

# Cómo Reducir el Estrés en el Ministerio

Dr. Chuck Lynch

## I. Introducción

A. Pastores, líderes y amigos, desde la perspectiva de Dios, ustedes son las personas más importantes del planeta tierra. ¿Por qué?

- a. No es el gobierno
- b. La iglesia es la organización más importante de la tierra.

B. El apóstol Pedro explicó la importancia del papel de ustedes.

1. 1 Pedro 5:1-4: “Por tanto, a los ancianos entre ustedes, exhorto yo, anciano como ellos y testigo de los padecimientos de Cristo, y también participante de la gloria que ha de ser revelada: <sup>2</sup> pastoreen el rebaño de Dios entre ustedes, velando por él, no por obligación, sino voluntariamente, como *quiere* Dios; no por la avaricia del dinero, sino con sincero deseo; <sup>3</sup> tampoco como teniendo señorío sobre los que les han sido confiados, sino demostrando ser ejemplos del rebaño. <sup>4</sup>Y cuando aparezca el Príncipe de los pastores, ustedes recibirán la corona inmarcesible de gloria.”

- a. “compañero anciano”: el pasaje más claro del Nuevo Testamento que declara que Pedro no fue el primer Papa.
- b. “Pastoreen” las necesidades del rebaño, espiritualmente, emocionalmente, mentalmente y, a veces, físicamente.

1) Jesús le dijo esto a Pedro tres veces (Juan 21:15-17).

2) Es una gran responsabilidad y presión (estrés).

3) “Rebaño”: estamos preparando a la novia de Jesús para Él.

- a. “Rebaño de Dios”, no nuestro.
  - b. Esto puede reducir un poco el estrés.
- c. “Ser un ejemplo,” una ilustración de cómo hacerlo. ¡Una gran expectativa!
- 1) ¡Qué presión y qué expectativas!
  - 2) Pero comparte con ellos que tú también estás aprendiendo y comparte tus errores, fracasos, pruebas y lecciones de fe.
- d. Es cierto, recibirás la “corona de gloria” que solo se da a los pastores.
- 1) Es una buena noticia para el futuro, pero ahora es difícil.
    - a. Pablo la esperaba con ilusión y eso lo mantuvo en la lucha y no rendirse.
  - 2) Por ahora quizá tengamos que llevar una corona de espinas.
    - a. La corona de espinas de Pablo. 2 Corintios 11:22-29: “¿Son ellos hebreos? Yo también. ¿Son israelitas? Yo también. ¿Son descendientes de Abraham? Yo también.<sup>23</sup> ¿Son servidores de Cristo? (Hablo como si hubiera perdido el juicio). Yo más. En muchos más trabajos, en muchas más cárceles, en azotes un sinnúmero de veces, con frecuencia en peligros de muerte.<sup>24</sup> Cinco veces he recibido de los judíos treinta y nueve *azotes*.<sup>25</sup> Tres veces he sido golpeado con varas, una vez fui apedreado, tres veces naufragué, y he pasado una noche y un día en lo profundo.<sup>26</sup> Con frecuencia en viajes, en peligros de ríos, peligros de salteadores, peligros de *mis* compatriotas, peligros de los gentiles, peligros en la ciudad, peligros en el desierto, peligros en el mar, peligros entre falsos hermanos;<sup>27</sup> en trabajos y fatigas, en muchas noches de desvelo, en hambre y sed, con frecuencia sin comida, en frío y desnudez.<sup>28</sup> Además de tales cosas externas, está sobre mí la presión cotidiana *de* la preocupación por todas las iglesias.<sup>29</sup> ¿Quién es débil sin que yo sea débil? ¿A quién se le hace pecar sin que yo no me preocupe intensamente?

