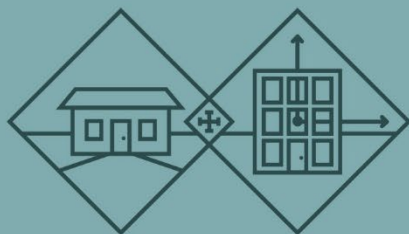




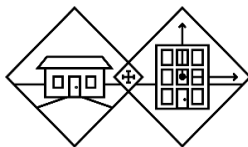
THE
MENTORING
PROJECT

CÓMO EVITAR EL AGOTAMIENTO: EQUILIBRA TRABAJO, FAMILIA Y FE



JOSHUA LUDLOW

CÓMO EVITAR EL AGOTAMIENTO: EQUILIBRA TRABAJO, FAMILIA Y FE

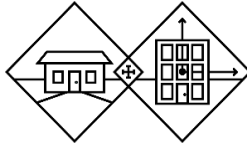


JOSHUA LUDLOW

**CÓMO EVITAR EL AGOTAMIENTO:
EQUILIBRA TRABAJO, FAMILIA Y FE**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: INTERPRETACIÓN BÍBLICA DEL AGOTAMIENTO	4
PARTE UNO: NO ESTÁS SOLO	7
PARTE DOS: EL DIOS DEL ORDEN, LAS PRIORIDADES Y LA DISCIPLINA.....	13
PARTE TRES: TRABAJO, FAMILIA Y DESCANSO	20
PARTE CUATRO: IGLESIA Y VIDA SANA	26
CONCLUSIÓN: DESCANSO, RECUPERACIÓN Y UN LLAMADO A LA HUMILDAD	30
REFERENCIAS	32



INTRODUCCIÓN: INTERPRETACIÓN BÍBLICA DEL AGOTAMIENTO

Déjame presentarte a Sally, John y Annie.

Sally es una médica de primer nivel que vive para el trabajo. Como jefa de un equipo de médicos jóvenes, lleva dos décadas escalando puestos y no muestra signos de bajar el ritmo. Sin embargo, el trabajo nunca para en realidad. Le envían mensajes sobre los pacientes durante su tiempo en familia, y está pensando en el horario del día siguiente mientras juega con sus hijos. La hora de dormir no es más que un calentamiento para planificar las dos primeras horas de su día. ¿Agotada? Sally se mofa: «¿Descansar? ¡Ja! ¡Podré descansar cuando esté muerta!». Entretanto, su marido, Greg, advierte los costos: malas contestaciones a sus hijos, actitud defensiva ante las vacaciones o los planes de fin de semana y frecuentes ausencias de la iglesia los domingos por la mañana.

John dirige un ajetreado departamento de Informática en una universidad. Le encanta, hasta que un nuevo jefe tiránico convierte su carga de trabajo en un caos abrumador. En casa, hace malabarismos para cuidar de su hijo discapacitado, y cada día es más estresante que el anterior. John ora pidiendo paciencia, pero el estrés de varios meses le hace llorar en su oficina, mientras se pregunta cómo sobrevivirá.

CÓMO EVITAR EL AGOTAMIENTO: EQUILIBRA TRABAJO, FAMILIA Y FE

Annie, una joven periodista, siempre está de guardia. Entre un nuevo matrimonio, una nueva casa y las exigencias periodísticas constantes, rara vez dice «no». Está preparada para dejar todo e informar de una noticia incluso durante fiestas de cumpleaños, estudios bíblicos o noches tranquilas en casa. Además, entre semana juega un papel clave en dos equipos deportivos, en los que se esfuerza porque sus compañeros se apoyan en ella. «¡Si digo que no, se olvidarán de mí!», piensa, aunque todo su entorno sabe que está asumiendo demasiados compromisos de manera insostenible.

Cada uno de estos tres personajes, a su modo, está en camino hacia el agotamiento. En algunas personas, los signos de agotamiento pueden ser sutiles y desarrollarse con el tiempo, mientras que, en otras, el agotamiento parece surgir repentinamente.

Entonces, ¿qué es el agotamiento?

Te agotas cuando llegas al límite de tu capacidad —emocional, mental, física, incluso espiritual—, lo que te conduce a un estado de extenuación. Puede ser por el estrés prolongado, por un exceso de trabajo o por un desequilibrio en los hábitos de vida. El agotamiento a menudo viene acompañado de fatiga sostenida en el tiempo, necesidad de «huir», desconfianza hacia el mundo, «renuncia» mental o emocional, y hasta depresión y sentimientos de desesperanza y nihilismo (OMS, 2019). Tanto los cristianos como los no cristianos pueden experimentar agotamiento —de hecho es así—, y se habla cada vez más de él en relación con el ministerio pastoral y el trabajo en las iglesias.

Cuando leemos las Escrituras y estudiamos el agotamiento desde una perspectiva bíblica y teológica, podemos diagnosticarlo empleando categorías más complejas. El agotamiento se produce cuando:

- tratamos de vivir y trabajar ajenos al designio de Dios en cuanto a los límites humanos y nuestra dependencia de Él;
- soportamos cargas para las que no fuimos hechos;
- ignoramos los ritmos de trabajo y descanso dados por Dios;
- priorizamos la creación sobre el Creador;
- confiamos en nuestra fuerza, no en la de Dios;

GUÍA DE CAMPO

- y cuando sufrimos sequía espiritual porque priorizamos nuestro ajetreo sobre nuestro tiempo con Él.

Dado que yo mismo he experimentado agotamiento, oro para que, a medida que trabajes en esta guía de habilidades para la vida, te dotes de una visión bíblica y de recursos prácticos para identificar el agotamiento y el estrés, y para establecer un estilo de vida saludable que prospere (no solo sobreviva) en el ajetreo de la vida.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cuál ha sido tu experiencia personal con el agotamiento, el estrés o la ansiedad ocasionada por el trabajo?
2. ¿Qué te estresa? ¿Cómo sabes que estás llegando al tope de tu capacidad?
3. Sally cree que el agotamiento no es real. ¿De qué modo las ideas de «esforzarse» o «seguir adelante» hacen que a la gente le cueste más cuidarse?
4. ¿Qué te llama más la atención de la interpretación bíblica o teológica del agotamiento? ¿Por qué?

1

NO ESTÁS SOLO

Uno de los motivos por los que el agotamiento es tan frecuente hoy en día es el estigma social que conlleva. Especialmente en el Occidente actual, vivimos en un mundo motivado por las ganancias, la productividad y los resultados. No queremos parecer débiles ante nuestros amigos, compañeros o familiares, por lo que seguimos adelante con un estilo de vida poco equilibrado y poco saludable hasta que, finalmente, cedemos a la presión. Te sorprendería la cantidad de personas —sobre todo aquellas consideradas «altamente funcionales» o «excepcionales», incluso entre los trabajadores de iglesias— que han experimentado agotamiento, pero que jamás comparten sus vivencias.

