



una guía para
Florecer



Bienestar personal y
ministerio vocacional en
la Iglesia del Nazareno

REV. DR. CHRISTOPHER J. ADAMS

Copyright © 2021 Church of the Nazarene, Inc.
Todos los derechos reservados.

Suggested citation:

Adams, Christopher J. (2021). *Una guía para florecer: Bienestar personal y ministerio vocacional en la Iglesia del Nazareno*. Lenexa, Kansas: Church of the Nazarene, Inc.

Disponible electrónicamente en la Biblioteca Wesleyana Digital: whdl.org
Diseño y composición: Megan Goodwin, Comunicaciones Nazarenas

A lo largo del libro,  indica la cantidad específica de respuestas de los ministros nazarenos.

El sello y el logo de la Iglesia del Nazareno son marcas registradas de Church of the Nazarene Inc., por tanto, se prohíbe estrictamente su uso y reproducción sin el consentimiento explícito y por escrito de Church of the Nazarene Inc.



Agradecimientos

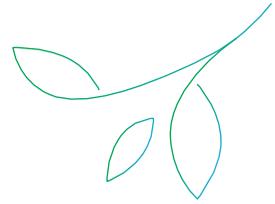


Ante todo, me gustaría agradecerles al Dr. Stan Rodes y al Dr. Rich Houseal del Centro de Ministerio Global de la Iglesia del Nazareno, quienes han sido unos compañeros maravillosos en este proyecto. También quiero agradecerle al personal que trabajó en el diseño y composición de este recurso. Quiero expresar mi profundo agradecimiento al Dr. Matt Bloom y a mis colegas de todo el equipo de Florecer en el ministerio. El modelo «Florecer en el ministerio» y las ideas clave son el resultado de su increíble trabajo a lo largo de muchos años. Sigue siendo un gran regalo trabajar con ustedes como parte de este importante proyecto. También me gustaría expresar mi agradecimiento más sincero a los pastores, profesores y mentores nazarenos que me han formado profundamente durante todos estos años: Howard Rickey, Millard Reed, Doug y Pam Runyan, Tim Green, Dan Spross, Rick y Bonnie Ryding, Norm Henry, Steve Green, Dick Pritchard, Scott Daniels, Norm Shoemaker, Woody Morwood y Dave Roberts. Gracias a los miembros del equipo del Centro para el ministerio vocacional de la Universidad Azusa Pacific que comparten este trabajo conmigo a diario y me hacen un mejor pastor, psicólogo, líder y discípulo. Gracias a mis primos, el Dr. Ralph Earle y el Dr. Marcus Earle, por inspirarme a buscar el apoyo de pastores mediante el asesoramiento y la investigación. Gracias a mi hermano, Craig, por su aliento, ejemplo y música que son medios de gracia en mi vida. Gracias a mi maravillosa familia política, Jim y Joanne Lowe, cuyo apoyo es una enorme bendición en nuestras vidas. También quiero agradecerles a mi esposa, Lori, y a nuestros dos hijos, Lexi y Cole, por su alegría, amor, apoyo y sacrificio que sustentan mi propio florecimiento. Y finalmente, quiero dedicar este recurso a mis amados padres, Steve y Jan Adams, quienes, durante más de cincuenta años, me han mostrado con su ejemplo qué significa florecer en el ministerio. ¡Gracias, mamá y papá!

Este cuadernillo representa la colaboración entre las oficinas de Desarrollo Ministerial y los Servicios de investigación para promover la salud y el bienestar de los ministros nazarenos. La información específica refleja las respuestas de 860 pastores y pastores asociados de la Iglesia del Nazareno de toda la región de Estados Unidos y Canadá, quienes participaron en el estudio interdenominacional «Florecer en el ministerio» durante 2018-2019. Para más información o para enviarnos algún comentario, escríbenos a:
pastor@nazarene.org.



Índice



Introducción.....	7
Florecer en el ministerio: resumen	10
Bienestar diario	14
Resiliencia	32
Crecimiento	44
Autenticidad.....	52
Cómo crear un ritmo para florecer en el ministerio	62
Recomendaciones para congregaciones y distritos	70
Anexo	76
Notas finales.....	92



Introducción

Fuiste creado para florecer. El anhelo y diseño de Dios para tu vida es que experimentes la vida de abundancia que Jesús ofrece —el tipo de vida a la que nosotros, como ministros del evangelio, invitamos a otras personas. Felizmente, nuestra herencia wesleyana de santidad nos brinda valiosos recursos teológicos que nos ayudan a participar con Dios en un estilo de vida y ministerio floreciente. Antes de que comiences a hacer algo en el ministerio, Dios ya está obrando en ti, tu familia, tu iglesia, tu comunidad y en todo el mundo. La investigación indica que los pastores que florecen se acercan al ministerio con esta suposición wesleyana: Dios ya está obrando en el mundo, y nuestra función como líderes ministeriales es unirnos a Dios en lo que él ya está haciendo.¹ Cuando nos encaminamos para participar con Dios en el ministerio, nos movemos más allá de las limitaciones habituales de la efectividad ministerial con mayor facilidad y podemos enfocarnos en la fidelidad, la plenitud y la productividad. Experimentamos el gozo de saber que Dios es soberano, que Cristo es victorioso y que el reino futuro de Dios ha irrumpido en el mundo actual. Florecer en el ministerio se trata de vivir en el gozo del reino, incluso en medio de las tensiones, los desafíos, el sacrificio y el sufrimiento.

La santidad y la integridad están inextricablemente unidas. Sin embargo, en nuestra tradición esta conexión no siempre se ha visto reforzada desde la base, es decir, en nuestras propias vidas y en el ministerio. A veces, nos enfocamos tanto en cumplir nuestra función ministerial que nos olvidamos qué significa

ser solo un discípulo. Necesitamos la ayuda de Dios para recordar nuestra esperanza presente y sentir el gozo de nuestra salvación y de nuestro ministerio. Y eso no es todo. Como dice a menudo mi querido amigo y mentor, el psicólogo cristiano Dr. Archibald Hart: «Los pastores no se meten en dificultades porque se olvidan de que son pastores, lo hacen porque se olvidan de que son personas».² Antes de ser pastor o cónyuge de pastor, eres una persona. Un ser humano. Eres más que esa función tan importante y sagrada que tienes. En el mejor de los casos, nuestra tradición de santidad nos recuerda que la obra santificadora de Dios involucra todo lo que somos como seres humanos. En consecuencia, la santidad no es incompatible con la administración del mayor recurso que Dios utilizará en tu ministerio: tú.

Hace muchos años, Earl Lee escribió *El ciclo de la vida victoriosa*, un libro maravilloso sobre el salmo 37. En el salmo, Lee vio una invitación a no inquietarse ni preocuparse, sino a confiar, descansar, comprometerse y deleitarse en el Señor. Él sugirió que cuando nos hallamos inquietos en la vida y en el ministerio es porque, probablemente, no estamos haciendo una o más de esas cuatro cosas. El ciclo de la vida victoriosa es un ritmo que Dios nos ofrece, y elegir vivir la vida al compás de ese ritmo nos permite experimentar la esperanza y el gozo que Dios tiene para nosotros. Se infiere que el autocuidado en el ministerio no es autoindulgente o egoísta. Nos ocupamos de nosotros mismos no solo por el bien de la misión de la iglesia en el mundo, sino porque pertenecemos a Dios y recibimos su amor y su cuidado.