- C. Ilustración. Se le pidió a Chuck que compartiera sobre el agotamiento en México. Él preguntó si realmente era necesario. Respuesta: Un pastor de 57 años acaba de suicidarse. ¿Por qué? Probablemente por el estrés.
- D. Déjame preguntarte: “¿Cuál es la emoción número uno con la que luchamos como pastores? Respuesta: El miedo al fracaso.
1. Eso daría lugar a la pérdida de respeto (de la iglesia y la comunidad), al rechazo y a la desesperación.
- E. ¿Cuál es la principal fuente de ese miedo? EL ESTRÉS.
1. Preguntar a los pastores: “¿Cuáles son las fuentes de ese estrés?
  2. “Todos podríamos utilizar algunas formas prácticas para reducir ese estrés
  3. Recuerda, el estrés es un resultado, no una causa.

II. ¿Qué es el estrés? No es complicado. Los psicólogos dirán que:

- A. (Definición) La mayor parte del estrés es el resultado de expectativas irreales que uno se impone a sí mismo o que otras personas nos imponen y las aceptamos (nos convertimos en complacientes)
- B. Pregúntate cuáles son las expectativas irreales que impones sobre ti mismo.
1. Date cuenta de que a menudo existe una gran brecha entre tus grandes expectativas de vida y ministerio y la realidad de lo que estás viviendo ahora.
    - a. Cuando no logras llenar esa brecha (hacer que suceda), el resultado puede ser decepción personal, estrés y depresión; causando agotamiento al intentar tener éxito.
      - 1) La cuestión no es lo que quiero, sino lo que necesito.
      - 2) El Covid devastó a los pastores de todo el mundo.
  2. Pero la mayor amenaza para tu ministerio no es lo que está sucediendo a tu alrededor, sino lo que está sucediendo dentro de ti.
    - a. Dicho de otra manera, el estrés es el significado que le das a esa brecha.

- 1) “¿Qué me pasa? ¿Por qué no puedo hacerlo?” (inferioridad)
  - 2) “Algo debo estar haciendo mal.”
  - 3) “Soy un fracaso.” Debido a... las expectativas...
3. Las expectativas se han convertido en reglas, en leyes. Antes eran deseos, pero ahora son cosas que “hay que hacer” “No tengo otra opción.”
4. ¿Cuáles son algunas de las expectativas irreales que los pastores se imponen a sí mismos?
- a. “Debería ser capaz de resolver todos los problemas que tiene mi gente.”
    - 1) ¿Jesús sanó a todas las personas o resolvió todos los problemas a satisfacción de la gente?
      - a) ¡Los discípulos querían el reino ahora mismo!
  - b. “Debería estar disponible las 24 horas del día, incluso si estoy trabajando.”
    - 1) ¿Jesús estaba disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana?
    - 2) Él siempre se acercaba a su Padre para estar con Él.”
  - c. “Debo estar en todas las reuniones para asegurarme de que salgan bien.”
    - 1) Miedo y control
  - d. “Cada sermón debe ser el mejor que hayan escuchado.”
  - e. “Debo tener una buena solución para cada problema que enfrente la iglesia.”
    - 1) ¿Jesús resolvió todos los problemas de las personas?
  - f. “Debería estar ahí para la gente, incluso a costa de mi familia.” Francamente, la mayoría de la gente no le importa tu familia.“

g. “Debería ser capaz de hacer crecer una iglesia más grande, como las mega iglesias.”

1) Crecimiento carnal

2) Crecimiento de Dios: “...Y el Señor añadía cada día al número de ellos los que iban siendo salvos” (Hechos 2:47).

h. “Yo debería tener un trabajo a tiempo completo y dedicar entre 5 y 6 horas al día a las tareas de la iglesia sin que ello afecte a mi familia ni a mi salud.”

1) Pablo era fabricante de tiendas. Hechos 18:3: “y como él era del mismo oficio, se quedó con ellos y trabajaban *juntos*, pues el oficio de ellos era hacer tiendas de campaña.”

i. Lo más importante: “Debería poder complacer a todo el mundo y, al hacerlo, ganarme su aprobación y su aceptación incondicional.”

