justo estas sintiendo un o dos de los componentes del “burnout”- este es un momento muy importante para pedir apoyo a la familia, colegas, amigos o a un profesional de la salud mental.

Nota del traductor: Sufrir “burnout” sería estar quemado, fundido, extenuado, exhausto, agotado, acabado, consumido. Pronunciación: [b3rnaut]

¿Muestra usted signos de burnout?

Prueba (*Signos de estar extenuado, exhausto, quemado, fundido, agotado*)

Por The Headington Institute

[Fuente: Headington Institute](#)

[Descargar PDF](#)

Nota: esta escala no es un diagnóstico clínico; se proporciona con fines educativos. Simplemente identifica algunos de los síntomas más comunes del "Burnout". Si le preocupa el estado de su salud emocional, debe consultar a un profesional de la salud mental

INSTRUCCIONES: En el último mes, ¿con qué frecuencia lo siguiente ha sido verdad para usted?
Escriba los números que se ajusten a la realidad en la línea anterior a cada pregunta.

0 | Nunca

1 | Rara vez

2 | A veces

3 | A menudo

4 | Siempre

- ___ 1. Me siento cansado o lento la mayor parte del tiempo, incluso cuando he dormido lo suficiente.
- ___ 2. Noto que me molestan fácilmente las peticiones y las historias de otras personas sobre sus actividades diarias.
- ___ 3. Me siento aislado, como que en realidad no me interesan los problemas y necesidades de otras personas.
- ___ 4. Tengo cada vez más y más problemas a la hora de interesarme por mi trabajo.
- ___ 5. Me siento triste.
- ___ 6. Me he vuelto despistado. Olvido mis citas, fechas límite, y mis objetos personales.
- ___ 7. Me encuentro esquivando a la gente y ni siquiera disfruto de estar como mis amigos íntimos o con los miembros de mi familia.
- ___ 8. Me encuentro agotado; incluso las actividades rutinarias suponen un esfuerzo.
- ___ 9. He estado experimentando problemas físicos, como dolor de estómago, de cabezas, resfriados persistentes, y dolores en general.
- ___ 10. Tengo problemas de sueño.
- ___ 11. Tengo problemas a la hora de tomar decisiones.
- ___ 12. Me siento cargado por las responsabilidades y opresiones.
- ___ 13. Tengo poco entusiasmo por el trabajo y cuando pienso en mi trabajo mis pensamientos son mayormente negativos.

- ___ 14. En el trabajo, no llego a las expectativas que tengo para mí mismo o a las que tienen otros de mí. Soy menos eficaz de lo que pienso que debería ser.
- ___ 15. He estado comiendo más (o menos) o bebiendo más alcohol.
- ___ 16. Siento que no puedo solucionar los problemas que se me asignan en el trabajo.
- ___ 17. Siento que mi trabajo es insignificante / no supone nada.
- ___ 18. Me siento "usado" y no apreciado en el trabajo.
- ___ 19. Me altero y me irrito por pequeños inconvenientes.
- ___ 20. Tengo problemas para concentrarme y completar mis tareas en el trabajo.
- ___ 21. Siento que tengo demasiado (o demasiado poco) que hacer en el trabajo.
- ___ 22. Trabajo muchas horas (más de 10 al día) o no tengo al menos un día libre a la semana.
- ___ 23. Me encuentro metido en conflictos en el trabajo y en mi familia.
- ___ 24. Me cuesta preocuparme de si acabo mi trabajo o de si lo hago bien.
- ___ 25. Siento que mis compañeros de trabajo son mayormente incompetentes /no hacen bien sus labores.

PUNTUACIÓN TOTAL: _____

GUÍA DE INTERPRETACIÓN:

0 - 25:

Una puntuación en este rango sugiere que usted esté probablemente en buena forma y experimentando poco "burnout".

26 - 50:

Una puntuación en este rango sugiere que usted puede estar experimentando un grado de "burnout" de bajo a moderado.