Curiosamente, una investigación reciente sobre el florecimiento humano brinda nueva información sobre las tensiones únicas que los pastores enfrentan y las prácticas específicas que pueden ayudarlos a vivir en un ciclo victorioso de bienestar en medio del trabajo ministerial. Hemos identificado no solo esos factores y condiciones que ayudan a prevenir el desgaste del bienestar,

sino también aquellos que fomentan la salud, la plenitud y el florecimiento. El proyecto «Florecer en el ministerio»³ explora las prácticas y condiciones que fomentan el bienestar al estudiar cómo los pastores sanos construyen y mantienen una identidad pastoral positiva y sirven con longevidad y gozo.⁴ Como investigador asociado sénior del proyecto «Florecer en el ministerio», me complace ofrecerte las conclusiones de esta innovadora investigación con pastores, que incluye a pastores nazarenos. Creo que descubrirás que estas ideas y recomendaciones no solo alimentarán tu sentimiento de plenitud en la obra del ministerio, sino que también enriquecerán tu experiencia sobre lo que significa florecer en todos los ámbitos de la vida como testigos de la gracia y el poder santificador de Dios.

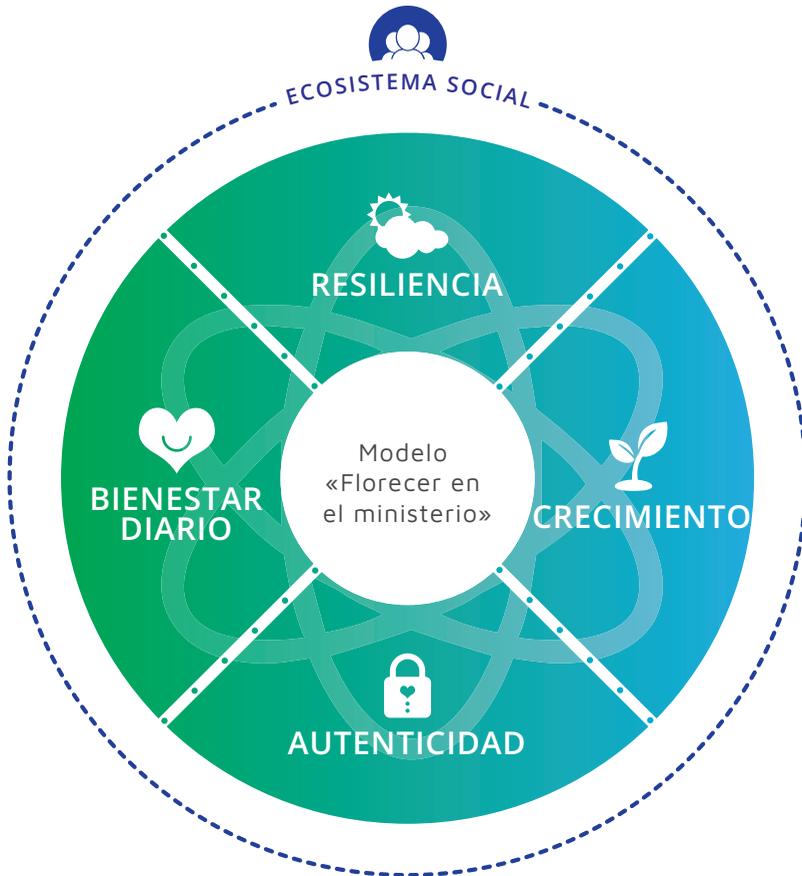
Mi pastor favorito de todos los tiempos, el Dr. Millard Reed, solía decirme a menudo: «Nuestro trabajo es la obediencia y el trabajo de Dios es la revelación... y Dios siempre será leal y hará su parte». Al usar este recurso, considera en oración qué es lo que el Espíritu Santo podría revelarte sobre dónde necesitas que el reino de Dios intervenga y esté más presente en tu viaje. ¿Correspondes al amor y cuidado de Dios cuidándote a ti mismo? ¿Controlas el ritmo para estar lo mejor posible cuando sirves a otros? ¿Qué prácticas puedes comenzar a realizar para participar con Dios en el desarrollo de una vida y un ministerio florecientes? Que Dios te bendiga ricamente y te motive en profundidad mientras sirves a la Iglesia de Cristo.

REV. DR. CHRISTOPHER J. ADAMS



**Florecer en el ministerio:
resumen**

El modelo «Florecer en el ministerio»⁵ resalta las dimensiones clave del florecimiento en el ministerio: el bienestar diario, la resiliencia, el crecimiento y la autenticidad. Estas cuatro dimensiones están interrelacionadas. Cuando el bienestar aumenta en un ámbito, esto tiene un impacto positivo en otros ámbitos. Cuando más bienestar diario sentimos, más resilientes nos volvemos —y una mayor resiliencia conduce a mayores niveles de crecimiento y autenticidad, que, a su vez, aumentan el bienestar diario, y así sucesivamente.

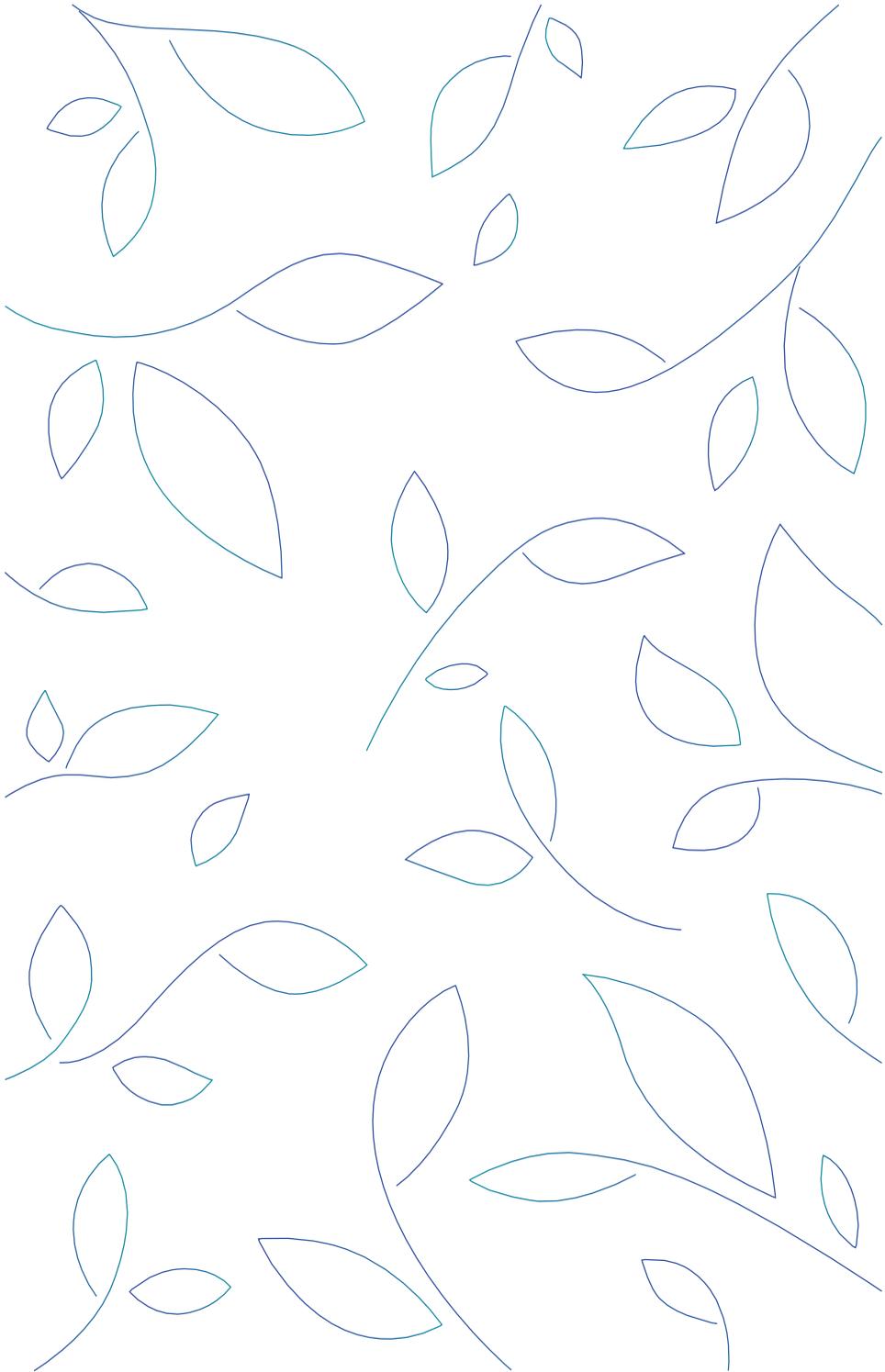


Los pastores pueden participar en prácticas que creen un ciclo de bienestar positivo. Al mismo tiempo, también hay ciclos de malestar que pueden generar un espiral descendente. Nuestra esperanza al crear este recurso es motivarte a participar fielmente en prácticas estratégicas y personalizadas que puedan interrumpir un ciclo de malestar y fomentar un ciclo de bienestar en tu propia vida y ministerio.⁶