1) ¿Complacía Jesús a todo el mundo?

2) Intentar complacer a las personas para obtener su aprobación da como resultado ser un “complaciente” y, en última instancia, te destruirá mental, espiritual y físicamente.

3) Es una señal de inmadurez.

4) Querer que todos te acepten es una cosa; necesitar que te acepten es algo totalmente diferente. Es una trampa peligrosa.

i. Pedro lo aprendió por las malas (Gálatas 2:11-13)

5) “La apariencia y la aprobación lo es todo” (el qué dirán) en la cultura latina.

a) Para compensar los sentimientos de inferioridad.

C. Luego están las expectativas irrazonables que otros te imponen y tú las aceptas. ¿Cuáles son algunas de las expectativas irreales que otros te imponen?

1. “Debes estar dispuesto a servirme y atender mis necesidades las 24 horas del día. Tu familia debe ocuparse de sí misma

2. “Te pagan para que lo hagas todo
3. “Debes alimentarme con un sermón perfecto todos los domingos
4. “Debes tener todas las respuestas a las necesidades de todos en cualquier momento” (omnisciente).
5. “No necesitas tiempo libre. Eso es ser perezoso
  - a. Jesús mismo se tomó un descanso cuando otros le instaban a hacer más.
6. “Nunca deberías decir, "No."
7. “Deberías ser capaz de salvar todas las crisis matrimoniales.”
  - b. La consejería para estos casos te hará sentir como un fracasado, sin duda.
8. “Nunca debes cometer un error. Eres perfecto
  - a. Hay una gran diferencia entre ser perfecto y ser un ejemplo.
9. “Nunca debes tener un día “malo Siempre debes estar animado, feliz y alegre; nunca triste
  - a. Los discípulos y Pablo tuvieron días malos (ver. 2 Corintios).

10. “Debes estar exento de todas las necesidades humanas posibles. No tienes necesidades como tu gente. Eres el pastor
11. “Debes saber lo que pienso sin que tenga que decírtelo” (omnisciente).
12. “Debes ser tan piadoso que debamos ver a Jesús en ti en todo momento, ser perfecto, nunca enojarte ni tener miedo
  - a. Jesús se enojó (Marcos 3:5).
13. “No necesitas contar con nosotros. Dios cuidará de ti
  - a. Somos el cuerpo de Cristo con diferentes partes (1 Corintios 12:12-31).
14. “Debes saber mi nombre y nunca olvidarlo
15. “Debes implementar las sugerencias de todos
  - a. Jesús nunca lo hizo.
16. “Nunca debes fallar ni decepcionarnos
  - a. Los apóstoles lo hicieron.

17. “Debes estar presente en todos nuestros cumpleaños y aniversarios” (omnipresente).

18. “Debes vivir por fe y no necesitar nuestras ofrendas para vivir o para sostener la iglesia

a. 1 Timoteo 5:17-18: “Los ancianos que gobiernan bien sean considerados dignos de doble honor, principalmente los que trabajan en la predicación y en la enseñanza. <sup>18</sup> Porque la Escritura dice: “No pondrás bozal al buey cuando trilla”, y: “El obrero es digno de su salario

b. Lo mantendremos pobre, y el Señor lo mantendrá humilde

19. Esta forma de pensar proviene de la falta de enseñanza bíblica y de la experiencia pasada de la gente en la Iglesia Católica Romana, donde la iglesia lo hacía todo y la gente hacía poco o nada, salvo dar dinero.

III. Cómo lidiar con el estrés de las expectativas irrazonables que te impones a ti mismo y que otros te imponen y que tú las aceptas.