51 - 75:

Una puntuación en este rango sugiere que usted puede estar experimentando un grado de moderado a alto de "burnout".

76 - 100:

Una puntuación en este rango sugiere que usted esté experimentando un grado muy alto de "burnout".

Cuídate

Por Pablo Martinez

[Ir al artículo en línea](#)

“Vasos de barro”. (Primer capítulo de Martínez, Cuida de ti mismo: sobrevive y prospera en el ministerio cristiano. Hendrickson, 2018, reproducido con permiso del autor. Si encuentra este recurso útil y quiere comprar el libro completo, puede hacerlo [aquí](#)).

“Toda la infelicidad de los hombres viene de una cosa que es no saber estar en reposo en una habitación” Pascal [1]

“...me pusieron a guardar las viñas y mi propia viña no guardé.” Cantar de los Cantares 1:6.

Algunas personas nunca piensan en los demás; ese el paradigma de una persona egoísta. Otras, por el contrario, nunca piensan en sí mismas y se convierten en el paradigma de una persona con una vida sin descanso. Ninguna de las dos formas de vida complace a Dios, aunque la segunda puede sonar más “espiritual”.

Cuando Robert Murray McCheyne, joven ministro escocés, se encontraba en su lecho de muerte a la edad de veintinueve años, se volvió a un amigo y le dijo: “Dios me dio un mensaje que llevar y un caballo que montar. Lástima, he matado al caballo y ahora no puede llevar el mensaje.” Qué imagen tan gráfica de una pasión espiritual que se volvió esfuerzo excesivo.

Una vez le preguntaron a Billy Graham: “¿Qué cambiaría si pudiera empezar su vida de nuevo? Él contestó: “Predicaría solo una vez al día”. Las palabras de este respetado hombre de Dios reflejan un principio profundo y de la máxima importancia: un ministerio fructífero no es

lo mismo que un ministerio lleno, saturado de actividades y de acción incesante.

Tras muchos años de aconsejar a obreros cristianos sobre el peligro de la extenuación y su prevención, he llegado a una conclusión similar a la de Billy Graham: el problema no es trabajar demasiado, sino descansar (renovarse) demasiado poco. El objetivo de este libro no es hacerte trabajar menos sino ayudarte a descansar más y renovarte mejor.

Somos ser humanos, no hacedores humanos.

Muchas veces descuidamos el cuidado de nuestra “viña” porque queremos negar el diseño original de Dios para nosotros: Él nos hizo seres humanos, no hacedores humanos, Nuestra identidad y nuestro valor ante Dios viene principalmente de quiénes somos, no de lo que hacemos. El diseño divino incluye un equilibrio entre trabajar y descansar, dar y recibir. Si este equilibrio se rompe, existe el peligro de que, como el autor del Cantar de los Cantares, descuidemos nuestra viña mientras cuidamos de las viñas de otros.

Ocuparnos de nuestra propia vida, significa vigilar nuestro bienestar físico, emocional y espiritual. Según la Biblia, esto no es solo un derecho sino un deber; es parte de la buena administración cuidar de nosotros mismo. Para decirlo en otras palabras, de la misma manera que tenemos un ministerio, también necesitamos un “monasterio”, un lugar y tiempo para descansar, para estar en silencio y refrescar toda nuestra persona. Nuestro ministerio público mejorará enormemente si aprendemos a pasar tiempo en nuestro “monasterio” privado.

Cuidar de nuestra propia viña: ¿pérdida de tiempo o sabia inversión?

¿Por qué cuidar de nuestra propia viña no es solo un derecho sino un deber? En una sociedad egoísta donde “sentirse bien” o “ser feliz” son ídolos adorados por mucha gente, esto puede que suene a egocentrismo.

Dios tiene mucho que decir sobre cuidar de nosotros mismos. Tenemos que recuperar la sabiduría divina en esta cuestión y escapar del hedonismo que atrapa a nuestro mundo hoy. Dios creo el trabajo, pero también creo el descanso. Hay de hecho una enseñanza bíblica- una teología- sobre el trabajo y el ocio. La descripción

bíblica de los seres humanos -antropología bíblica- explica quiénes somos y particularmente, cómo somos- nuestra condición- después de las múltiples fracturas causadas por la Caída. Desde esta realidad, podemos esbozar tres razones por las que debemos cuidar de nosotros mismos.