“ “ **¡La gloria de Dios es el ser humano, plenamente vivo!**
San Ireneo de Lyon (siglo II d. C.) ” ”

Nuestra investigación también indica que el bienestar *se acumula*. Hay una maravillosa satisfacción en el gozo que surge después de un gran día en el ministerio y que dura por varios días. Lamentablemente, el impacto de los días difíciles en el ministerio también persiste y, a menudo, dura más que la satisfacción de los días llenos de gozo. Los pastores tienden a concentrarse en la siguiente tarea o urgencia en el ministerio y no son conscientes del estrés que se va acumulando internamente. En la vida y en el ministerio, el simple acto de detenerse un momento y reflexionar puede producir beneficios muy significativos.⁷

También sabemos que el florecimiento en el ministerio sucede dentro de un *ecosistema relacional*. Como líderes, estamos inmersos en una constelación de relaciones. Si bien necesitamos cuidarnos y establecer un ritmo de prácticas que promuevan el florecimiento, la salud del ecosistema más grande en el cual servimos es de máxima importancia. Un ecosistema que incluye a aquellos que nos apoyan amorosamente, a los cuales les rendimos cuentas por nuestras metas, contribuye significativamente al éxito de nuestros propios esfuerzos con respecto al bienestar (lo contrario también es cierto).⁸ Al continuar con esta lectura, considera qué cambios necesitas hacer y cómo podrías cultivar el apoyo al involucrar mejor a los colaboradores saludables dentro de tu ecosistema relacional.

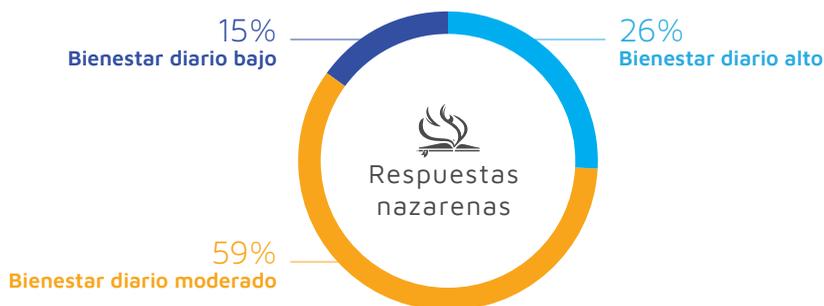




Bienestar diario

El estrés y la presión cotidianos del ministerio impactan en nuestra salud física, emocional, relacional y espiritual. El bienestar diario se refiere a la calidad de nuestras vidas en un sentido integral. Incluye cuán a menudo sentimos emociones positivas o negativas. Generalmente, una evaluación positiva de la calidad de vida de una persona fortalece el bienestar diario. Nuestra investigación sugiere que la mayoría de los miembros del cuerpo ministerial declaran sentirse muy satisfechos y comprometidos con su trabajo ministerial y, en general, también son felices. Sin embargo, muchos de estos mismos miembros del cuerpo ministerial también informan sentir un significativo nivel de estrés diario y sentirse insatisfechos con sus vidas en general. Comenzamos con la dimensión del bienestar diario porque esta es la dimensión que primero decae entre los miembros del cuerpo ministerial. Y si decae demasiado, puede comenzar a debilitar a su vez a las otras dimensiones.⁹

Bienestar diario



Gracias a nuestra investigación, ahora sabemos que los líderes ministeriales se encuentran en un riesgo significativamente más alto de sufrir el síndrome metabólico (ver tabla relacionada) que aquellos que se desempeñan en muchas otras profesiones, lo que nos ubica en un riesgo exponencialmente mayor de sufrir enfermedades cardiovasculares, infartos, ataques cerebrales, diabetes y otras enfermedades graves.¹¹ El liderazgo ministerial es un esfuerzo muy complejo y estresante y, a menudo, los pastores no reconocen la fuente de su estrés o el impacto que este tiene en su estado de salud general. Al ejercer una profesión que implica un compromiso a tiempo completo, los pastores experimentan una especie de inmersión de roles. En la inmersión de roles, la identidad se puede confundir con el rol ministerial del pastor de formas muy complicadas y puede llevar a un potencial descuido del cuidado personal.

Riesgo para la salud dentro del cuerpo ministerial: el síndrome metabólico¹²

Un grupo de factores que elevan tu riesgo de sufrir cardiopatías y otros problemas de salud, tales como la diabetes, las insuficiencias renales y los ataques cerebrales.

¿QUÉ TE CALIFICA PARA SUFRIR EL SÍNDROME METABÓLICO?

Una circunferencia abdominal grande + Dos de los siguientes factores de riesgo:

- + Hipertensión
- + Niveles altos de triglicéridos
- + Valores bajos de colesterol HDL («colesterol bueno»)
- + Valores altos de glucemia en ayunas

Dada la frecuencia de las respuestas a las crisis y la infinita responsabilidad que incluye, el trabajo ministerial es también inherentemente impredecible. La tecnología solo ha aumentado la urgencia y el ritmo del ministerio y, al mismo tiempo, ha despersonalizado la comunicación de maneras muy problemáticas

(por ejemplo, agudiza una situación tensa al responder rápidamente por correo electrónico en vez de hacerlo de una manera más amable cuando las emociones se hayan calmado). Consecuentemente, el ministerio es una profesión adrenalínica en la que los miembros del cuerpo ministerial sobrecargan sus hormonas del estrés de manera constante y sin darse cuenta, solo para satisfacer las demandas de su trabajo. Con el tiempo, un aumento crónico en las hormonas del estrés, combinado con la falta de ejercicio, una dieta poco saludable y la falta de descanso contribuyen a los riesgos para la salud física que mencionamos anteriormente. Sin embargo, muchos, si no la mayoría, de los problemas de salud que experimentan los pastores se pueden prevenir en gran medida si ellos y las congregaciones prestan atención a la gestión de estos riesgos. De lo contrario, en algún momento los pastores sentirán niveles de bienestar tan bajos que ya no podrán cuidar de los demás.

“El ministerio es una profesión adrenalínica en la que los miembros del cuerpo ministerial sobrecargan sus hormonas del estrés sin darse cuenta.”

La investigación sobre la salud del cuerpo ministerial también sugiere que la tasa de depresión clínica es, como mínimo, tan alta entre los pastores como en la población general y, posiblemente, más alta.¹³ Es probable que haya muchas razones para esto, incluyendo el aumento crónico en las hormonas del estrés. Los pastores pueden sentir fatiga adrenal (por lo general, los lunes) e incluso agotamiento adrenal. A los ojos de muchas personas de fe, los pastores son como rescatistas. Si bien es común que los pastores urbanos en particular se enfrenten a traumas y tragedias en sus vecindarios y comunidades, todos los pastores, al preocuparse por los demás, experimentan indirectamente traumas y pérdidas con frecuencia. De hecho, hay muchas formas de pérdidas ambiguas en el ministerio pastoral. A menudo, los mismos pastores no las afirman ni las reconocen ni las procesan. Con el tiempo, estas experiencias pueden crear un reservorio de duelo no elaborado y contribuir a la depresión.

