

## CAPÍTULO 11



### El Cuidado Personal

*Por la gracia de Dios soy lo que soy;  
y su gracia no ha sido en vano para conmigo.*  
(I Corintios 15:10)

*Sujetaos a vuestros pastores, porque ellos velan por vuestras almas  
como quienes han de dar cuenta, para que lo hagan con alegría,  
sin quejarse porque no es provechoso.*  
(Hebreos 13:17)

#### Foco

El texto escogido de I Corintios refleja sin duda una vivencia fundamental del apóstol Pablo respecto a su persona y su ministerio: aunque dice no sentirse digno de ser llamado “apóstol”, él testifica que su vida, su identidad, y su vocación son fruto de la gracia divina. En otras palabras, la fuente principal de su auto-afirmación y su auto-estima es el amor divino que opera en su vida por creación, redención, y santificación. Por más importante que haya sido la contribución de los antepasados, la educación recibida, los recursos disponibles, y el esfuerzo propio, nada supera el valor de la gracia de Dios. Y el mantener conciencia de semejante bendición es un factor clave de la salud y del cuidado personal.

El texto de Hebreos es una exhortación dirigida a la comunidad de fe como tal. Se trata nada menos que de su responsabilidad para aliviar la carga física, emocional-mental, y espiritual de sus pastoras y pastores.<sup>1</sup> Aunque el trabajo sea arduo, difícil, o complejo, es necesario que tales líderes trabajen con alegría porque la queja constante es síntoma de una

---

<sup>1</sup> Atención: la referencia a “sujetarse” no debe entenderse como en una relación autoritaria en que los pastores ejercen un poder sobre la congregación y ésta tiene la obligación de obedecerles. Se interpreta más bien como una relación de respeto por el don y ministerio de liderazgo pastoral y reconocimiento de la autoridad espiritual de pastoras y pastores.

frustración ministerial crónica que amenaza seriamente su salud en las tres dimensiones (espíritu, alma y cuerpo). La exhortación resulta ser así la contraparte del compromiso ministerial que, por ejemplo, Pablo expresa en II Corintios 1: 24: “No que nos enseñoreemos de vuestra fe, sino que *colaboramos para vuestro gozo...*”

Las dos referencias neo-testamentarias nos marcan el rumbo de trabajo para este último capítulo centrado en el cuidado personal de quienes hacen acompañamiento pastoral. Seguimos adelante, entonces, con los tres objetivos siguientes:

- 1) Identificar factores de riesgo en el ministerio pastoral, junto con recursos para la prevención y el crecimiento profesional.
- 2) Recibir la orientación necesaria a favor de una labor ministerial fiel y competente.
- 3) Elaborar un plan realista de cuidado personal y enriquecimiento profesional.

## **Exploración**

Las labores pastorales y otras relativas al liderazgo de nuestras comunidades de fe normalmente incluyen una gran variedad de responsabilidades y tareas que demandan muchas energías físicas, mentales/emocionales, y espirituales. Esta situación se complica seriamente en el caso de congregaciones integradas por personas que enfrentan serios desafíos socio-económicos (ej. el desempleo) y socio-culturales especiales (ej. inmigrantes). Por lo tanto, el cuidado de la salud integral—es decir, la salud física, mental/emocional y espiritual—de quienes acompañan pastoralmente es un compromiso ineludible que deben asumir no sólo tales líderes sino también las congregaciones como verdaderas comunidades de fe; además se trata de una responsabilidad de los encargados de orientar y apoyar a congregaciones y pastores a nivel de Conferencia y de Denominación.

Es interesante notar que el tema de la necesidad del cuidado personal aparece referido claramente en las Sagradas Escrituras, como ilustraremos brevemente a continuación. Uno de los pasajes mejor conocidos relata la situación de Moisés trabajando intensamente como juez de Israel y corriendo el riesgo de un agotamiento, como bien captara su suegro Jetro (Exodo 28:13-23): “No está bien lo que haces. Desfallecerás del todo, tú

y también este pueblo que está contigo, porque el trabajo es demasiado pesado para ti y no podrás hacerlo tú solo” (v. 17). El profeta Elías se vio desbordado por la adversidad y el temor, huyó al desierto, y deseó morir: “Basta ya, Jehová, quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres” (I Reyes 19:1-4). Es posible que la falta de cuidado espiritual haya contribuido al doble pecado de David en relación a su fascinación con Betsabé (II Samuel 11). Jesús, por su parte, entendió muy bien el riesgo del agotamiento y la importancia del cuidado personal, tal como lo sugieren, por ejemplo, las referencias a la necesidad del descanso (Marcos 6: 31), y la oración a favor de sí mismo después de haber ministrado a una multitud (Mateo 14: 22-23).