Las Escrituras, sin embargo, ordenan a los cristianos que sean sensibles a otros cristianos en la iglesia: «Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas y así cumplirán la ley de Cristo» (Ga 6:2). Cuando entras a la iglesia, no estás entrando a un gimnasio donde las élites espirituales dan muestras de su poder para que todo el mundo las vea y compare. No, estás entrando a un hospital espiritual en donde pecadores débiles y quebrantados van a buscar restauración, aliento y sanación.

No tenemos que limitarnos a abrir la puerta de nuestra iglesia para encontrarnos con personas que hayan experimentado estrés y agotamiento; también podemos abrir nuestras biblias. ¿Sabías que el agotamiento no es un fenómeno moderno? Al leer la Biblia, no encontraremos el término «agotamiento», pero sin duda veremos ejemplos de personas que soportaron o cedieron a un intenso agotamiento emocional, mental, físico o espiritual. A continuación se muestran algunos ejemplos:

Moisés

Moisés fue el siervo elegido de Dios para sacar a los israelitas de la esclavitud en Egipto a través del desierto. En aquel tiempo, el pueblo se

GUÍA DE CAMPO

quejaba constantemente de la comida, el agua y el liderazgo de Moisés (Ex 16-17; Nm 11). A Moisés se le había ido acumulando el estrés por las enormes responsabilidades de liderar un grupo grande con escasa ayuda humana, por las continuas quejas y murmuraciones de quienes se suponía que debían honrarlo, y por la presión de mediar entre un Dios santo y un pueblo pecador.

Moisés necesitó que alguien externo —su suegro, Jetro— se diera cuenta de cuánta presión estaba soportando y le ofreciera una solución. Jetro aconsejó a Moisés que delegara responsabilidades en líderes capaces a fin de aliviar su carga de trabajo (Ex 18:13-27). Asimismo, Moisés obtenía continuamente fuerzas y dirección pasando tiempo a solas con Dios (Ex 33:12-23).

Elías

Tras la asombrosa victoria de Dios sobre los profetas de Baal en el monte Carmelo, el profeta Elías huyó de la reina Jezabel, temiendo por su vida (1 Re 19:1-3). Imagina esto: esa «euforia» espiritual y victoria pública es seguida rápidamente por su retirada de la multitud en un estado de desamparo y miedo. Elías estaba exhausto y al límite de su capacidad, deseando incluso su propia muerte para escapar del estrés y la presión de su situación.

Paralelamente a su carga emocional por el pueblo de Dios y su propia vida, Elías se sentía aislado y abrumado por la enormidad de su tarea. Dios cuidó de Elías proveyéndole descanso y alimento (1 Re 19:4-8). Dios, además, le habló con delicadeza, recordándole que su Dios era un Dios que lo cuidaba con un amor lleno de compasión (1 Re 19:9-18).

Jonás

El renuente profeta Jonás predicó al pueblo de Nínive para advertirle del juicio venidero de Dios. Cuando Dios perdonó a la ciudad una vez que el pueblo se arrepintió, Jonás, sorprendentemente, se enfureció y se frustró con Dios, por lo que se alejó de la ciudad y se sentó a la sombra deseando morir (Jon 4). El agotamiento de Jonás surgió del conflicto entre sus expectativas y lo que Dios decidía hacer. Estaba decepcionado y confundido, pero Dios le habló para recordarle su compasión por los

CÓMO EVITAR EL AGOTAMIENTO: EQUILIBRA TRABAJO, FAMILIA Y FE

extraviados y pecadores, y lo invitó a reajustar su perspectiva al punto de vista, más elevado, de Dios (Jon 4:6-11).

Jeremías

Dios llamó a Jeremías a ser profeta de la nación elegida pero rebelde de Israel. Pese a ello, Jeremías solía lamentar la pesada carga de su llamado y el rechazo que enfrentaba constantemente cuando predicaba (Jr 20:7-18). Jeremías a menudo enfrentaba cierto agotamiento porque parecía que su esfuerzo perpetuo no estaba dando fruto. Cargaba con el peso emocional de advertir a un pueblo que lo ignoraba constantemente, además del sufrimiento personal y la persecución que soportó (Jr 20). Cuando Jeremías dio a conocer a Dios su angustia y sus quejas, Dios le dio descanso, recordándole sus promesas y propósitos (Jr 1:4-10; capítulo 20).

Pero no tenemos que limitarnos a buscar en el Antiguo Testamento ejemplos de siervos de Dios agotados.

Juan el Bautista

La vida entera de Juan el Bautista estuvo dedicada a un único llamado: preparar el camino al Mesías. Tuvo una vida difícil y muy esforzada en el desierto (Mc 1:4-6), y predicó con valentía a las multitudes en un intenso ministerio por el que hubo de pagar un precio. Tras años de sacrificio, Juan fue repentinamente encarcelado por decirle la verdad al rey Herodes. Recordando en la cárcel el entusiasmo de su ministerio, Juan enfrentó preguntas, confusión y decepción: *¿Valió la pena? ¿Cometí un error? ¿Es Jesús realmente el Único?* (ver Mt 11:2-3).

Juan el Bautista estaba agotado y cuestionaba su vida y su llamado. Cuando sus discípulos se lo contaron a Jesús, su respuesta fue de suave aliento y confirmación: el trabajo de Juan no fue en vano. Incluso en una celda oscura, Juan podía confiar en la certeza de que el plan de Dios se estaba desarrollando exactamente según lo planeado.

Jesucristo

Y, por supuesto, está el propio Jesús. Jesús era (y es) verdaderamente Dios, sí, pero también era (y es) verdaderamente hombre. La divinidad de Jesús nunca le resta humanidad, por lo que debemos evitar el peligro

GUÍA DE CAMPO

satánico de considerar a Jesús Superman y pensar que nunca sufrió verdaderamente. Las lágrimas de Jesús eran lágrimas reales, y su sangre fue derramada en medio de un dolor real, crudo y agonizante.

Después de largas jornadas de ministerio, Jesús solía retirarse a lugares solitarios a orar (Mc 6:30-32). Todo el ministerio de Jesús estuvo marcado por dificultades y limitaciones, incluso por la aflicción por aquellas ciudades que lo rechazaron (Mt 11:20-24) y los discípulos que lo malinterpretaron (Mt 16:5-12). La noche antes de su crucifixión, Jesús dijo a sus discípulos en el huerto de Getsemaní: «Es tal la angustia que me invade que me siento morir» (Mt 26:38). ¿Te imaginas? El Hijo de Dios, el mismo Dios hecho carne, sintiéndose abrumado, muy limitado y presionado, con un dolor tan profundo que, incluso antes de que su cuerpo estuviera próximo a la cruz, su alma se sentía próxima a la tumba. Eso suena similar a las vivencias de agotamiento de mucha gente.