- Porque es la voluntad de Dios para nosotros: Estamos creados a su imagen, así que esto está relacionado con el diseño original de Dios. Dios incluye descanso en su creación, y Él mandó descansar. Cuidar de nosotros mismos es por tanto una expresión de obediencia.
- Por nuestra fragilidad: Somos vasos de barro, no de hierro. Cuidar de nosotros mismos está relacionado con nuestra condición humana. Es una expresión de humildad - de dependencia de la gracia de Dios.
- Porque es parte de una buena administración: Somos templos del Espíritu Santo, así que cuidar de nosotros mismos es parte de nuestra responsabilidad y una expresión de madurez.

En resumen, la práctica del descanso y el cuidado de uno mismo, lejos de ser un acto egoísta, en un ejercicio de divinidad y una expresión de santidad.

Las consecuencias de no cuidar de nuestra viña pueden ser dañinas, incluso desastrosas. Afectan a otra gente a parte de a ti, especialmente a los seres que amas, y también a tu trabajo. (I Timoteo 5:4-8). Así que, descuidarnos, lejos de ser un signo de una actitud espiritual, puede ser un serio error e incluso un pecado. Pablo insta a Timoteo a aprender este principio cuando él todavía es joven, en sus años de aprendizaje. Su advertencia “Ten cuidado de ti mismo” (véase I Timoteo 4:16) contiene una de las claves en la labor cristiana. Mira el orden: primero la persona tiene que estar bien, y después viene la obra (la enseñanza). Si la persona no está bien, la calidad de la obra se verá afectada. Un ministro sano es probable que tenga un ministerio sano y fructífero.

Es digno de señalar que Pablo aborda la cuestión con un equilibrio exquisito. Su consejo a Timoteo está inmediatamente precedido por una exhortación al esfuerzo y la consagración. “Reflexiona sobre estas cosas; dedícate a ellas, para que tu aprovechamiento sea

evidente a todos". (4:15) Una apelación clara a una vida consagrada va seguida por una llamada igualmente clara a "Ten cuidado de ti mismo" (véase v. 16) ¡Cuánto necesitamos el mismo equilibrio en nuestras vidas!

¡Gracias a Dios por el tiempo libre!

Puede que sorprenda, pero algunos obreros cristianos se sienten culpables cuando descansan. Tienen un concepto equivocado del esparcimiento y erróneamente creen que Dios quiere que ellos estén haciendo algo todo el tiempo (¡son "hacedores humanos"!) Es importante recordar que el ocio y la pereza son cosas muy diferentes. {2} La pereza está mal porque es una pérdida de tiempo; {3} el ocio, por otro lado, puede ser una forma sana de invertir tu tiempo. En la pereza no haces nada; en el descanso estás dedicándote activamente a renovarte a ti mismo, restaurar tu energía física, emocional y espiritual. Haciendo esto estás obedeciendo a Dios, renovando tu dependencia de su gracia, y actuando como un buen administrador de tu tiempo y tu vida.

"Vasos de barro"

"Pero tenemos este tesoro en vasos de barro, para que la extraordinaria grandeza del poder sea de Dios y no de nosotros." (II Corintios 4:7).

¡Somos vasos de barro, no vasos de hierro o vasos rotos! El obrero cristiano debe ser consciente de la naturaleza gloriosa del ministerio- "ese tesoro"- pero también de la frágil naturaleza del ministro. Debemos empezar desde ahí, conociendo nuestra condición natural. Esto nos librará de cometer equivocaciones en la vida, errores que afecten nuestra vida profundamente. Tengamos en cuenta que los dos son igual de malos: no somos vasos de hierro, todopoderosos, individuos que nunca fallan; pero Dios tampoco quiere que seamos vasos rotos. Así pues, tenemos que tener cuidado con nuestras fantasías de omnipotencia, y no debemos alabar la extenuación per se como una expresión de celo y compromiso.