A. Aprende a poner a prueba tus sentimientos (expectativas) con la verdad y la realidad. ¿Por qué?

1. Los sentimientos no están sujetos a la verdad ni a la realidad. ¡Simplemente son!
2. Los sentimientos negativos (mentiras) se sienten más reales que la verdad.
3. Las mentiras que se sienten como si fueran verdad (expectativas) son una gran fuente de estrés si actúas en consecuencia.
4. Por lo tanto, pon a prueba todas las expectativas que tienes sobre ti mismo y pregúntate: “¿Son realistas? Luego, pon a prueba todas las expectativas irreales que los demás ponen sobre ti; y repítete suavemente: “Eso es irrazonable y no voy a intentar estar a la altura de sus expectativas para obtener su aprobación

- a. “Es algo en lo que voy a pensar (orar). Gracias por compartirlo
- B. Pon en práctica lo que dice Filipenses 4:13.
1. Filipenses 4:13: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece
    - a. Énfasis: Debo ser capaz de hacer todo a través de Cristo, que me fortalece.
- C. Pero fíjate en el contexto.
1. Filipenses 4:11-12: “No que hable porque tenga escasez, pues he aprendido a contentarme cualquiera que sea mi situación.<sup>12</sup> Sé vivir en pobreza, y sé vivir en prosperidad. En todo y por todo he aprendido el secreto tanto de estar saciado como *de* tener hambre, de tener abundancia como de sufrir necesidad
- D. Aplicación práctica: “Puedo hacer todo lo que Dios espera de mí por medio de Jesucristo, mi Señor
1. El requisito número uno que Dios pide de mí en cuanto al ministerio es la fidelidad. Su carga es razonable. 1 Corintios 4:2: “Ahora bien, lo que se requiere además de los administradores es que *cada* uno sea hallado fiel.”
  2. No a mí mismo o a otros.
    - a. Mateo 11:29-30: “Tomen Mi yugo sobre ustedes y aprendan de Mí, que Yo soy manso y humilde de corazón, y hallarán descanso para sus almas. <sup>30</sup> Porque Mi yugo es fácil y Mi carga ligera
- E. Fallar en poner en práctica este principio podría dar lugar a: (agotamiento)
1. Exhausto
  2. Irritabilidad
  3. Reducción de la satisfacción
  4. Reducción de la productividad, más procrastinación
  5. Insomnio
  6. Conflictos relacionales, disminución de la intimidad

7. Dolores de cabeza, malestar estomacal, hipertensión arterial (ataque cardíaco)
8. Problemas de salud mental (ansiedad (miedo), depresión).

F. Signos ocultos de estrés.

1. Miedo a ser conocido (expuesto), esconderse, timidez
2. Vergüenza profunda (sin honor)
3. Sensación de agobio/desesperación
4. Sensación de estar aislado, solo.

IV. Otra fuente de estrés es el miedo a cometer un error, a volver a fracasar, a no ser perfecto como los demás esperan que seas o como tú mismo esperas ser.

A. Esto da lugar al miedo a perder estatus, prestigio, admiración, respeto, a sentirse impotente, a no tener el control, a no ser perfecto.

B. La mayoría de las veces intentamos ocultar estos sentimientos y solo empeora... miedo a ser descubiertos.

1. Pasamos a un modo de autoprotección (defensivo).

C. Pero, ¿cómo puedo reducir el estrés por mis errores (no por mis pecados)? (fracaso)

1. Comprender que los errores son normales para los cristianos.
  - a. Proverbios 6:23: “Y camino de vida (el estilo de vida, es normal) las reprobaciones (disciplinas) de la instrucción,
  - b. Proverbios 15:31: “Aquel cuyo oído escucha las reprobaciones de la vida morará entre los sabios.”

- c. 1 Tesalonicenses 5:18: “Den gracias en todo [lo que experimentas], porque esta es la voluntad de Dios para ustedes en Cristo Jesús.”

D. Date cuenta de que otro nombre para discípulo es “aprendiz

1. Aprendemos de las Escrituras, los sermones, las clases bíblicas, YouTube, los podcasts, WhatsApp, Facebook e Internet.