Amigo, Dios sabe cómo te sientes. Sabe cómo te sientes cuando has llegado al tope de tu capacidad, cuando te sientes limitado, presionado o bajo una nube oscura. No estás solo. Cuando recorres estos caminos tenebrosos, estás en un camino que Él ha recorrido.

Una palabra de consuelo

¿Qué hace Jesús con un alma que clama a Él? Me atrae la escena sombría pero poderosa de Lucas 23. Mientras Jesús está muriendo en la cruz, uno de los ladrones condenados a morir junto a Él, en un estado de desesperación y fe, le pide ayuda: «Jesús, acuérdate de mí cuando vengas en tu reino» (Lc 23:42). Me sorprende la respuesta de Jesús a este moribundo. Jesús también está muriendo; es más, ¡está cargando con el pecado del mundo! Está sometido a la justa ira y condenación de Dios Todopoderoso contra infinidad de pecadores. Las fuerzas de Satanás lo han rodeado, y el Hijo de Dios se convierte en un espectáculo ante el universo, visible e invisible, que observa.

Sin embargo, en este caos y esta tragedia, ¿en qué centra su atención Jesús? En el moribundo que tiene al lado, que le pide ayuda con angustia y fe. Jesús le dice: «Te aseguro que hoy estarás conmigo en el paraíso» (Lc 23:43). Jesús le dedica una palabra de consuelo a este moribundo. Aunque en cuestión de horas estaría con Jesús en el cielo, el hombre

CÓMO EVITAR EL AGOTAMIENTO: EQUILIBRA TRABAJO, FAMILIA Y FE

estaba sufriendo, angustiado y destrozado. Jesús se ocupó de él mientras Él mismo se estaba muriendo.

El agotamiento es fruto del exceso de trabajo, y el exceso de trabajo a menudo es provocado por las voces que, dentro o fuera de nosotros, nos dicen: «haz más», «no es suficiente», «no está del todo bien», «otra vez», «sigue adelante», «no falles», «mantente fuerte», «mantén la compostura», «no muestres debilidad», «¡haz más!»; y así sucesivamente hasta que nos derrumbamos. Antes de continuar con esta guía de habilidades para la vida, es esencial reconocer que la voz de Dios no es esa. Es muy fácil recurrir a la oración o a la lectura de la Biblia y esperar que la voz de Dios suene igual, pero no es así. La voz de Dios a sus hijos quebrantados y cansados es delicada, tranquila y reconfortante.

Cuando te sientas al límite de tus fuerzas, cuando caiga la gota que colma el vaso, cuando te sientas agotado y te preguntes cómo seguir adelante, ármate de valor. Jesús te dice una palabra de consuelo:

Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados; yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para sus almas. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana (Mateo 11:28-30).

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Con cuál de los ejemplos bíblicos de agotamiento (Moisés, Elías, Jonás, Jeremías, Juan el Bautista, o incluso Jesús) te identificas más en este momento, y por qué? ¿De qué manera te alienta su historia en tus propias luchas?
2. Gálatas 6:2 nos llama a ayudarnos unos a otros a llevar nuestras cargas. ¿Qué te impide hablar de tus luchas con los demás, y qué medidas podrías tomar para sincerarte más con creyentes de tu confianza acerca de tu cansancio?
3. Cada siervo de Dios agotado recibió aliento, ya fuera a través de consejos humanos, del suave susurro de Dios o de palabras de consuelo o ánimo. ¿Qué nos enseñan estas respuestas sobre el modo en que Dios se preocupa por nosotros en nuestra debilidad?
4. Cuando lees cómo consoló Jesús al ladrón moribundo en la cruz (Lc 23:39-43), ¿qué te muestra esto acerca de su corazón hacia aquellos

GUÍA DE CAMPO

que están cansados, quebrantados o al límite? ¿Cómo cambiaría tu forma de ver tu agotamiento si recordaras su compasión?

Hemos visto al Dios que comprende y oye los gritos de su pueblo agotado. Examinemos ahora cómo podemos prevenir el agotamiento en un futuro prestando atención a la manera en que Dios pretende que vivamos.

2

EL DIOS DEL ORDEN, LAS PRIORIDADES Y LA DISCIPLINA

El Dios de la Biblia es un Dios que se preocupa por el orden, las prioridades y la disciplina. Cada uno de estos aspectos deriva de su carácter, santo y perfecto. Dios es un Dios de orden, que crea un mundo intrínsecamente hermoso que funciona meticulosamente (Gn 1-2); un Dios de prioridades, que crea a la humanidad con un estatus superior al de los animales y prefiere su gloria por encima de todo (Gn 1:27; Is 42:8); y un Dios de disciplina, que sostiene continuamente el universo con su Palabra (Hb 1:3), mientras llama a sus hijos a ser disciplinados también (Ga 5:22-23; Tt 2:11-12).

Dios quiere que los seres humanos prosperen, y en las Escrituras vemos ejemplos de un Dios que aporta orden, prioridades y disciplina a su pueblo, con lo que lo ayuda continuamente a crecer. Cuando tenemos en cuenta estas rutinas, estos límites y estos principios dados por Dios para el trabajo y la vida, recibimos ayuda práctica para no agotarnos mientras mantenemos nuestra mirada en Cristo.

El Dios del orden

Dios ha incorporado el orden y la rutina a nuestro mundo. Piensa en cómo influyen las cuatro estaciones en nuestra vida diaria, en nuestras actividades y hasta en nuestro ánimo. En Eclesiastés 3:11 leemos: «Dios hizo todo hermoso en su tiempo». Eclesiastés 3 ofrece la hermosa imagen de una vida con orden y equilibrio: hay tiempo para plantar y para cosechar (v. 2), tiempo para destruir y para construir (v. 3), tiempo para

GUÍA DE CAMPO

esparcir y para recoger (v. 5), etc. Dios ha designado distintos tiempos para distintos tipos de actividades.

Esto también lo vemos en las numerosas fiestas de Israel, que conmemoran la obra de Dios en su vida (Lv 23). Todo el calendario de Israel giraba en torno a la observancia de los tiempos señalados para el trabajo y el descanso, la devoción y la celebración, el arduo trabajo y la sociabilidad gozosa. Esta cuestión está tan arraigada en la sociedad israelita que hasta la semana se divide entre trabajo y descanso:

Acuérdate del día sábado para santificarlo. Trabaja seis días y haz en ellos todo lo que tengas que hacer, pero el día séptimo será un día de reposo para honrar al SEÑOR tu Dios. No hagas en ese día ningún trabajo [...]. Porque en seis días hizo el SEÑOR los cielos y la tierra, el mar y todo lo que hay en ellos, y descansó el séptimo día. Por eso el SEÑOR bendijo y consagró el día de reposo (Ex 20:8-11).

Sea cual sea tu idea teológica sobre la aplicación y relevancia del día de reposo actualmente, permíteme animarte a reconocer lo importante que era para Israel. Dios consignó este día especial —uno de cada siete— para descansar. ¿No es asombroso? ¡Dios ordenó reposo! Dios esperaba que su pueblo dejara las herramientas en el cobertizo, no saliera al campo, pospusiera otro trato comercial y, por el contrario, descansara.