Como consecuencia de conflictos severos en la iglesia, los pastores pueden experimentar traumas relacionales que pueden tener un impacto profundo y acumulativo. Además, la investigación emergente indica que la pandemia de COVID-19 ha tenido impactos profundos que tienen como resultado una disrupción prolongada de las rutinas presenciales y de guía espiritual, vida congregacional y continuidad en el liderazgo y las finanzas. Esto también contribuye a un nivel de trauma relacional, una contribución exacerbada por soluciones que están fuera del alcance y, en muchos casos, superpuestas por diferencias políticas. Como resultado, en ocasiones muchos pastores sufren una depresión leve inducida, en gran medida, por su trabajo ministerial. Sin embargo, en vez de mostrarse la misma compasión que les brindan a otros, los pastores tienden a ser duros consigo mismos por estar deprimidos y suelen pensar que, por el simple hecho de ser pastores, no deberían sentirse así. Dicha autocondenación solo consigue exacerbar la depresión.

Recuerda, eres una persona con vulnerabilidades y limitaciones. Si sientes depresión, sé amable contigo mismo. Busca la ayuda de tu médico, un psiquiatra o un terapeuta cristiano capacitado que comprenda la vida pastoral. Busca apoyo. Hay esperanza y sanación a tu alcance, y no estás solo. La investigación es muy clara, la medicación (cuando corresponde) y la terapia juntas son mucho más efectivas para tratar la depresión que por separado. Crear un ritmo de equilibrio trabajo-vida, con ejercicio adecuado y buen descanso también resulta ser extremadamente efectivo para reducir los síntomas de la depresión.

El estrés financiero también es un desafío significativo para los ministros en general, y los pastores nazarenos no son la excepción. La combinación de gestionar los recursos limitados de la iglesia y las finanzas personales es una forma de estrés crónico que puede contribuir a problemas de salud mental y física. El estrés financiero no es solo por el dinero, trata sobre el significado del dinero y los sentimientos que tenemos asociados a él. La investigación parece indicar que la mayor causa de estrés financiero no es la falta de ingresos, sino

la falta de nociones financieras básicas. Por ejemplo, los pastores pueden sentir vergüenza o pudor por la falta de habilidades de gestión financiera o por la falta de recursos y, en consecuencia, evitan desarrollar de manera proactiva la capacidad o la confianza en esta área. Cuando los pastores saben cómo gestionar el dinero que tienen —por muy limitada que sea la cantidad— tienen un mayor sentido de efectividad en esta área de su vida. La confianza de que están siendo buenos administradores reduce parte del estrés asociado a las cuestiones económicas.¹⁴

Por último, los pastores que no se cuidan pueden sentirse más vulnerables a «las adicciones a los procesos» y automedicarse cuando lidian con su dolor emocional. Estas adicciones implican volverse adictos a los procesos químicos internos propios de nuestro cerebro, que se ponen en marcha por un comportamiento particular, de la misma manera que la gente puede volverse adicta a las sustancias (como las drogas o el alcohol). Así es como funciona la pornografía y la adicción sexual, también la adicción a la comida, a la tecnología y al trabajo. Lo que sucede con los pastores es que la adicción al trabajo les resulta engañosa, porque los feligreses reafirman el trabajo excesivo con reconocimiento y admiración. Más aún, el trabajo de un pastor nunca termina. Una cosa es amar tu trabajo, pero otra es hacerlo en demasía por tu propio bien o el de tu iglesia. Estas y otras adicciones a los procesos liberan adrenalina, dopamina y otros químicos poderosos en el cerebro y brindan una sensación temporal de placer. Sin embargo, involucrarse en estos comportamientos de una manera compulsiva lleva a otras dificultades. Sería mejor crear de forma proactiva un ritmo de prácticas que nos ayuden a florecer.

“Parecería que nuestro Señor encuentra nuestros deseos no demasiado fuertes, sino demasiado débiles. Somos criaturas asustadizas que pierden el tiempo con la bebida, el sexo y la ambición cuando se nos está ofreciendo una alegría infinita [...]. Nos quedamos contentos con demasiada facilidad.”

C. S. Lewis

Indicadores de bienestar diario tomados de la investigación «Florecer en el ministerio»

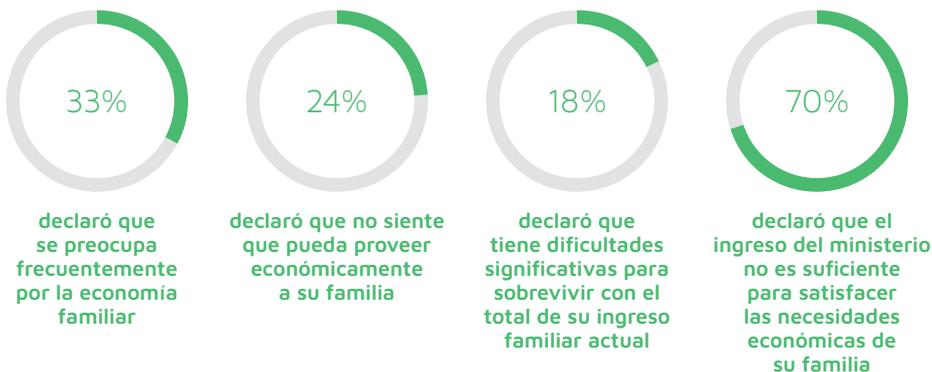
EQUILIBRIO VIDA/TRABAJO



SALUD FÍSICA



SALUD FINANCIERA

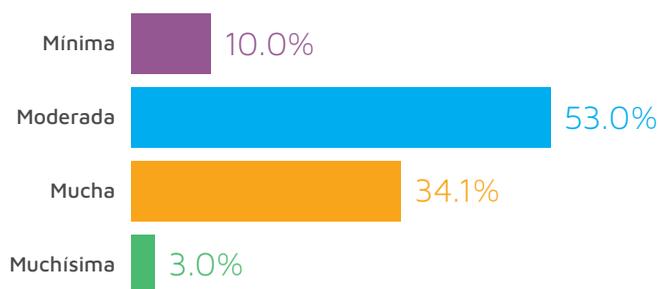




En general, ¿cuánta tensión sientes en tu trabajo ministerial?

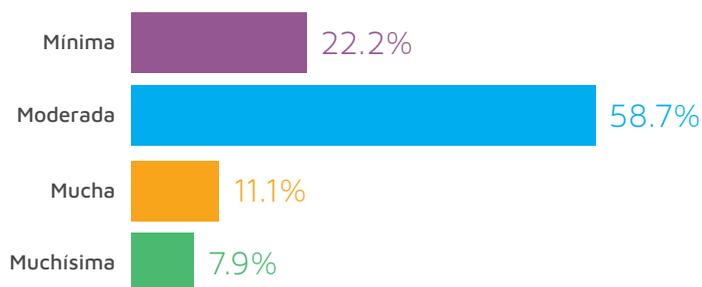
PASTORES CON DEDICACIÓN EXCLUSIVA

508 respuestas



PASTORES CON DEDICACIÓN PARCIAL

63 respuestas



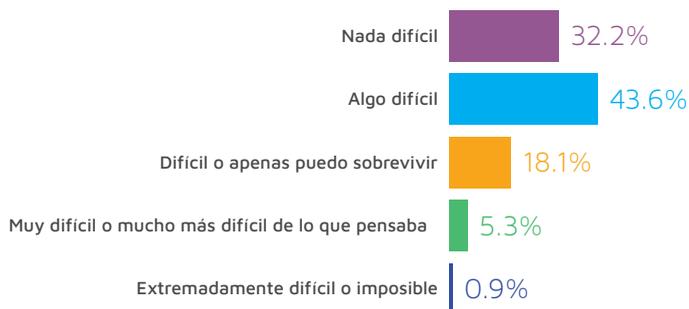
En ambas categorías, la mayoría de los pastores declaró una cantidad «mínima» o «moderada» de tensión; sin embargo, el 37 % de los pastores que considera que su posición es de dedicación exclusiva declara sentir «mucho» o «muchísima» tensión.