Hoy día se considera al “agotamiento nervioso” (“burnout”, in inglés) como una verdadera epidemia entre los líderes pastorales. Curiosamente, entre los factores de riesgo se incluyen numerosos valores, virtudes, y expectativas las cuales, bajo ciertas circunstancias, se pueden convertir en elementos francamente patógenos (o sea, generadores de disfunción o enfermedad), tales como los dos siguientes:

- Preocupación exagerada por servir al prójimo y llevar sus cargas como si fueran nuestras, lo cual fácilmente degenera en sentimiento de culpa o angustia al no poder responder a tal expectativa interna y externa.
- Exceso de trabajo sin un ritmo adecuado de descanso, alimentación, y ejercicio físico y espiritual.

Existen por cierto también muchos factores externos que tienden a general estrés y desánimo, como los siguientes:

- Inseguridad y violencia en el contexto social en que vive y ministra la iglesia.
- Desempleo de los feligreses.
- Desastres naturales masivos.
- Falta de sostén y apoyo a diferentes niveles (local, denominacional, etc.).

El cuadro de agotamiento suele incluir no sólo desaliento y una especie de angustia depresiva sino también una medida de agresividad, generalmente subconsciente, que puede volverse contra uno mismo y

contra otras personas en el hogar o en la iglesia. De ahí la importancia de la llamada “prevención primaria”, o sea evitar colocarse en una situación que provoque debilitación y agotamiento. De lo contrario, en cuanto comienzan a aparecer señales de tal condición se deben tomar las medidas necesarias para que la situación no se agrave y se vuelva crítica (“prevención secundaria”).

### **Ejercicio 1**

Entreviste a un pastor o una pastora incluyendo las tres preguntas que siguen, y escriba un breve informe evaluativo sobre el contenido de la entrevista:

- 1) ¿Cuáles son los motivos principales de satisfacción, alegría, y esperanza en su ministerio?
- 2) ¿Cuáles son los motivos principales de estrés y de frustración en su ministerio pastoral y, especialmente, en el cuidado y acompañamiento pastoral?
- 3) ¿Con qué recursos internos y externos cuenta para hacer frente a los riesgos y cargas en su contexto de labor ministerial? ¿Cómo cuida su salud física, mental-emocional, y espiritual?

### **Conexión**

En los últimos años hemos aprendido cómo prevenir mejor, ya sea “primaria” o “secundariamente” el agotamiento y desaliento en el ministerio pastoral de manera que tal ministerio pueda seguir siendo fiel y competente frente a las necesidades de cuidado y acompañamiento de aquellas personas a quienes servimos. Por ejemplo, en un estudio reciente que hice entre pastores y pastoras de América Latina, se identificaron nueve factores de sostén y apoyo y crecimiento:

- Afirmar y practicar en forma consistente la ayuda espiritual que proviene del Espíritu de Dios mediante las disciplinas espirituales (oración, ayuno, meditación, estudio de la Palabra, y otros).
- Mantener redes de apoyo y evaluación, incluyendo director(a) espiritual, grupo de sostén y guía personal.
- Practicar con regularidad la consulta y la supervisión con colegas confiables y competentes.

- Mantener una vida conyugal y familiar saludable.
- Cultivar la amistad, especialmente la amistad profunda, con un número reducido de personas.
- Disfrutar de las maravillas y bellezas de la naturaleza y del arte, no como mera distracción sino como un ejercicio contemplativo que genera adoración, gratitud, y goce estético.
- Practicar ciertas formas de juego y diversión que resulten realmente re-creativas.
- Separar tiempos “sabáticos” semanales, mensuales, anuales.
- Cuidar intencional y disciplinadamente la salud física (dieta, descanso, ejercicio), mental/emocional, y espiritual con la ayuda profesional que sea necesaria.

## Ejercicio 2

Considere el caso siguiente y responda a las preguntas que aparecen al final del mismo.