Para no agotarnos, podemos seguir el ejemplo de Dios, que integra orden y ritmo, creando en nuestros días y semanas unas rutinas premeditadas que equilibren trabajo y descanso. Considera los domingos un día de reposo y reserva horarios regulares para actividades que te brinden descanso, como una mañana tranquila cada semana o una pausa diaria para recargar energías. Plantéate tu semana o tus rutinas en función de momentos de «reposo» o de «trabajo». Nos protegemos del cansancio y cultivamos estilos de vida sostenibles cuando vivimos con unos ritmos premeditados y honramos el diseño de Dios para el trabajo y el descanso.

Pensar a largo plazo

Analiza lo que tienen en común estos pasajes de las Escrituras:

CÓMO EVITAR EL AGOTAMIENTO: EQUILIBRA TRABAJO, FAMILIA Y FE

1. «[...] manténganse firmes e inmovibles, progresando siempre en la obra del Señor, conscientes de que su trabajo en el Señor no es en vano» (1 Co 15:58).
2. «No nos cansemos de hacer el bien, porque a su debido tiempo cosecharemos si no nos damos por vencidos» (Ga 6:9).
3. «[...] corramos con perseverancia la carrera que tenemos por delante» (Hb 12:1).

Aquí vemos términos como «progresando siempre», «no nos cansemos» y correr con «perseverancia». El apóstol Pablo fue un predicador del evangelio conocido por su excepcional perseverancia.

La vida cristiana no son ráfagas de entusiasmo o energía que se desvanecen rápidamente y nos dejan agotados e incapaces de continuar. Dios, más bien, nos llama a la coherencia fiel. Un entrenador de mi gimnasio me explicó una vez que la constancia hace a un verdadero atleta. Sí, hay personas fuertes que levantan una barbaridad de peso; sí, hay corredores que van a toda velocidad de un lado a otro y nos abochornan al resto, pero, para un auténtico deportista, la clave es si hará lo mismo dentro de cinco, diez o veinte años.

Al igual que la vida de fe tiene más de maratón que de esprint, también la totalidad de la vida debe caracterizarse por la coherencia fiel. Esto no significa que no habrá períodos inusualmente ajetreados en el trabajo o la universidad, ni épocas particularmente extenuantes en casa con nuestros hijos o nuestros padres ancianos, pero, en general, nuestros hábitos diarios y semanales sientan las bases de una vida sostenible. Prestemos atención a nuestros niveles de rendimiento y pensemos «a largo plazo».

Si bien nos encantan la Navidad y la Pascua, o cualquier otra festividad cristiana que observemos, el Nuevo Testamento en sí nunca exige a los cristianos la observancia de ninguna fiesta anual. Antes bien, el calendario del Nuevo Testamento para los cristianos es, en esencia, un calendario semanal en el que las reuniones del domingo por la mañana sirven para señalar el primer día de la semana (Hch 20:7; 1 Co 16:2). Plantéate ordenar tu tiempo y tu vida de tal modo que puedas sentirte renovado al principio o al final de cada día y cada semana.

GUÍA DE CAMPO

El Dios de las prioridades

Dios es un Dios que prioriza y llama a su pueblo a priorizar sus vidas. Analiza la forma en que estos pasajes de las Escrituras evidencian algunas prioridades:

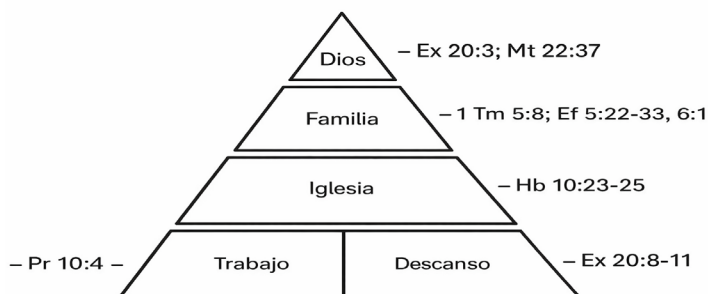
1. «Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, entonces todas estas cosas les serán añadidas» (Mt 6:33).
2. «Ya que han resucitado con Cristo, busquen las cosas de arriba, donde está Cristo sentado a la derecha de Dios. Concentren su atención en las cosas de arriba, no en las de la tierra» (Col 3:1-2).
3. «Les digo que este es el momento propicio de Dios; hoy es el día de salvación» (2 Co 6:2).
4. «El que no provee para los suyos, y sobre todo para los de su propia casa, ha negado la fe y es peor que un incrédulo» (1 Tm 5:8).

Priorizar exige reconocer que algunas cosas son más importantes que otras, y su «importancia» puede venir determinada por su estatus, su valor intrínseco, su apremio o su repercusión. La importancia de las cosas fluctúa en el tiempo y varía de acuerdo con distintos factores, y hace falta sabiduría para identificar y responder a cada elemento de nuestra vida con una correcta valoración de su importancia.

Así como Dios nos llama a buscar primeramente su reino (Mt 6:33) y a concentrar nuestra atención en las cosas de arriba (Col 3:1-2), también debemos evaluar deliberadamente nuestras tareas, responsabilidades y compromisos diarios para no agotarnos. Te animo a que determines qué es verdaderamente urgente e importante y a que priorices tu atención en esas áreas. Esto podría suponer decir «no» a exigencias menores, delegar tareas y programar horarios regulares de descanso, oración y familia.

Abramos por un momento el campo visual y miremos el panorama general de las prioridades. Como ya hemos visto, Dios ha diseñado un mundo en el que algunas cosas son más importantes que otras:

CÓMO EVITAR EL AGOTAMIENTO: EQUILIBRA TRABAJO, FAMILIA Y FE



Los roles, deberes y responsabilidades que Dios ha dado a la humanidad (en la que estás incluido tú) son buenos pero desiguales; algunos son más grandes que otros. Vivir con sabiduría y piedad requiere, en parte, mantener intacto este orden de prioridades.

Puede haber días en que necesites trabajar hasta tarde por un plazo o un proyecto especial, y esto significará que no podrás cenar con tu familia ni acostar a tus hijos. Dios lo comprende. También es posible que tengas un trabajo (por ejemplo, en los servicios de emergencia) que te impida asistir a la iglesia todos los domingos por la mañana porque tienes un llamado especial a proteger la vida y el orden social. Dios también comprende eso. Manteniendo a Dios en primer lugar, las ocasiones pasajeras de reordenar prioridades forman parte tanto de la vida en un mundo ajetreado como del equilibrio entre las muchas bendiciones de Dios, ¡lo cual es bueno! Ahora bien, son excepciones que confirman la regla y breves incisos en el orden jerárquico superior.