¿Cuán difícil te resulta vivir de tu ingreso familiar total en este momento?

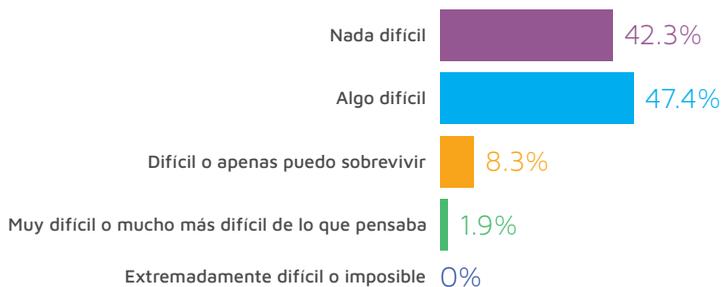
TAMAÑO DE LA IGLESIA: 0 A 50 MIEMBROS

227 respuestas



TAMAÑO DE LA IGLESIA: 51 A 100 MIEMBROS

156 respuestas



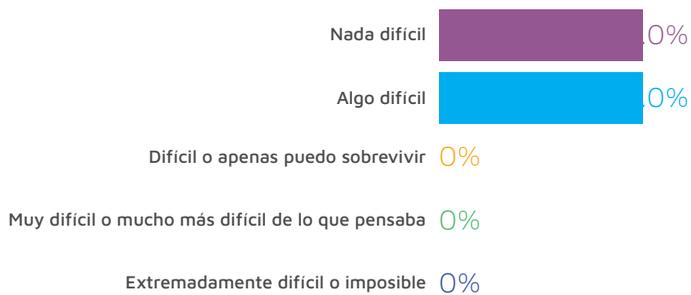
TAMAÑO DE LA IGLESIA: 101 A 499 MIEMBROS

167 respuestas



TAMAÑO DE LA IGLESIA: 500 A 1000 MIEMBROS

14 respuestas



TAMAÑO DE LA IGLESIA: 1001 A 4999 MIEMBROS

7 respuestas



CÓMO AUMENTAR EL BIENESTAR DIARIO

Nutre tu alma

Si bien todas las prácticas espirituales son importantes, nuestra investigación sugiere que las prácticas de oración son particularmente importantes para los pastores. Estas prácticas no requieren ningún tipo de «desempeño religioso» para realizarlas, solo implica escuchar a Dios, recibir de él y estar con él. Estas prácticas nos invitan a salir del modo de desempeño e ingresar en el simple gozo de «la comunión del Espíritu Santo» (2 Corintios 13:14).

- **Prioriza el día de descanso.** El día de descanso es una invitación a recibir la gracia de ser una criatura amada de Dios, «Él conoce nuestra condición; sabe que somos de barro» (Salmos 103:14). Descansar y renovarse es el centro del día de descanso. Toma descansos diarios, semanales, mensuales, trimestrales y anuales del trabajo ministerial con fines restaurativos y de recreación intencionada. (Si actualmente descansas los lunes, intenta descansar un día más cerca del fin de semana para que puedas realizar algo restaurativo y puedas disfrutar verdaderamente de tu día de descanso).
- **Dedica un tiempo para estar solo y en silencio.** La vida diaria está llena de interacciones, ruidos y distracciones. Estos no solo están presentes en los ajetreados encuentros cara a cara, sino también en el ruido y la interrupción de las conversaciones simultáneas en redes sociales y correos electrónicos. La soledad y el silencio son prácticas que crean un margen, un espacio para respirar nuevamente, para permitir que el ruido se detenga y podamos escuchar los latidos de nuestro corazón (literal y figurativamente) y así recuperar la capacidad para escuchar mejor al Pastor de nuestras almas. La soledad puede ayudarnos al permitirnos tener un tiempo a solas; sin embargo, se trata más de salir del desorden para estar en la presencia de

Dios. El silencio implica la disciplina de no hablar o llenar el espacio con ruido. Es la práctica de la tranquilidad, de esperar sin ajetreos, de detenerse para aprender a escuchar otra vez y por más tiempo.

- **Medita en la Palabra de Dios.** El salmista escribe: «Dentro de tu templo, oh Dios, meditamos en tu gran amor» (Salmos 48:9). La *Lectio Divina* es una antigua práctica espiritual cristiana que a muchos les ha resultado útil al usar la progresión siguiente para «apretar el botón de pausa» en el ritmo apresurado de la vida y el ministerio:
 - **Lectio:** Lee en voz alta, escucha las palabras de un pasaje corto de la Escritura y permite que las palabras resuenen y se asienten en tu corazón. Presta atención a las palabras o frases que llaman tu atención, que se iluminan para ti o que parecen permanecer en tus pensamientos más que otras. Medita en la palabra o frase y saboréala como si fuera una palabra de Dios para ti.
 - **Meditatio:** Escucha el mismo pasaje otra vez y pídele a Dios que te muestre cómo la palabra o frase que te ha llamado la atención se relaciona con tu vida ahora mismo. ¿Qué ves y escuchas mientras esperas en la presencia de Dios?
 - **Oratio:** Escucha el pasaje una vez más, por tercera y última vez. Reflexiona en la palabra, frase o imagen que te ha llamado la atención, pondera cómo esa palabra o frase se relaciona con tu vida ahora mismo y pregúntale a Dios en oración cómo quiere que respondas.
 - **Contemplatio:** Toma un tiempo para esperar y estar en silencio ante el Señor. Permanece durante un tiempo con Dios en el lugar sagrado de esta palabra. Lleva la palabra de Dios contigo a lo largo del día.

Cuida tu cuerpo

- **Ejercicio.** Encuentra una actividad o ejercicio que disfrutes y considera disfrutarla con otros. Relacionarte con otros en este aspecto te ayudará a convertir tu intención en una realidad. Establece una meta alcanzable en cuanto a la frecuencia y duración del ejercicio. La actividad aeróbica debe realizarse en episodios de 10 minutos como mínimo y, preferiblemente, debería repartirse a lo largo de la semana. Para obtener beneficios de salud sustanciales, los adultos deberían hacer, como mínimo, 150 minutos (2 horas y media) semanales de ejercicios de intensidad moderada, o 75 minutos (1 hora y cuarto) semanales de actividad física aeróbica de alta intensidad.¹⁵
- **Presta atención a la nutrición saludable.** Trabaja con un nutricionista o un instructor de bienestar y aprende los conocimientos básicos de una buena nutrición. Visita myplate.gov.
- **Mejora tu descanso.** Estos son algunos consejos:
 - Ten una rutina de descanso constante.
 - Utiliza la cama solo para dormir y tener intimidad marital.
 - Asegúrate de que tu colchón sea cómodo y que la almohada sea la adecuada.
 - Realiza ejercicio a diario para mejorar tus patrones de descanso.
 - Reduce el consumo de cafeína.
 - Evita las cenas abundantes.
 - Practica una técnica de relajación (por ejemplo, el ejercicio de respiración que se describe más abajo).
 - Toma pequeñas siestas en algún momento del día.
 - Pasa tiempo al aire libre en algún momento del día.

