

Cómo Reducir el Estrés en el Ministerio

Dr. Chuck Lynch

- I. Introducción - 1 Pedro 5:1-4

- II. ¿Qué es el estrés?
 - A. El estrés es el resultado de expectativas poco realistas que, te pones tú mismo, o bien te las pone la gente y tú las aceptas.

 - B. (Tú mismo) ¿Cuáles son las expectativas poco razonables que pones sobre ti mismo?
 1. Date cuenta de que a menudo hay una gran brecha entre tus grandes expectativas de vida y ministerio y la realidad de lo que estás experimentando ahora.

 2. Pero la mayor amenaza para tu ministerio no es lo que ocurre a tu alrededor, sino lo que ocurre en tu interior.

 3. Las expectativas se han convertido en reglas.

 - C. (Otros) ¿Cuáles son las expectativas poco razonables que los demás depositan en ti y tú las aceptas?

- III. Cómo lidiar con el estrés de las expectativas poco razonables que te pones a ti mismo y que los demás ponen sobre ti y que tú las aceptas.
 - A. Aprende a poner a prueba tus emociones (expectativas) con la verdad y la realidad.

 - B. Practica una aplicación práctica de Filipenses 4:13: "Puedo hacer todo lo que Dios espera de mí por medio de Jesucristo, mi Señor."

 - C. No poner en práctica este principio puede provocar agotamiento.

- IV. Otra fuente de estrés es el miedo a cometer un error.

- A. Pero, ¿cómo puedo reducir el estrés por mis errores (no pecados)? (Proverbios 6:26, 1 Tesalonicenses 5:18).
 - B. Date cuenta de que otro nombre para discípulo es aprendiz.
 - C. Concéntrate en ser discipulado por las experiencias de la vida, especialmente los errores.
 - 1. Haz un cambio importante en tu forma de pensar: a partir de hoy, empezaré a afirmarme a mí mismo y a los demás: "¡Qué experiencia de aprendizaje!"
 - 2. Tu nivel de estrés no es a causa de lo que pasó sino por el significado que le das a tus errores (no pecados).
 - D. Aprende de los errores de los santos del Antiguo Testamento (1 Corintios 10:11, 12).
- V. Desarrolla una estrategia para lidiar con los conflictos en la iglesia, en la familia y los problemas familiares de la vida cotidiana.
- A. Una de las herramientas más importantes para afrontar los conflictos en la iglesia, la familia y los amigos es la responsabilidad personal (es decir, los círculos de responsabilidad) (Romanos 12:18).
 - B. Cuatro aspectos de los círculos de responsabilidad.
 - 1. Identificar honestamente lo que ha ocurrido o está ocurriendo.
 - 2. Asigna quién es responsable de qué.
 - 3. Asumir la responsabilidad personal de lo asignado.
 - 4. Cumplir lo que está en el propio círculo de responsabilidad.
 - C. Recuerda, Dios, no tú, es responsable del resultado por la obediencia o falta de obediencia de las personas a la verdad (1 Corintios 3:6).
 - D. Este principio de círculos de responsabilidad puede reducir el estrés de tu día a día.
- VI. Otra fuente importante de estrés es estar desilusionado con la propia gente, lo cual se traduce en tu mente como un fracaso personal.

- VII. Otra fuente de temor es el miedo a disciplinar y entrenar a otros hombres, y que se vuelvan contra ti, y que dividan la iglesia (2 Timoteo 2:2, 3 Juan 1:9-11).
- VIII. Otra fuente de estrés es el poco tiempo para preparar los sermones y la dificultad de hacerlo.
 - A. Predica/enseña un libro de la Biblia.
 - B. Selecciona algunos buenos comentarios bíblicos.
 - C. Sigue el modelo que Esdras ilustró en su ministerio; estudia, aplica, enseña (Esdras 7:10).
 - D. Aspectos prácticos de la predicación.
 - 1. Presenta el pasaje para crear curiosidad.
 - 2. Lee el pasaje.
 - 3. Explica el pasaje en cuanto a su significado para los oyentes originales y para los oyentes actuales.
 - 4. Aplica el pasaje de forma práctica a medida que avanzas.
 - 5. Haz preguntas durante la predicación.
 - 6. Haz un resumen al final y menciona la aplicación práctica del pasaje.

7. Haz hincapié en el "cómo", no sólo en "deberías, tendrías."
8. Imprime un breve bosquejo para que puedan crear una biblioteca de tus enseñanzas sobre un pasaje en particular que quizás quieran volver a estudiar por su cuenta.
9. Habla "con" la gente, no "a" ella. Utiliza un tono de voz agradable.
10. Mientras estudias, haz una lista de notas, pensamientos e ideas y luego organiza y comparte el mensaje.

Living Foundation Ministries ~ 611 NW R.D. Mize Rd., Blue Springs, MO 64014
816-229-5000 ~ Lfmlynch@yahoo.com ~ www.help4living.org