Para no agotarnos, es importante mantener la coherencia de vida y, al mismo tiempo, permitirnos de vez en cuando cierta flexibilidad en cosas que tienen unas razones dadas o motivadas por Dios. Planifica tus días y semanas para proteger lo más importante y retomar la rutina después de cualquier alteración transitoria. Con esto evitas que las presiones a corto plazo se conviertan en patrones de exceso de trabajo a largo plazo.

El meollo del asunto es que analizar nuestras prioridades implicará necesariamente que digamos «no» a algunas cosas. Esto les puede

GUÍA DE CAMPO

resultar difícil a personas que suelen sentirse tentadas a trabajar demasiado y estresarse, pero es importante. Evitar el agotamiento a menudo supone «levantar el pie del acelerador» en diferentes áreas de la vida. Incluye la lentitud y el descanso en tu agenda. Quizás necesitemos dar un paso atrás en distintas responsabilidades para poder priorizar las cosas más importantes. Después de todo, cada «sí» es un «no» a otra cosa, y cada «no» es un «sí» a algo más.

El Dios de la disciplina

Dios es un Dios de disciplina que desea que su pueblo la ejercite en su vida. La sabiduría no es solo la tarea de reconocer nuestras prioridades (como hemos visto), sino también la de disciplinarnos nosotros mismos para asegurarnos de que dichas prioridades se mantengan firmes. Necesitamos ser disciplinados con nuestras prioridades y nuestros hábitos para lograr un equilibrio entre las bendiciones y las presiones de la vida. El libro de Proverbios es un excelente recurso para entender la disciplina.

Proverbios nos dice que la disciplina consiste en entrenar la coherencia, cultivar hábitos piadosos y tener autocontrol para protegerse del peligro o del pecado. Proverbios 12:1 señala: «El que ama la disciplina ama el conocimiento, pero el que la aborrece es un necio». La disciplina es el pilar de una vida equilibrada que, por el poder del Espíritu Santo que mora en nosotros, nos prepara para ordenar nuestros días, gestionar nuestras responsabilidades y mantener la salud espiritual, mental y física. Sin ella, hasta los esfuerzos mejor intencionados pueden volverse caóticos o insostenibles.

Proverbios también nos enseña que la disciplina es crucial para gestionar nuestro tiempo, nuestra energía y nuestras prioridades, lo que nos permite comedirnos, planificar eficazmente y evitar los extremos de exceso de trabajo, por un lado, o de negligencia, por otro. Proverbios 6:6 exclama: «¡Anda, perezoso, fíjate en la hormiga! ¡Fíjate en lo que hace y adquiere sabiduría!».

Al igual que la hormiga se prepara con antelación, las personas disciplinadas planifican su trabajo y sus actividades de antemano, anticipando desafíos y tomando decisiones sostenibles para no agotarse.

CÓMO EVITAR EL AGOTAMIENTO: EQUILIBRA TRABAJO, FAMILIA Y FE

Si bien nuestra cultura nos dice que somos «duros», «exitosos» o «fuertes» por trabajar en exceso (lo que conduce al agotamiento), vemos que la fortaleza y sabiduría verdaderas implican reservar tiempo para el descanso u otras actividades que nos ayuden a sostener tanto nuestro trabajo como nuestra vida.

Preguntas para reflexionar:

1. Orden: ¿Qué cambios podrías hacer en tus ritmos y rutinas para dividir tu vida en compartimentos y no agotarte?
2. Prioridades: Si echas la vista atrás a las últimas semanas, ¿cómo se han visto reflejadas tus prioridades en el tiempo? ¿Qué prioridades debes reordenar para asegurarte de no trabajar en exceso?
3. Disciplina: ¿Cómo es la disciplina piadosa en tu etapa actual de la vida? ¿Cómo podrías protegerte del agotamiento mediante la práctica de la constancia y el autocontrol?
4. Si analizas tu estilo de vida en general, ¿en qué aprecias un desequilibrio (demasiado trabajo, muy poco descanso o descuido de tus hábitos espirituales)? ¿Qué paso premeditado puedes dar esta semana para reajustar tu orden, tus prioridades y tu disciplina al designio y la sabiduría de Dios?

3

TRABAJO, FAMILIA Y DESCANSO

En la primera parte recordamos el carácter bueno y amable de Dios, que nos llama a buscar renovación en Él. En la segunda parte analizamos cómo Dios ha establecido 1) orden, 2) prioridades y 3) disciplina para una vida sostenible y para no trabajar en exceso. Ahora, en la tercera parte, veremos las dos facetas más significativas de nuestra vida, las que necesitan más atención y, por tanto, requieren un equilibrio adecuado para llevar un estilo de vida saludable: el trabajo y la familia.

El trabajo

Evitar el agotamiento no implica únicamente evitar que nuestro horario laboral se solape con otras áreas de nuestra vida; también implica trabajar *bien*, en primer lugar, como nos lo ordena Dios. Cuando trabajemos con una perspectiva bíblica y según los principios bíblicos, descubriremos que nuestra vida profesional puede llegar a ser mucho más sostenible y placentera.

Hay tantos libros cristianos válidos sobre el trabajo que no vamos a estudiar el tema en profundidad. Estos son solo algunos principios bíblicos para recordar en el trabajo:

1. Trabaja con propósito

Hagan lo que hagan, trabajen de buena gana, como para el Señor y no como para nadie en este mundo (Colosenses 3:23).

Necesitamos propósito en el trabajo, y el trabajo sin propósito pronto se vuelve desgastante y monótono, lo que en última instancia conduce al agotamiento. Cuando entendemos las motivaciones de nuestros esfuerzos —ya sea mantener a nuestra familia, servir a los demás o

CÓMO EVITAR EL AGOTAMIENTO: EQUILIBRA TRABAJO, FAMILIA Y FE

promover el reino de Dios—, transformamos nuestro trabajo, que pasa de ser una mera obligación a ser una valiosa aportación al mundo bueno de Dios.

Finalmente, Pablo nos dice en Colosenses 3:23 que nuestro trabajo es para el propio Cristo, no para ningún patrón humano. Trabajamos porque Cristo nos ordena que trabajemos y así lo adoremos. Pablo también escribe en 1 Corintios 10:31: «En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios». Nuestro propósito en el trabajo le da un sentido, alimenta nuestra perseverancia y nos ayuda a soportar las épocas de dificultad con esperanza.

El trabajo se vuelve peligroso cuando se convierte en un ídolo, en algo que antepone a Dios en nuestro corazón o nuestra vida. El éxito, el estatus, el reconocimiento o el dinero pueden convertirse rápidamente en el propósito principal o último de nuestro trabajo. Cuando esto sucede, es una receta perfecta para el agotamiento. Qué maravilla que el designio de Dios para el trabajo —trabajar para Él, no para nosotros ni para los demás— nos lleve a tener una mentalidad y un espíritu más sanos.