- Relájate una o dos horas antes de acostarte y toma un descanso libre de pantallas.
- **Maneja tu adrenalina.** En el transcurso de un año, limita tu trabajo ministerial a un promedio entre 50 y 60 horas semanales.
- **Practica el ejercicio de respiración 4-7-8** para relajarte y regular la demanda de adrenalina de tu cuerpo:
 - Exhala completamente por tu boca y haz un sonido similar a un silbido.
 - Cierra la boca e inhala con tranquilidad por la nariz mientras cuentas mentalmente hasta cuatro.
 - Contén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta siete.
 - Exhala todo el aire por la boca (con un fuerte sonido sibilante) mientras cuentas hasta ocho.
 - Esta es solo una toma de aire. Ahora inhala nuevamente y repite el ciclo tres veces más hasta llegar a un total de cuatro tomas de aire.
- **Establece límites** cuando estés trabajando y también cuando tomes un tiempo para ti y tu familia. Informa estos límites a tu familia, socio responsable, líder de la iglesia y congregación.
- **Controla tu relación con la tecnología.** Cada día, desconéctate durante un determinado período de tiempo y, en ocasiones, durante períodos más extensos.
- **Planifica períodos de recuperación** antes y después de períodos de mucho estrés. Resiste la tentación de apresurarte y pasar rápido al siguiente asunto urgente.

- **Ocúpate primero de las tareas que no te agradan** y quítalas del medio.
- **Planifica un margen de tiempo para cada día y cada semana.** Espera lo inesperado y prepárate para poder responder con las reservas necesarias en lo espiritual, emocional y físico. No seas el «guardián del universo» y concéntrate en colaborar *con* Dios.
- **Resuelve los conflictos rápidamente.** Los conflictos perniciosos son grandes fuentes de estrés.
- **Si detectas ira en tu interior, lidia con ella lo antes posible.** La ira no resuelta es como un búmeran —regresará a ti y te hará daño. La Escritura no nos dice que nunca no enojemos. Sentir ira no es algo pecaminoso. Sin embargo, la Escritura nos muestra cómo comportarnos cuando estamos enojados. La ira es una emoción secundaria, un sentimiento sobre otros sentimientos. Siempre hay algo debajo de la ira que debemos entender y procesar.
- **Aprende a responder de acuerdo a la situación** en vez de *reaccionar*.
- **Limita la ingesta de cafeína.**

Sé proactivo al lidiar con las preocupaciones y las metas económicas personales.

Para la mayoría de la gente, experimentar cierto nivel de estrés debido a las preocupaciones económicas es algo común. Las situaciones cambian, los ingresos cambian, los gastos no planificados surgen y, finalmente, llega el

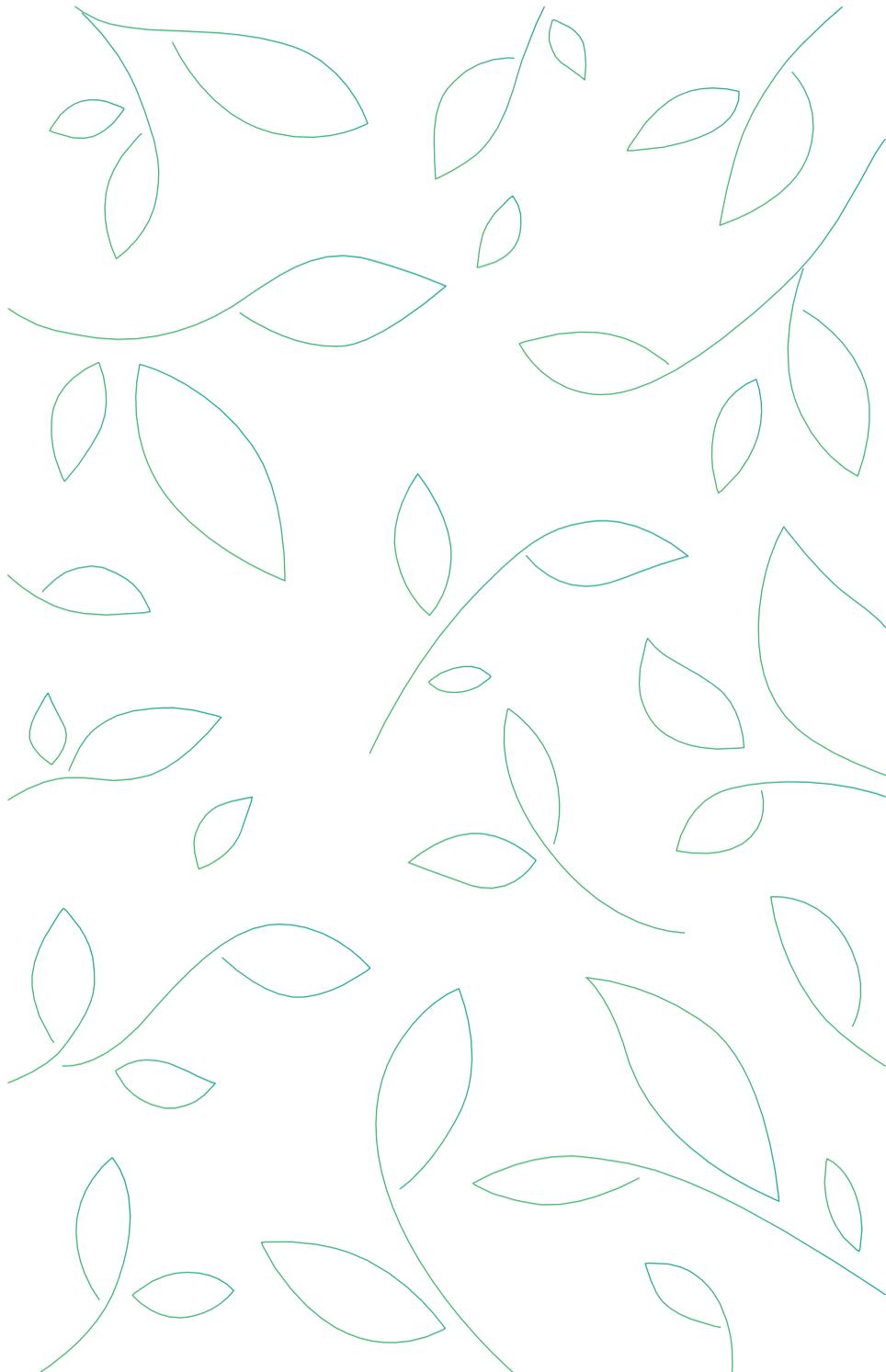
momento de la jubilación. Una buena manera de reducir el estrés, aun cuando los desafíos persisten, es tomar medidas para ser proactivos en los asuntos económicos personales.

Un buen primer paso hacia la proactividad es educarnos financieramente. Para comenzar, puedes visitar la página compassinitiative.org, una iniciativa financiera cuyo enfoque se centra en los ministros nazarenos. Encontrarás una colección de las mejores herramientas y estrategias financieras para estabilizar y mejorar tus finanzas personales.

Ten ritmos saludables

- **Termina el día de forma positiva.** Esta es una práctica para incorporar al final de tu jornada laboral. Simplemente regresa a la alegría. Termina tu día de trabajo ministerial dedicando al menos unos 10 a 15 minutos para hacer algo que te resulte gratificante y significativo. Esta práctica no borrará el día difícil que puedas haber tenido, pero practicarla de manera constante, con el tiempo, hará una enorme diferencia para prevenir el agotamiento y fomentar el florecimiento.¹⁶
- **Encuentra un nicho restaurativo.** Como un medio de desapego santo, los pastores necesitan tener un tiempo de ocio y distracción con propósito. Un nicho restaurativo es una actividad que requiere algún tipo de habilidad o dominio, requiere toda tu atención para realizarla y te resulta agradable, gratificante y significativa. Cuando realizamos este tipo de actividad de manera regular (20 minutos por semana como mínimo), no solo estamos tomando un descanso físico del trabajo ministerial, sino también mental. Haz algo que evoque emociones positivas.¹⁷