E. Concéntrate en ser discipulado por las experiencias de la vida, especialmente los errores. ¿Cómo?

1. Haz un cambio importante en tu forma de pensar y, a partir de hoy, considera todos tus errores como “¡una experiencia de aprendizaje!” o una experiencia de discipulado.

2. Cometerás errores involuntarios.

3. Recuerda que tu nivel de estrés no proviene de los errores, sino del significado que les das a tus errores (no a tus pecados).

a. Tonto

b. Soy un desastre

c. Fracasado

4. A partir de hoy, el significado que le darás a todos los errores, sin importar lo costosos que sean, es: “Vaya experiencia de aprendizaje”, sobre la vida, Dios, uno mismo y los demás.

a. Pedro lo hizo.

- 1) Juan 13:37-38: Pedro le dijo: “Señor, ¿por qué no te puedo seguir ahora mismo? ¡Yo daré mi vida por ti! <sup>38</sup> Jesús le respondió: “¿Tu vida darás por mí? En verdad te digo, que no cantará el gallo sin que antes me hayas negado tres veces.”

- 2) Lucas 22:31-32: “Simón, Simón, mira que Satanás los ha reclamado a ustedes para zarandearlos como a trigo; <sup>32</sup> pero Yo he rogado por ti para que tu fe no falle; y tú, una vez que hayas regresado, fortalece a tus hermanos

5. Permítete ser discipulado por la vida, también por los errores.
    - a. Está bien decir: “¡Ay!
    - b. Pablo dijo: “Sé lo que es ser humillado
- F. Se nos instruye que aprendamos de los errores de los santos del Antiguo Testamento.
1. 1 Corintios 10:11-12: “Estas cosas les sucedieron [a Israel] como ejemplo, y fueron escritas como enseñanza [instrucción] para nosotros, para quienes ha llegado el fin de los siglos. <sup>12</sup> Por tanto, el que cree que está firme, tenga cuidado, no sea que caiga [como ellos]
    - a. Sus fracasos debían ser experiencias de aprendizaje para nosotros.
    - b. Observa que muchos de estos personajes del Antiguo Testamento aparecen en el Salón de la Fe de Dios en Hebreos 11 (Abraham, Sara, Moisés, Rahab, Sansón, David).
    - c. Pero fíjate en lo que falta en Hebreos 11; sus fracasos.
    - d. Tenemos que leer los relatos del Antiguo Testamento para ver sus “experiencias de aprendizaje” en beneficio nuestro (por ejemplo, David, Salmos 51, Josué 9).
- V. Adapta una estrategia para lidiar con los conflictos en la iglesia, sus familias, tu familia y los problemas en las relaciones. Es muy estresante lidiar constantemente con personas que tienen una amplia gama de emociones y problemas espirituales.
- A. Una de las herramientas más importantes para lidiar con los conflictos en la iglesia, la familia y los amigos es la responsabilidad personal (por ejemplo, los círculos de responsabilidad).
1. Romanos 12:18: “Si es posible, en cuanto de ustedes dependa, estén en paz con todos los hombres.”
  2. (parafraseado) “Si es posible, en la medida en que dependa de tu círculo de responsabilidad, vive en paz con todos
- B. Cuatro aspectos de los círculos de responsabilidad (ver. Hechos 6).
1. Identifica con honestidad lo que sucedió o está sucediendo.
    - a. Dios solo da gracia y dirección para la verdad.