Podemos evitar el exceso de trabajo, el estrés y el agotamiento recordando que trabajamos para nuestro soberano y buen Dios. Haz todo lo posible por reemplazar el temor al hombre o al fracaso por el temor de Dios. Haz que servirlo a Él sea tu principal motivación, la que infunda significado y satisfacción a todo lo que hagas. Sirve al Creador en lugar de ser esclavizado por los seres creados.

2. Trabaja con gozo

¡Adoren al SEÑOR con regocijo! (Salmos 100:2).

Como enseña el pastor y escritor John Piper, glorificamos más a Dios cuando estamos más satisfechos en Él (2012). De hecho, es inevitable que glorificar verdaderamente a Dios nos aporte gozo verdadero y duradero, pues Dios es gozo. Dios desea que nuestro trabajo sea gozoso (Ne 8:10). Trabajar con gozo no significa que el trabajo sea siempre fácil o carente de esfuerzo, pero sí que podemos experimentar satisfacción, paz y fortaleza mientras servimos a Cristo en el trabajo.

GUÍA DE CAMPO

Cuando trabajamos recordando diariamente el evangelio de Jesucristo — el perdón de nuestros pecados por medio de la muerte, resurrección y ascensión de Cristo—, podemos recordar quiénes somos en Cristo y abordar cada día con un corazón renovado. El gozo duradero y profundo (no la felicidad transitoria y superficial) neutraliza el estrés, la fatiga y el cinismo, y nos da perseverancia para continuar fielmente, e incluso para inspirar a nuestro entorno con el evangelio. Cuando trabajamos con gozo en Cristo, podemos encontrar la fortaleza diaria para trabajar bien desde la renovación y la paz.

3. Haz del trabajo adoración

Servir a Cristo en el trabajo hace que este sea adoración. Además, tener gozo en Cristo y en el evangelio en nuestro trabajo también lo transforma en adoración. Ahora bien, es muy fácil que el estrés y el ajeteo del día superen nuestro gozo. ¿Qué medidas prácticas podemos tomar para no dejar de adorar en el trabajo? Ten en cuenta los siguientes consejos:

- Empieza y termina cada jornada laboral en oración, pidiendo a Dios que guíe tus decisiones y actitudes. También puedes orar antes y después de tareas o reuniones clave de trabajo.
- Incorpora la piedad a tus rutinas diarias: revisa cuidadosamente los correos electrónicos e informes antes de enviarlos, habla con sinceridad en las reuniones y corrige con delicadeza cualquier error en lugar de encubrirlo. Puedes tener una notita o un recordatorio en el teléfono que diga: «trabaja con integridad», «trabaja con gozo» o «trabaja con paciencia».
- Tómate durante el día algunos momentos para percibir y celebrar tus progresos, por pequeños que sean, y escribe en un diario o agenda las cosas por las que estás agradecido.
- Programa descansos regulares y protege estos horarios de toda distracción. Puedes desactivar las notificaciones de Internet, delegar tareas si es preciso y considerar innegociables los períodos de descanso.
- Reconoce cuándo te estás estresando y 1) delega trabajo, 2) pide ayuda con el tuyo 3) y sé consciente de cómo se manifiesta tu estrés en tu conducta. ¿Atacas repentinamente, te retiras o te lo guardas

CÓMO EVITAR EL AGOTAMIENTO: EQUILIBRA TRABAJO, FAMILIA Y FE

todo? Identificar tus signos personales de estrés es una herramienta temprana que sirve para evitar el agotamiento en lo sucesivo.

- Reflexiona semanalmente (quizás con tu cónyuge) sobre cómo se ajusta tu trabajo a los propósitos de Dios. Pregúntate de qué modo tu trabajo honró a Dios y sirvió a los demás. Puedes llevar un diario o hablar con un mentor de confianza para mantener una perspectiva eterna sobre tu trabajo.

La familia

Tal vez no te suponga un problema equilibrar la familia con tus otros compromisos. A la inversa, ese podría ser tu mayor factor de estrés y tu carga más grande. A menudo, cuando trabajamos a tope durante períodos prolongados, podemos descuidar fácilmente a nuestra familia aunque creamos que pasamos mucho tiempo con ella. Algo que a mi esposa y a mí nos ha parecido útil en nuestro matrimonio es identificar nuestros respectivos «lenguajes del amor». Todos tenemos un lenguaje del amor (cómo demostramos amor a los demás y/o cómo nos sentimos amados por ellos), y comprender los lenguajes del amor de los demás —de nuestro cónyuge o nuestros hijos, por ejemplo— nos ayuda a asegurarnos de que no se sientan descuidados por nuestra parte.

El pastor Gary Chapman (1992) identifica cinco lenguajes del amor. Sostiene que Dios, en su infinita hermosura y creatividad, ha hecho que cada uno demos y recibamos amor y afecto de manera distinta. Sin embargo, a causa del pecado, es muy fácil malinterpretar los lenguajes del amor de los demás y, por tanto, herirlos o descuidarlos, cuando realmente estamos tratando de demostrar amor. Los lenguajes del amor de Chapman son:

1. **Palabras de afirmación:** expresar amor a través de estímulos, elogios y palabras amables, sean orales o por escrito. Por ejemplo, decir: «Agradezco mucho tu esfuerzo de hoy» o dejar una nota de aliento.
2. **Actos de servicio:** demostrar amor con cosas prácticas que ayuden o sirvan a los demás. Por ejemplo, lavar los platos, hacer de comer o ayudar con los recados pueden ser actos que transmitan interés y afecto.
3. **Regalos:** expresar amor con un detalle (¡no necesariamente costoso!) incluso en días normales.

GUÍA DE CAMPO

4. **Tiempo de calidad:** demostrar amor dedicándole a alguien toda tu atención. Por ejemplo, tener una conversación sin prisas, compartir una comida sin distracciones, dar un paseo juntos o mirar una película.
5. **Contacto físico:** transmitir amor mediante la cercanía física y el contacto apropiado. Por ejemplo, un abrazo, tomarse de la mano o dar una palmadita reconfortante en la espalda.

Las personas ocupadas suelen estar tan centradas en sus tareas que pueden pasar de una cosa a otra y considerar el amor familiar otra casilla que marcar. Es triste y pecaminoso pero cierto. Quienes están al borde del agotamiento a menudo piensan que quieren bien a su familia, cuando, en realidad, la están descuidando. En consecuencia, los conflictos emocionales domésticos se combinan con las presiones laborales ajenas al hogar y los niveles de estrés aumentan. De repente, el hogar ya no es un espacio seguro y de descanso, sino un lugar donde, una vez más, sentimos que estamos gestionando expectativas imposibles.

Priorizar la familia y quererla bien nos ayudará a prevenir el agotamiento y a fortalecer nuestros matrimonios y relaciones. Dedica tiempo a comprender tanto tu lenguaje del amor como el de tu familia para que el amor se transmita adecuadamente. Esto no solo te renovará a ti, sino también a quienes te rodean, lo que dará lugar a un hogar y un estilo de vida emocionalmente sanos. Se requerirá humildad y paciencia para entender las necesidades de los demás, pero el Espíritu Santo nos prepara para esta tarea (Ga 5:22-23).