### Pastor Desanimado

“¿Para qué seguir...? Trabajo duro todos los días, pero nadie lo aprecia. Hago muchas visitas, pero me exigen que haga más todavía. Sacrifico a mi familia en nombre de la obra del Señor, predico de todo corazón, pero... ¿a quién le importa? Rara vez noto cambios en los miembros de la congregación. Mi sueldo es tan bajo que apenas podemos subsistir, y cuando mi esposa comenzó a trabajar, las mujeres de la iglesia la criticaron y tuvo que dejar el empleo. Todos los demás en la iglesia tienen su automóvil nuevo—o dos—muchos de ellos pueden tomarse vacaciones viajando a distintos lugares... todos comen muy bien. Nosotros tenemos apenas lo suficiente. ¡Ya no aguanto más! ¿No tengo razón en pensar que puedo servir en la obra del Señor igual fuera del ministerio, consiguiéndome un buen empleo? Tal vez pueda hacer un servicio mucho mejor, de hecho...!”

1. ¿Cuáles son los asuntos destacables, tanto en perspectiva psicológica como teológica?
2. ¿Cuáles serían sus metas como consejera/o al aconsejar a este pastor? ¿Qué metas posibles consideraría usted junto a esta persona?

3. Aplicando lo aprendido hasta aquí en cuanto a acompañamiento y consejo pastoral, ¿cómo aconsejaría usted a este pastor? (¿incluiría en algún momento a la esposa?)

## Aplicación

Hemos enfatizado la necesidad de atender a nuestra salud integral, o sea el cuidado del cuerpo, el alma (o “psique”) y espíritu. Como en el caso de los capítulos anteriores, esta última sección nos desafía a decidir y actuar. Ahora bien, siendo que el corazón del acompañamiento pastoral, como en todo ministerio, es promover la verdadera humanización a la luz de Jesucristo y el reino de Dios, la formación y transformación espiritual debe recibir atención especial. Por lo tanto, debemos reflexionar especialmente sobre nuestra espiritualidad en el marco del desafío del cuidado personal.

### Ejercicio 3

Las preguntas que siguen son para su consideración personal:

- En una escala imaginaria del 1 al 5, ¿cómo evaluaría usted el estado de su salud espiritual entre “muy deficiente” (1) y “excelente” (5)? Justifique su respuesta.
- ¿Cómo se alimenta y nutre espiritualmente usted?
- ¿De cuánto tiempo dispone para practicar las disciplinas espirituales (oración, estudio de la Biblia, contemplación, ayuno, etc.)?
- ¿Consideraría reunirse periódicamente con un(a) director(a) espiritual?
- ¿Consideraría iniciar una relación estructurada de “amistad espiritual” con otra persona de su mismo sexo?

### Ejercicio 4

Elabore un plan realista de cuidado personal para los próximos seis meses, incluyendo los cinco puntos siguientes:

1. La meta o **propósito** general, expresado en una sola oración, seguido de tres **objetivos** referidos a su cuerpo y la salud en

el plano físico; a la salud en el plano mental, emocional, y relacional; y a la salud espiritual.

2. Las **actividades** o prácticas mediante las cuales espera alcanzar aquellos objetivos (por ej. relativas al descanso, ejercicio y dieta; silencio, meditación, estudio; disciplinas espirituales).
3. Los **lugares** (ej. hogar, gimnasio, biblioteca, etc.) y los **tiempos** (ej. mañana, tarde, noche; días de la semana, etc.) en que desarrollará aquellas actividades.
4. Los **recursos** de diferentes tipos que necesitará para llevar adelante su plan de cuidado personal (ej. recursos personales, tales como otras personas acompañantes; y otros recursos, tales como acceso a cierto lugar para caminar o hacer ejercicios, etc.).
5. La **evaluación** para determinar en qué medida va alcanzando los objetivos propuestos, incluyendo la identificación de personas que pueden ayudarle a mantener el compromiso que usted ha contraído con usted misma/o a favor del cuidado de su salud completa.

## Lecturas recomendadas

Howard Clinebell. “¿Cómo lograr que continúen creciendo las capacidades para el cuidado y el asesoramiento?”. En *Asesoramiento y cuidado pastoral*. Grand Rapids: Libros Desafío, 1999, págs. 405-419.

Edwin H. Friedman. “Las familias de los clérigos”. En *Generación a Generación: El proceso de las familias en la iglesia y la sinagoga*. Buenos Aires: Nueva Creación: 1996, págs. 377-422.

Jorge A. León. “Tensiones psicológicas en el ministerio pastoral”, y “Potenciar la familia”. En *Psicología pastoral para el ser humano integral*. Buenos Aires: Kairós, 2010, págs.185-222.

Pablo Polischuk. “La Persona que aconseja” (Motivación, Genuinidad, Ética en el Consejo). En *El consejo integral: Su ontología, teología, psicología y praxis*. Edición del autor, 2012, págs. 571-604.