- b. En su trato con las personas, Jesús estaba “lleno de gracia y de verdad” (Juan 1:14).
  - 2. Asigna quién es responsable de qué (el círculo de responsabilidad de cada uno).
    - a. Padres, esposos, esposas, hijos adultos, suegros, feligreses, pastores, líderes. (debes conocer estas responsabilidades).
  - 3. Asumir la responsabilidad personal de lo que se ha asignado (herramientas).
    - a. Asignar y asumir son dos aspectos diferentes.
    - b. Tu puedes asignar, pero eso no significa que vayan a asumir su responsabilidad de usar las herramientas bíblicas.
    - c. Muchos dicen “sí”, pero quieren decir “no
    - d. Un amigo venezolano me dijo que en su cultura no existe el concepto de responsabilidad personal. (me lo dijo después de cuatro años enseñando allí).
      - 1) La responsabilidad personal puede ser un concepto nuevo para la mayoría de las personas.
  - 4. Cumplir con lo que está dentro de tu propio círculo de responsabilidad ante Dios.
    - a. Santiago 1:25: “Pero el que mira atentamente en la perfecta ley de la libertad y persevera en ella, no siendo oidor olvidadizo, sino hacedor de la obra, éste será bienaventurado en lo que hace
    - b. La mayoría de la gente confunde escuchar con hacer.
- C. REDUCTOR DE ESTRÉS, recuerda que Dios, y no tú, es responsable del resultado de la obediencia o desobediencia de las personas a la verdad y al consejo que tú les des. Dios también tiene un círculo de responsabilidad.
  - 1. Nuestro estrés surge cuando sentimos que somos responsables de su cambio. Puedes instarlos a hacer lo correcto, pero solo Dios puede producir el cambio si las personas están dispuestas.
    - a. 1 Corintios 3:6: “Yo planté, Apolos regó, pero Dios ha dado el crecimiento

2. Jesús se alejó 47 veces de las personas que no querían o no podían responder.
    - a. Y la gente se alejó de Jesús y de los apóstoles.
    - b. Juan 6:66: “Como resultado de esto muchos de Sus discípulos se apartaron y ya no andaban con Él
    - c. 2 Timoteo 1:15: “Ya sabes esto, que todos los que están en Asia me han vuelto la espalda, entre los cuales están Figelo y Hermógenes
  3. Jesús no tuvo éxito con todos.
    - a. Ilustración: El joven rico amado por Jesús
      - 1) Mateo 19:22: “Pero al oír el joven estas palabras, se fue triste, porque era dueño de muchos bienes
      - 2) Y Jesús lo amaba (Marcos 10:21).
  4. A veces, las personas abandonan la iglesia por la vergüenza que les producen sus propios problemas.
    - a. Puede que abandonen la iglesia después de que tú les hayas ayudado, porque ahora sabes cosas sobre ellos y les da vergüenza, por lo que buscan una nueva iglesia en lugar de estar agradecidos por tu ayuda.
    - b. Un pastor quería dejar de aconsejar a sus feligreses porque, después de resolver sus problemas, abandonaban la iglesia.
- D. La práctica del principio de los círculos de responsabilidad puede reducir el estrés de tu día.
1. Identifica lo que hay que hacer en la iglesia, en casa, con tu esposa, con tus hijos, en el trabajo.
    - a. Haz una lista y primero haz lo más difícil, así el día será más ligero.
  2. Si es posible, asigna lo que hay que hacer y quién debe hacerlo.
    - a. Es poco realista que ellos esperen que tú lo hagas todo, y es poco realista que tú pienses que tienes que hacerlo todo.
  3. Hechos 6, conflicto en la primera iglesia. Solución: delegar, círculos de responsabilidad.

- a. Pregúntate: “¿Esto está dentro de mi círculo legítimo de responsabilidad?  
¿Puedo delegarlo a otro hermano o hermana?

VI. Otra fuente importante de estrés es sentirse desilusionado con las personas, lo cual podrías pensar que fue un fracaso personal. No estuvieron a la altura de mis expectativas, no cumplieron sus promesas o compromisos.