Preguntas para reflexionar:

1. Para encontrar tu propósito en el trabajo y no agotarte, ¿qué ayuda puedes descubrir en Colosenses 3:23 («Hagan lo que hagan, trabajen de buena gana, como para el Señor y no como para nadie en este mundo») y 1 Corintios 10:31 («En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios»)?
2. ¿Cómo influyen el temor al hombre o al fracaso en tus niveles de estrés? ¿Cómo te puede ayudar el recuerdo cotidiano del evangelio a no idolatrar el trabajo y a no dejar que te agote?

**CÓMO EVITAR EL AGOTAMIENTO:
EQUILIBRA TRABAJO, FAMILIA Y FE**

3. ¿Qué pasos prácticos puedes poner en marcha en tu rutina de trabajo diaria para mantener el gozo y la adoración en tus tareas?
4. ¿Hasta qué punto comprendes los lenguajes del amor de tu cónyuge, tus hijos o tus familiares cercanos, y cómo podría mejorar dicha comprensión tus relaciones y reducir el estrés en casa?

4

IGLESIA Y VIDA SANA

Nuestras sociedades occidentales secularizadas nos dicen que para llevar una vida feliz necesitamos cuerpos y mentes sanos. Podemos leer numerosos libros y artículos sobre la importancia de comer bien, de hacer ejercicio, y hasta del ocio, para mantener una vida feliz y sostenible, así como para prevenir el exceso de trabajo y el estrés. Estas cosas son maravillosas, y tener un cuerpo y una mente sanos es una piedra angular de la prevención. Pero no debemos olvidar también la dimensión espiritual. A fin de cuentas, somos espíritus encarnados.

¿Sabías que la iglesia local es esencial para tu crecimiento como persona? El motivo es que la iglesia local es esencial para tu crecimiento como cristiano, como alma encarnada, como persona hecha a imagen de Dios y salvada por la impresionante obra de Jesucristo. Como cristianos, estamos mandados a crecer en madurez espiritual y santidad (Col 1:28), lo que suele producirse en el contexto de la iglesia congregada. Las propias epístolas del Nuevo Testamento, que ordenan y alientan nuestra salud y disciplina espirituales, fueron escritas principalmente a iglesias congregadas. ¡La salud espiritual es un proyecto grupal!

Hay multitud de herramientas, recursos y programas cristianos útiles. Puedes disfrutar de crecimiento y alimento espirituales leyendo buenos libros cristianos con un amigo cristiano, o puedes participar con creyentes cercanos en grupos de acompañamiento espiritual en los que compartir cargas y luchas. Todas estas son grandes cosas que animo a que hagamos todos, pero ¿sabías que la institución de la iglesia congregada es la única herramienta de discipulado ordenada en el Nuevo Testamento?

CÓMO EVITAR EL AGOTAMIENTO: EQUILIBRA TRABAJO, FAMILIA Y FE

Así pues, ¿cómo nos ayuda la iglesia a mantenernos espiritualmente sanos de una manera que se extienda a otros aspectos de nosotros? ¿Cómo nos ayuda la iglesia a evitar el agotamiento?

Alimentados por la Palabra de Dios

No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios (Mateo 4:4).

Cuando vamos a la iglesia cada semana, recibimos (¡con suerte!) una buena predicación que nutre el alma. La mejor predicación es la predicación expositiva: la «exposición» de la Palabra de Dios, en la que se plantea un pasaje de las Escrituras (no un mero tema o idea) que se enseña y aplica de forma cercana, cuidadosa y fiel. La predicación habitual de la Palabra de Dios por el poder del Espíritu tiene el poder de Dios para hacernos crecer, centrándonos nuevamente en la verdad de Dios. Esto ayuda a contrarrestar las mentiras de nuestro mundo o de nuestros jefes sobre la necesidad de trabajar en exceso y sobre cómo nuestro valor está vinculado a nuestra productividad. Este ritmo nos libra del agotamiento restaurando nuestra perspectiva e identidad en Cristo.

Haz de la iglesia un lugar de reposo

No dejemos de congregarnos, como acostumbran hacer algunos, sino animémonos unos a otros, y con mayor razón ahora que vemos que aquel día se acerca (Hebreos 10:25).

La asistencia y participación en la iglesia son una prioridad sean cuales sean tus convicciones sobre el reposo sabático y su relevancia hoy. Para la mayoría de los cristianos, la asistencia habitual a la iglesia es un complemento natural a su día de descanso. Aporta un ritmo saludable, dado por Dios, de renovación espiritual, emocional y relacional. Hebreos 10:25 nos recuerda que congregarnos como iglesia debe animarnos. Debe ser un momento de la semana que nos dé energía y nos impulse al amor y a las buenas obras, no que nos desgaste.

Cuando enfocamos correctamente la iglesia como lugar de reposo y renovación, se convierte en una protección contra el agotamiento y un refugio para que renovemos fuerzas, lo que nos preparará para afrontar la semana que tenemos por delante con claridad, paz y gozo. Los que

GUÍA DE CAMPO

somos propensos al agotamiento probablemente somos aquellos a quienes nos resulta difícil decir «no», y esto también incluye nuestra respuesta a las actividades de la iglesia. Identifica las épocas en que eres propenso al estrés y al exceso de trabajo, y disponte a reducir tu participación en el turno de servicio si es preciso. Esto no significa dejar de participar en la iglesia. De hecho, una buena forma de no agotarnos y liberar nuestro horario es ejercer nuestra participación natural y el discipulado de otros creyentes en vez de centrarnos en los programas.

Pablo escribe en Gálatas 6:10: «Por lo tanto, siempre que tengamos la oportunidad, hagamos bien a todos y en especial a los de la familia de la fe». Nuestra inversión espiritual en los demás dentro de nuestras iglesias debe hacerse «siempre que tengamos la oportunidad», y esto fluctuará con los ritmos de nuestra vida. Plantéate implicar a otros en lo que estés haciendo, o llamar por teléfono a quienes necesitan aliento mientras van al trabajo, y modela el seguimiento a Cristo en diferentes áreas (incluso estresantes) de tu vida, lo que ayudará a otros a seguirlo mejor. El discipulado bíblico relacional habrá de ser orgánico, no programático y rígido.

Compromiso

Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas y así cumplirán la ley de Cristo (Gálatas 6:2). Ser miembro de una iglesia bíblica supone ser parte del cuerpo de Cristo local, no simplemente «ir» a la iglesia, sino formar «parte» de ella como miembro presente y comprometido. Unirse a una iglesia, y no simplemente asistir, forma parte de lo que significa vivir como cristiano. Cuando los creyentes están profundamente vinculados a su iglesia local, adquieren una red de personas que compartirán sus cargas, orarán por ellos y les brindarán ayuda práctica. Lamentablemente, he visto a demasiadas personas descuidar su pertenencia a la iglesia local y sufrir por ello. Cuando llegan momentos de dificultad, sufrimiento o mala salud, no pueden acceder a la ayuda de una red de apoyo, arraigada en un pacto de amor, que insistentemente se les ofreció e insistentemente rechazaron.