- **Da gracias.** Las prácticas de gratitud implican reconocer las bendiciones en tu vida o en el mundo que te rodea y luego expresar agradecimiento de alguna manera. Al despertarte por la mañana, piensa entre 3 y 5 cosas o personas por las que estás agradecido y dale gracias a Dios por ellas. Permítete disfrutar el gozo espiritual y la emoción positiva que surgen al recordar esas bendiciones. La gratitud diaria puede reducir el estrés (y las dificultades físicas y emocionales relacionadas con él) y transformarnos en personas más agradecidas. Con una práctica gradual, un diario de gratitud también puede ser un ejercicio poderosamente beneficioso.¹⁸





Resiliencia

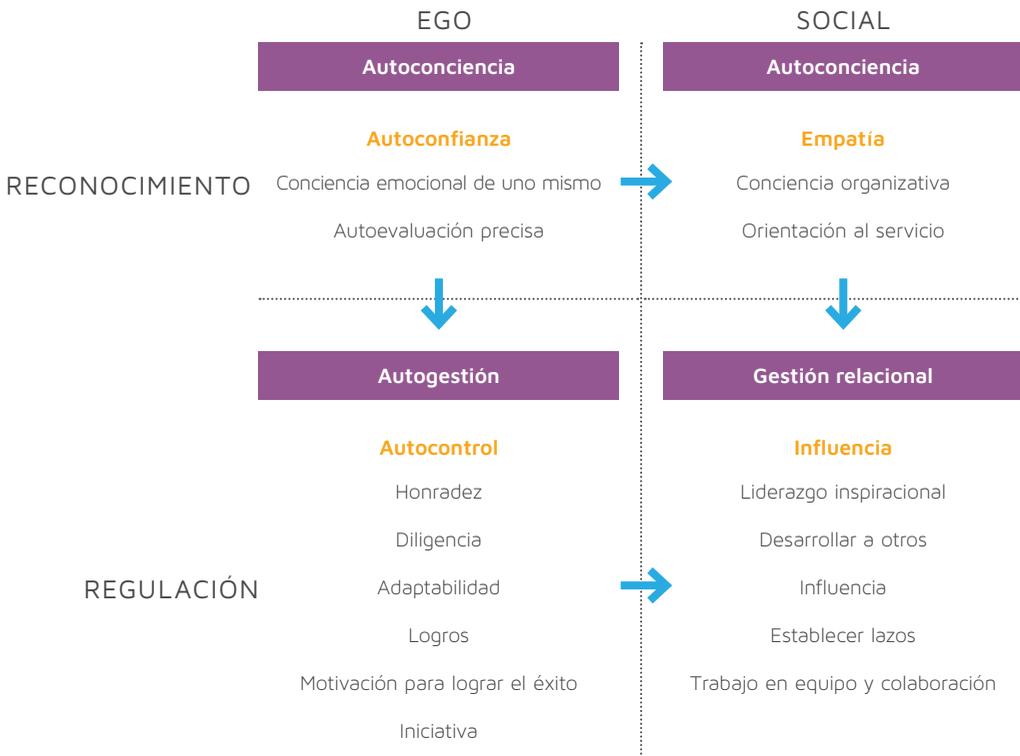
Definimos «resiliencia» como la capacidad de adaptarse a los cambios y desafíos inevitables de la vida, cumplir metas y continuar creciendo. La resiliencia también incluye la capacidad de recuperarse después de una adversidad. Nuestra investigación sugiere que aproximadamente un 30% de los pastores, principalmente a mitad de carrera, son altamente resilientes y pueden lidiar positivamente con las tensiones y el estrés del liderazgo ministerial.¹⁹ La resiliencia consta de cuatro competencias principales: 1) el autoconocimiento, 2) la introspección, 3) el autocontrol y 4) la dinámica de una vida saludable.

El **autoconocimiento** es la capacidad de reconocer y apreciar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. La falta de autoconocimiento en un pastor puede resultar devastador para una congregación. El lado oculto de un pastor puede conspirar con la misión oculta de una congregación de maneras disfuncionales, e incluso espiritualmente abusivas. Para poder liderar bien, debemos cultivar el autoconocimiento. La **introspección** es la capacidad de reflexionar sobre la naturaleza y la fuente de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos, y el impacto que tienen en nuestras vidas y en las de otros. El **autocontrol** es la capacidad de responder de una manera espiritualmente madura, basada en nuestro autoconocimiento e introspección. El autocontrol incluye la habilidad de regularnos de forma emocional y conductual, establecer objetivos y adaptarnos a circunstancias cambiantes.²⁰ El cuarto aspecto de la resiliencia es la **dinámica de una vida saludable**. Este aspecto se refiere a cuántas actividades y responsabilidades diarias tenemos, la calidad de nuestra interacción social y nuestros altibajos diarios.

Estas cuatro competencias parecen ser críticas para la resiliencia y la efectividad pastoral. Aunque, a menudo, puedan estar muy descuidadas durante la preparación para el ministerio, la investigación indica que podemos desarrollar estas competencias en nuestras vidas. La resiliencia que desarrollamos intencionalmente fomenta el florecimiento y previene el agotamiento ministerial. El modelo de inteligencia emocional y social de Daniel Goleman (ver infografía) ilustra este punto. Las flechas azules de arriba hacia abajo indican que el

reconocimiento promueve la capacidad de *regulación*, mientras que las flechas azules de izquierda a derecha indican el impacto de las dinámicas saludables dentro de uno mismo para fomentar la resiliencia a través de una mayor capacidad de interacción social positiva.²¹

Modelo de inteligencia emocional de Daniel Goleman



Nuestra investigación confirma que el estrés crónico e interpersonal es el principal factor para menoscabar la resiliencia (ver infografía). Este estrés interpersonal puede estar relacionado en gran parte a cómo la gente se relaciona con sus pastores. ***La gente tiende a relacionarse más con el rol de su pastor (y lo que ellos proyectan en ese rol) que con quién es su pastor como persona o incluso cómo lidera realmente como pastor.***

Esta dinámica es lo que puede hacer que el ministerio pastoral sea tan relacionamente exigente y aislante, y termine socavando la resiliencia. Curiosamente, parece que los pastores tienen menores niveles de resiliencia tanto al comienzo como al final de sus carreras. Además, nuestra investigación sugiere fuertemente que las mujeres en el ministerio y los pastores de color enfrentan con mayor frecuencia críticas únicas e intensas que desafían su identidad pastoral y ponen a prueba su resiliencia.²²

Factores que dificultan o menoscaban una identidad pastoral positiva:²³



Si no tomamos decisiones para estimular la resiliencia pastoral, podríamos experimentar un agotamiento en el ministerio (ver infografía). Los pastores pueden ser más vulnerables al agotamiento durante las primeras etapas de una transición ministerial. Es más, el agotamiento puede ser mayor en los pastores de más de 40 años, en las mujeres en el ministerio y en los pastores de color. Es curioso observar que los pastores con más de 40 años que se involucran en el ministerio como su segunda carrera son menos vulnerables al agotamiento.²⁴ Nuestra muestra nazarena indica que los pastores a tiempo parcial y bivocacionales/covocacionales enfrentan desafíos únicos y adicionales que aumentan su vulnerabilidad al agotamiento.

Nuestra investigación indica que los principales contribuyentes al agotamiento ministerial son los siguientes:

- Muchas exigencias (impuestas por la congregación o autoimpuestas por los pastores) acompañadas por una gran carga de trabajo, recursos insuficientes y ambigüedad en el rol (falta de claridad en cuanto a responsabilidades, límites y autoridad).
- Tener, o sentir que se tiene, poco control, poder o influencia en cuanto a las decisiones ministeriales importantes (sobre todo entre los pastores menos experimentados).
- Altos niveles de conflicto, desprecio y maltrato de parte de los feligreses.
- Un ajuste deficiente entre las fortalezas y valores de un pastor y los de una congregación.
- Una compensación insuficiente.