La fragilidad tiene un objetivo

¿Cuál es el beneficio de ser "vasos de barro"? El barro es un material frágil. Se rompe fácilmente. Nuestra fragilidad depende completamente del abastecimiento divino de gracia y fuerza cada día, "para que la extraordinaria

grandeza del poder sea de Dios y no de nosotros.” (II Corintios 4:7)

En este sentido, nuestras limitaciones y fragilidad son para nuestra alma lo que el cansancio, hambre y sed son para nuestro cuerpo. Son señales de aviso que nos instan a buscar una renovación diaria de la provisión de Dios. Es por medio de nuestra fragilidad –y no a pesar de ella– como Dios cumple sus propósitos en nuestras vida y ministerios.

Manejar con cuidado

Necesitamos una sensación clara de que somos vasos de barro si vamos a empezar a cuidarnos. Si no captamos esto, no veremos la necesidad. Debemos manejar un objeto frágil con cuidado porque se rompe fácilmente. Lo mismo pasa con nuestras vidas. Porque Dios nos hizo “vasos de barro”, debemos tratarnos a nosotros mismos con cuidado. Estoy firmemente convencido de que nuestro Maestro no quiere que sus siervos sean vasos rotos. Lejos de eso, Dios siempre ha pretendido proteger nuestras frágiles vasijas de los peligros que puedan estropearlas.

Como médico, estoy fascinado por los Diez Mandamientos, un programa soberbio de salud social, espiritual y personal. Si estudias cada uno de los mandamientos en profundidad, descubrirás su insuperable valor preventiva (profiláctica). Su propósito era preservar y promover una buena calidad de vida a todos los niveles. A través de los Diez Mandamientos, Dios está mandándonos un triple mensaje claro: cuida tu relación con Dios, cuida las relaciones con tus prójimos, y cuida de ti mismo.

Dios quiere conseguir sus propósitos mediante frágiles, incluso débiles siervos- vasos de barro- pero no mediante siervos exhaustos, quemados- vasos rotos. Estas vasijas rotas precisan una pronta reparación porque el diseño divino es que nosotros estemos sanos y en plenitud, no rotos y hechos pedazos.

Por otra parte, los obreros que se ven como vasos de hierro, sobrevaloran su capacidad y minusvaloran sus limitaciones. Esto les lleva a problemas de presumir y ser autosuficientes, la tentación que Pablo tiene que afrontar: “para impedir que me enalteciera, me fue dada una espina en la carne” (II Corintios 12_6-7). La consciencia de

nuestras limitaciones nos ayuda grandemente a poner límites a nuestro programa de vida.

Hemos mirado a nuestra propia condición, a cómo somos. Consideremos ahora otra idea sobre el cuidado de nosotros mismos: el tipo de vida que Dios quiere que vivamos.

“Haz tu ambición llevar una Vida Tranquila”

A primera vista, es una observación sorprendente. Más sorprendente incluso, en el contexto en el que Pablo la sitúa, a saber, la clase de vida que agrada a Dios: “Por lo demás, hermanos, os rogamos pues, y os exhortamos en el Señor Jesús, que como habéis recibido de nosotros instrucciones acerca de la manera en que debéis andar, y agradar a Dios, (como de hecho ya andáis, así abundéis en ello más y más.” (I Tesalonicenses 4:1) Suena como una llamada importante. Al final de la sección, versículo 11, añade: “y a que tengáis por vuestra ambición el llevar una vida tranquila”. Así pues, una vida tranquila es parte de vivir santamente. No solo es bueno para nosotros, sino que agrada a Dios.

¿Qué es una vida tranquila? Dejemos que Pablo mismo responda a esta cuestión sobre la base de su propio testimonio. En su segunda carta a los Corintios, las más autobiográfica de sus epístolas, Pablo abre su corazón y hace algunas confesiones personales que son de mucha ayuda para nosotros.