Es importante que compartamos nuestras cargas unos con otros en la iglesia. Si estás batallando contra el estrés en el trabajo, las dificultades familiares o el agotamiento emocional, busca apoyo en un miembro

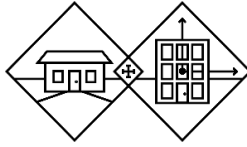
CÓMO EVITAR EL AGOTAMIENTO: EQUILIBRA TRABAJO, FAMILIA Y FE

confiable de la iglesia. ¡La Biblia dice que para eso están ahí (Ga 6:2)! Un compañero de la iglesia no solo puede orar contigo y ver cómo estás a menudo, sino que también puede ofrecerse a ayudarte en la práctica. Los miembros pueden brindar ayuda concreta: por ejemplo, hacer de niñera para un progenitor desbordado, hacer recados en otra localidad o ayudar con las tareas del hogar durante una temporada ajetreada.

También es importante (y piadoso) tener la humildad de ser ayudado. Muchos dudan si dejar entrar a otros en su vida por temor a ser una carga. Sin embargo, Dios nos llama a la humildad y la interdependencia. Aceptar ayuda, e incluso mostrar signos de debilidad, no es pecado; es obediencia a Jesucristo y forma parte de «hacer iglesia» juntos (Flp 2:4; 1 Ts 5:11; Hb 10:24-2). Te pongo algunos ejemplos: dejar que un amigo te ayude a preparar las comidas en una semana estresante, que vaya a tu casa a jugar con tus hijos mientras estás en una llamada de trabajo, o incluso comentar necesidades financieras o logísticas con un miembro confiable de la iglesia. Si el agotamiento va a conllevar sequía espiritual, una fe vacilante, menor vida de oración, cinismo y abandono de la Palabra y del pueblo de Dios, entonces evitarlo es una prioridad espiritual con la que la iglesia puede ayudarte.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cómo puede ayudarte la participación habitual en tu iglesia local a conservar la salud espiritual, emocional y relacional, y cómo podría verse favorecido el agotamiento por descuidar la asistencia a la iglesia?
2. ¿De qué forma práctica puedes hacer de tu experiencia en la iglesia un tiempo de reposo y renovación, en lugar de una fuente añadida de estrés? Piensa tanto en tu participación como en tu actitud.
3. ¿Cómo puedes protegerte del agotamiento con el discipulado relacional y compartiendo tus cargas con otros creyentes (Ga 6:2; Flp 2:4)? ¿Se te ocurren ejemplos específicos de que esto haya sucedido o pueda suceder en tu vida?
4. ¿Tienes relaciones de apoyo en tu iglesia? Piensa si hay o no gente que se da cuenta cuando tienes dificultades, que puede orar por ti y brindarte aliento o ayuda práctica.



CONCLUSIÓN: DESCANSO, RECUPERACIÓN Y UN LLAMADO A LA HUMILDAD

Acuérdate de Sally, John y Annie, citados al principio de esta guía de campo. Puede que no lideremos un equipo de médicos, no dirijamos un departamento de Informática ajetreado ni vayamos en busca de noticias de última hora, pero todos nos hemos sentido tensos, constantemente estresados, cansados y desgastados espiritualmente en el ajetreo de la vida. Seguro que muchos podemos ver en ellos aspectos de nosotros mismos.

El agotamiento puede manifestarse de manera diferente en cada uno de nosotros, y las señales de advertencia varían según el tipo de personalidad y las circunstancias de cada cual. Es importantísimo para nuestra propia salud (mental, emocional, física y espiritual) y la de quienes nos rodean que detectemos cuándo estamos empezando a agotarnos y que tomemos medidas activas para evitarlo.

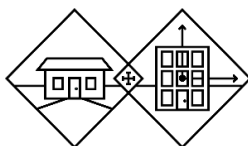
Sally, John y Annie nos recuerdan que el agotamiento no es un simple problema laboral, familiar o de equilibrio vital; es un problema espiritual, y

CÓMO EVITAR EL AGOTAMIENTO: EQUILIBRA TRABAJO, FAMILIA Y FE

eso significa que la solución será más compleja que unas vacaciones o incluso una rutina más saludable. Para evitar el agotamiento, debemos seguir las enseñanzas de las Escrituras y retornar al designio de Dios para nuestra vida: su orden, sus prioridades y su disciplina. En particular, el hecho de tomar medidas deliberadas y premeditadas para integrarnos total y bíblicamente en la familia de nuestra iglesia, en su pacto y relación de amor, nos proporciona un fundamento espiritualmente sano para el trabajo y el descanso.

En Eclesiastés 10:10 leemos: «Si el hacha pierde su filo y no se vuelve a afilar, hay que golpear con más fuerza, pero la sabiduría lleva al éxito». En un mundo y una cultura que continuamente nos instan a esforzarnos más y más rápido, y a generar resultados cada vez mayores con nuestro rendimiento y nuestras expectativas, las Escrituras nos inculcan que la sabiduría —buscar el designio de Dios y seguir sus caminos— nos enseña a ser más hábiles y estratégicos con nuestro tiempo y nuestros recursos.

Dios es omnipotente; nosotros, no. Dios es omnipresente; nosotros, no. Dios no está limitado por el tiempo; nosotros, sí. Dios es infinito; nosotros, finitos. La obra de Dios es indispensable y eterna; la nuestra, prescindible y limitada. Apliquemos sabiamente la enseñanza —renovadora y alentadora del alma— de la Palabra de Dios, no solo para evitar el agotamiento, sino también para prosperar en el trabajo, en casa y en la iglesia.



REFERENCIAS

1. Chapman, G.: *Los 5 lenguajes del amor: el secreto del amor que perdura*. (Miami, FL: Editorial Unilit), 2017, ed. revisada.
2. Piper, J.: *Sed de Dios: meditaciones de un hedonista cristiano*. (Publicaciones Andamio), 2015. Vídeo en inglés disponible en: <https://www.desiringgod.org/messages/god-is-most-glorified-in-us-when-we-are-most-satisfied-in-him> [último acceso 18 de diciembre de 2025].
3. Organización Mundial de la Salud (2019): *Burn-out an 'occupational phenomenon': International Classification of Diseases* (El «burnout» como fenómeno ocupacional: Clasificación internacional de enfermedades). Disponible en inglés en: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> [último acceso 18 de diciembre de 2025].



Joshua Ludlow es ministro auxiliar en Cardiff, Gales, donde viven él, su esposa y su hija.