A. Patrones de las personas, los cuales causan desanimo. Desanimarse es lo mismo que perder la valentía.

1. La gente no cumple sus compromisos o promesas.
2. A veces simplemente no asisten y esperan que tú lo entiendas.
3. La gente dice “sí”, pero quiere decir “no” y no tiene intención de asistir.
4. La gente solo hace su trabajo a medias.
5. Algunos se convierten en pequeños controladores de su área y alejan a otras personas (construcción de reinos).
6. Los líderes no se llevan bien con la gente (son mandones).
7. No trabajan bien con otras personas.
8. Quieren hacer todo el trabajo ellos mismos y nunca delegan.
  - a. Su fracaso podría darte mala imagen.
9. Te critican a tus espaldas.

a. Proverbios 6:16, 19: “Seis cosas hay que el Señor odia, y siete son abominación para Él; <sup>19</sup>Un testigo falso que dice mentiras, Y el que siembra discordia entre hermanos

10. A veces son grandes donantes y tememos molestarlos y que abandonen la iglesia.

a. Advertencia, Santiago 2:1-4, parcialidad hacia los ricos.

B. Estos patrones no son nuevos.

1. Solo hay que leer las epístolas pastorales y ver lo que Pablo tuvo que abordar con sus jóvenes pastores, Timoteo y Tito.

2. Jesús tuvo conflictos todo el tiempo con sus discípulos, incluyendo el abandono, pero nunca olvidó quién era.

3. ¡El trabajo de la iglesia es complicado porque las personas son complicadas!

4. Las ovejas no son los animales más inteligentes.

C. Pero recuerda que no hay nada que puedan hacer o dejar de hacer para cambiar tu valor y tu dignidad ante el Señor, a menos que tú lo permitas.

VII. Otra fuente de temor es el miedo a discipular y entrenar a otros hombres, y que ellos se vuelvan contra ti, y dividan a la iglesia.

A. Sí, se nos manda discipular y formar a otros para el ministerio.

1. Pablo se lo dejó claro a Timoteo.

- a. 2 Timoteo 2:2: “Y lo que has oído de mí en la presencia de muchos testigos, eso encarga a hombres fieles que sean capaces de enseñar también a otros
    - B. Pero siempre existe el peligro de que una persona pruebe el poder, el prestigio y la admiración de la gente e intente poner a la gente en contra del pastor para ganársela para sí misma.
      - 1. Juan trató este asunto con Diótrefes, como se explica en 3 Juan 1:9-11.
        - a. Ejemplo de una iglesia en México.
        - b. Narcisista: amante de sí mismo.
          - 1) 2 Timoteo 3:1-2: “Pero debes saber esto: que en los últimos días vendrán tiempos difíciles. <sup>2</sup> Porque los hombres serán amadores de sí mismos, avaros, jactanciosos, soberbios, blasfemos, desobedientes a los padres, ingratos, irreverentes,...
        - c. Los narcisistas se sienten atraídos por el ministerio debido a la “adoración al pastor
      - 2. La traición puede romperte el corazón.
        - a. Salmos 41:9: “Aun mi íntimo amigo en quien yo confiaba, el que de mi pan comía, contra mí ha levantado su talón
    - C. Los celos son el miedo a ser reemplazado. Robo de ovejas.
      - 1. Recuerda, son ovejas de Dios, pero sigue siendo triste.
- VIII. Otra fuente de estrés es el poco tiempo para preparar los sermones y la dificultad para hacerlo.
  - A. Predica/enseña un libro de la Biblia a la vez, para que no tengas que preocuparte por seleccionar un tema cada semana.
  - B. Selecciona buenos comentarios bíblicos que crean que las Escrituras están inspiradas y son la Palabra de Dios.

1. Selecciona comentarios que realmente se esfuercen por explicar el significado del texto y no solo por espiritualizarlo.

a. Ilustración: La separación del río Jordán es como si Dios contuviera los poderes malignos de Satanás. Debes esperar que Dios contenga los ríos crecidos en tu vida. Pídele a Dios que te proteja de las aguas crecidas. Satanás tiene muchos recursos como estas aguas crecidas. Resiste las aguas crecidas en tu vida. Pídele a Dios que te dé tierra seca cada día y resiste las aguas crecidas. ¿Cuáles son las aguas crecidas de tu vida?

Pero el enfoque del pasaje está en los sacerdotes, el arca, la columna de rocas en el lado oeste y en medio del Jordán. Para los espiritualizadores, una aplicación se convierte en la interpretación.