Una vida tranquila no es una vida sin problemas. “sino que en todo nos recomendemos a nosotros mismos como ministros de Dios, en mucha perseverancia, en aflicciones, en privaciones, en angustias, en azotes, en cárceles, en tumultos, en trabajos, en desvelos, en ayunos, ...” (II Corintios 6:4-5). Pablo es realista. ¡El ministerio cristiano no son unas vacaciones sino trabajo duro! Pablo no esconde el coste del discipulado. Nuestra salvación es gratis pero no hay descuentos en el discipulado. Seguir a Cristo tiene un coste.

Una vida tranquila no es una vida sin estrés. “Además de tales cosas externas, está sobre mí la presión cotidiana de la preocupación por las iglesias” (II Corintios 11:28). Presión y preocupaciones también se pueden volverse preocupación y ansiedad. La palabra moderna que mejor define este par de emociones es estrés. La conclusión es clara: las dificultades y el estrés son inevitables para

cualquier obrero cristiano que toma su vocación seriamente. [4] No hay bendición sin sacrificio. Peligros, trabajo duro, y tribulación son compañía frecuente en el servicio cristiano.

Nuestra meta como siervos de Dios no es vivir una vida libre de dificultades y presiones. Esta no es una idea bíblica y no es realista tampoco. La meta es evitar el estrés permanente. El estrés ocasional es como un aliado que ayuda a superar dificultades y problemas; el estrés permanente es un enemigo que drena nuestra energía y provoca sequedad en nuestra vida. Vivir bajo un estrés permanente no puede ser agradable a Dios que estableció diferentes tipos de descanso en su creación (ver capítulo dos). El estrés permanente es un enemigo a vencer, una señal de que algo va mal en nuestra vida y debe ser corregido.

Una vida tranquila es una vida sin turbulencias. Es de destacar que la palabra griega traducida como "llevar una vida tranquila" literalmente significa "sin turbulencia". Conlleva la idea de silencio (se usó para el silencio de la noche), paz, descanso, incluso tiempo libre. Implica estar quietos, exactamente lo opuesto al estrés. Una vida

tranquila refleja una paz profunda, y un descanso que viene de la presencia de Dios con nosotros.

Estar exhaustos no nos hace más santos. En II Corintios 8 y 9, descubrimos un principio importante de dar (ofrendar) y darnos: la generosidad no se mide por la cantidad total que das sino por la actitud y propósito. La Iglesia de Macedonia "sobreabundó en la riqueza de su liberalidad" ...dieron de su propia voluntad... se dieron a sí mismos al Señor y luego a nosotros por la voluntad de Dios" (8;2, 4, 5). Pablo está impresionado -y alaba- principalmente el espíritu que les lleva a darse.

¡Gran celo por el Señor no significa gran estrés para ti!

Tendemos a creer que cuando más nos damos - cantidad de tiempo, energía, etc.- más santos somos. Pero la cantidad por sí misma no te hace más espiritual. Un ministerio generoso de donación de sí mismo, no implica un espíritu masoquista, que te lleve a la extenuación. No puede ser la voluntad de Dios para sus siervos poner en peligro su salud o la de su vida familiar. La generosidad en el servicio de Dios no está en contra del orden y el equilibrio, dos rasgos que Dios estampó como un sello en su creación y

en sus criaturas. Nótese que “orden” (cosmos) es una de las señas de identidad del mundo de Dios. Orden y equilibrio, por tanto, deben ser las señas de identidad de los siervos de Dios, también.

Una vida tranquila es una vida de gloriosas paradojas.

Una vida tranquila no es incompatible con el coste del discipulado. Pablo nunca hubiera aconsejado a los Tesalonicenses ni a Timoteo tan encarecidamente en esta línea si creyera que era una utopía. El apóstol era un pensador profundo, pero también tenía un corazón pastoral práctico.