C. Sigue el modelo que Esdras ilustró en su ministerio: estudia, aplica, enseña (Esdras 7:10).

1. Él estudió la Ley.

a. No sustituyas el estudio por copiarle a otros.

1) 2 Timoteo 2:15: “Procura con diligencia presentarte a Dios aprobado, como obrero que no tiene de qué avergonzarse, que maneja con precisión la palabra de verdad

2) Salmos 1:1-2: “¡Cuán bienaventurado es el hombre que no anda en el consejo de los impíos, ni se detiene en el camino de los pecadores, ni se sienta en la silla de los escarnecedores,<sup>2</sup> sino que en la ley del Señor está su deleite, y en su ley medita de día y de noche!

2. Él mismo lo puso en práctica en su vida “y hacerlo

a. Sus lecciones de vida le proporcionaron muchas ilustraciones para explicar las Escrituras.

b. Recuerda, la vida es una experiencia de aprendizaje.

3. Luego enseñó los estatutos y las ordenanzas a Israel.

a. La Palabra de Dios pasó por él antes de llegar al pueblo.

D. Esdras también había discipulado a un equipo de hombres que lo acompañaban mientras enseñaba. Estos hombres se dispersaron entre el pueblo para darles el sentido (de la Ley) y ayudarlos a comprender la lectura (Nehemias 8:7-8).

1. Probablemente Esdras leía secciones de la Ley y luego ciertos levitas circulaban entre el pueblo para aclarar, interpretar y explicar el significado de lo que Esdras leía.

E. Aspectos prácticos de la predicación

1. Presenta el pasaje para despertar la curiosidad, incluso con una buena ilustración o una buena pregunta.

a. Esto abrirá sus mentes.

b. Las personas se hacen dos buenas preguntas mientras te escuchan.

1) ¿Qué beneficio, valor, importancia o relevancia personal tiene esto para mí?

2) ¿Soy capaz de hacerlo? ¿Me explicará cómo puedo hacerlo?

a) La queja número uno acerca de los predicadores es que no son relevantes ni prácticos.

2. Lee el pasaje (traducción).

3. Explica el pasaje en cuanto a su significado para los oyentes originales (contexto) y para los oyentes actuales.

4. Aplica el pasaje de manera práctica a medida que avanzas. No esperes hasta el final porque pueden perder el interés.
5. Haz preguntas a lo largo del camino. Eso les abre la mente.
  - a. “¿Por qué les hizo Jesús esa pregunta?
    - 1) “¿Quién dice la gente que soy yo?
  - b. “¿Qué crees que pensaban los discípulos?
  - c. Pablo “¿Qué nos separará del amor de Dios? Romanos 8:35
6. Resume al final y enumera las aplicaciones prácticas del pasaje.
  - a. ¿Qué quieres que aprendan?
7. Haz hincapié en “cómo”, no solo en “deberías, tienes que, tendrías que (eso es difícil)
8. Imprime un breve bosquejo para que puedan crear una biblioteca con tus enseñanzas sobre un pasaje concreto que quizá quieran volver a estudiar por su cuenta o utilizar para discipular a alguien por su cuenta.
9. Habla “con” las personas, no “a” ellas. Utiliza un tono de voz agradable, como lo hacía Jesús. Él no desarrolló una voz o un tono de predicador. Proyecta tu voz y varíala.

10. Mientras estudias, haz una lista de notas, pensamientos e ideas diversas y luego vuelve atrás y extrae lo más valioso. Guarda tus notas de estudio.

IX. Conclusión

A. Cómo recargar energías

1. El 76 % pasa tiempo con la familia.
2. El 72 % descansa y duerme.
3. El 66 % ora.

B. Los pastores más jóvenes son los más afectados, el 40% con riesgo elevado de agotamiento.

C. Haz un plan para mantenerte saludable y evita el aislamiento, a menos que sea para meditar.