La coexistencia de una vida tranquila con las dificultades del ministerio cristiano se entiende mejor por un pasaje como II Corintios 2:8-9: “Afligidos en todo, pero no agobiados; perplejos, pero no desesperados; perseguidos, pero no abandonados; derribados, pero no destruidos;”. Nótese que este texto va inmediatamente después de la afirmación de que somos “vasos de barro”. Un texto paralelo es II Corintios 6:9-10: “como desconocidos, pero bien conocidos; como moribundos, y he aquí, vivimos; como castigados, pero no condenados a

muerte; como entristecidos más siempre gozosos; como pobres, pero enriqueciendo a muchos; como no teniendo nada, aunque poseyéndolo todo.”

Estas gloriosas paradojas nos revelan que el secreto de una vida tranquila no depende de la ausencia de problemas sino de la presencia de Cristo con nosotros durante todos esos problemas. La misericordia y el consuelo de Cristo nos hace posible vivir una vida tranquila en medio de cualquier tormenta. Esto es lo que Pablo describe en el primer capítulo: “Bendito sea el Dios... el cual nos consuela en toda tribulación nuestra para que nosotros podamos consolar a los que están en cualquier aflicción con el consuelo con que nosotros mismos somos consolados por Dios” (II Corintios 1:3-4). No podemos evitar las tormentas en el ministerio cristiano, pero podemos desde luego evitar la turbulencia de estas tormentas.

Una cuestión “Menor” con Mayores consecuencias.

“Las moscas muertas hacen que el ungüento del perfumista dé mal olor; un poco de insensatez pesa más que la sabiduría y el honor”. (Eclesiastés 10:1)

Puedes pensar que descuidar tu viña es una cuestión menor en tu vida, o que tienes cosas mucho más importantes que hacer que cuidar de ti mismo, así que sigues posponiendo cualquier acción relacionada con eso. ¡Cuidado! El enemigo pequeño puede convertirse en el mayor enemigo. Pequeño no significa sin importancia.

La sabiduría de la Biblia nos avisa de que de la misma manera que una botella de perfume puede estropearse por una mosca muerta, “un poco de insensatez pesa más que la sabiduría y el honor”. Descuidar nuestra viña puede parecer como una “pequeña insensatez” para ti, pero puede acarrear mayores consecuencias.

La naturaleza, fuente inagotable de lecciones prácticas, confirma la sabiduría del consejo bíblico. ¿Sabes que un mosquito diminuto es responsable de matar a más seres humanos cada año que las guerras u homicidios? Un bicho pequeño, aparentemente insignificante, es más peligroso que las temibles bestias salvajes. Cuidado con los “mosquitos” de la vida cristiana. El demonio es especialista en tomar ventaja de nuestros puntos débiles. Incluso cuando nos sentimos fuertes, o precisamente porque nos sentimos fuertes, se nos recuerda: “Por tanto,

el que cree que está firme, tenga cuidado no sea que caiga” (I Corintios 10:12).

Cuidar de nuestra viña no es una cuestión menor. Tu propia vida, el bienestar de tu familia y la calidad de tu ministerio están en juego. Dios quiere que sus siervos sean buenos guardianes de sus propias viñas porque ese es uno de los secretos de un fructífero y bendecido ministerio.

Notas:

[1]. Blaise Pascal, *Pensees*, ed. Michel Le Guern, Folio classique (Paris: Gallimard, 1977), fragmento 126, 118.
Original francés: 'Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne pas savoir demeurer en repos dans une chambre.'

[2]. Para un estudio más amplio sobre el tema véase Leland Ryken, *Work and Leisure in Christian Perspective* (Leicester: Inter-Varsity Press, 1987).

[3]. Leisure –del latín *licere*, ser permitido–es el tiempo a disposición de uno, tiempo libre, un tiempo que no está ligado a ninguna obligación o deber.

[4]. Para más información sobre esto, consultad del experimentado misionero psiquiatra Marjory F Foyle, *Honourably Wounded: Stress among Christian Workers* (London: Monarch Books, 2001).