Síntomas de agotamiento²⁵



Estamos descubriendo que el agotamiento en el ministerio es insidioso. Puede acercarse sigilosamente a los pastores, incluso cuando las cosas en el ministerio van muy bien. Muchos pastores informan que el agotamiento «los tomó por sorpresa», «los agarró desprevenidos» o «apareció de la nada». La verdad es que el agotamiento se había ido acumulando sin que se dieran cuenta en niveles leves y moderados de gravedad. Cuando los pastores se dieron cuenta, los niveles de agotamiento ya habían alcanzado un umbral de severidad crítica. En

ese punto, el agotamiento puede que ya haya afectado varios niveles personales y profesionales. Este fenómeno refuerza el hecho de que dependemos de la comunidad. Necesitamos que otros nos amen lo suficiente como para que reconozcan tempranamente las primeras señales de alerta de los síntomas de agotamiento en nosotros, y tengan el valor de llamarnos la atención al respecto. También necesitamos comprender cómo prevenir el agotamiento mediante prácticas intencionales que nos ayuden a florecer.²⁶

“ El agotamiento puede acercarse a los pastores sigilosamente, incluso cuando las cosas en el ministerio van bien. ”

En nuestra muestra de ministros nazarenos, la resiliencia fue la más baja de las cuatro dimensiones. Esto sugiere la necesidad de invertir más tiempo y energía para promover nuestra resiliencia.

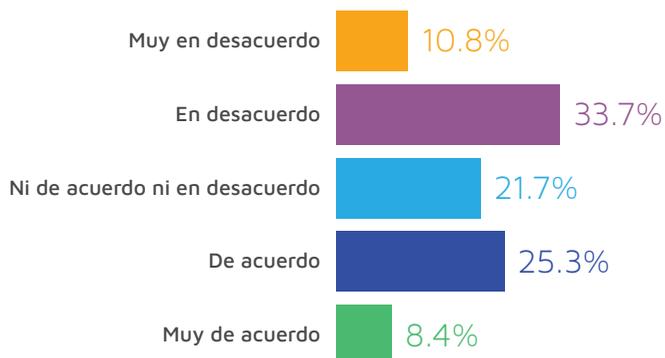




Durante mi trabajo ministerial, a menudo me siento emocionalmente exhausto.

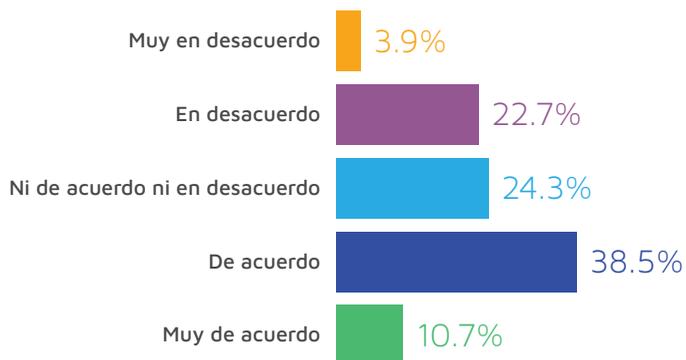
MUJERES

83 respuestas



HOMBRES

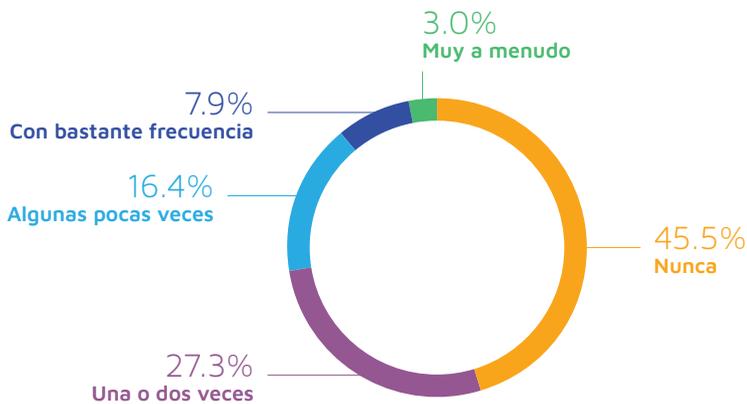
507 respuestas



Al compararlos con las mujeres, los hombres son más propensos a sentirse emocionalmente exhaustos por su trabajo ministerial.



Durante el último año, ¿con cuánta frecuencia has considerado seriamente abandonar el ministerio pastoral?



- Las diferencias de género no fueron estadísticamente significativas.
- Las diferencias entre posiciones con dedicación exclusiva o dedicación parcial no fueron estadísticamente significativas.
- El porcentaje que respondió «nunca» era mayor conforme aumentaba la edad, pero el resultado no fue estadísticamente significativo.
- Las diferencias étnicas no fueron estadísticamente significativas.

El estrés es inevitable y la investigación indica que un trabajo complicado es bueno para el bienestar –hasta cierto punto. El punto decreciente sucede cuando hay demasiada carga de trabajo y desafíos, que luego tienen un impacto negativo en el bienestar. Ciertamente, el ministerio implica cierto sacrificio, e incluso sufrimiento. Sin embargo, nuestra investigación sugiere que los pastores pueden pasar fácilmente de tener un compromiso ministerial saludable a tener uno insalubre por trabajar excesivamente sin siquiera darse cuenta. ***Invertir en prácticas que impulsen la resiliencia no solo evita el agotamiento y promueve el florecimiento, también es un acto de servicio a la familia, a la congregación y a la comunidad.*** ¿Cómo sería la calidad de tu vida y de tu ministerio si incluyeras prácticas de florecimiento como parte de tu trabajo?

CÓMO AUMENTAR LA RESILIENCIA

Reflexiona en oración sobre el día. Hace más de 400 años, San Ignacio de Loyola presentó una práctica de oración llamada *Examen Diario*. El examen es una técnica de reflexión en oración sobre los acontecimientos del día a fin de detectar la presencia de Dios y discernir su dirección para nuestras vidas. Mediante una serie de pasos guiados, San Ignacio nos animó a hablar con Jesús como amigo.

- 1. Toma consciencia de la presencia de Dios.** Repasa los sucesos del día en compañía del Espíritu Santo. El día puede parecer confuso: un borrón, un embrollo, un desorden. Pide a Dios que te de claridad y comprensión.
- 2. Repasa el día con gratitud.** La gratitud es la base de nuestra relación con Dios. Repasa tu día en la presencia de Dios y observa las alegrías y placeres. Enfócate en los regalos del día. Observa qué hiciste, las personas con quienes interactuaste. ¿Qué recibiste de estas personas? ¿Qué les diste tú? Presta atención a las pequeñas cosas —qué comiste, qué observaste y otros placeres similares.
- 3. Presta atención a tus emociones.** Una de las más grandes ideas de San Ignacio fue que podemos percibir la presencia del Espíritu de Dios en los vaivenes de nuestras emociones. Reflexiona sobre los sentimientos que experimentas durante el día. ¿Aburrimiento? ¿Euforia? ¿Resentimiento? ¿Compasión? ¿Ira? ¿Confianza? ¿Qué te dice Dios a través de estos sentimientos? Confiesa cualquier pecado y reconoce las fallas, pero también considera otras implicaciones. ¿Quizás un sentimiento de frustración significa que Dios quiere que consideres una nueva dirección en alguna área de tu trabajo? ¿Te preocupa un amigo? Quizás deberías acercarte a él o ella de alguna manera.

- 4. *Elige un aspecto del día y ora por eso.*** Pídele al Espíritu Santo que te dirija a algo que sucedió durante el día y que Dios crea que es particularmente importante. Puede implicar un sentimiento, positivo o negativo. Puede ser un encuentro significativo con otra persona o un momento vívido de placer o paz. También puede ser algo que parecía bastante insignificante en ese momento, pero que ahora ha llamado tu atención. Obsérvalo. Ora por ello. Permite que la oración surja de tu corazón espontáneamente, ya sea en forma de intercesión, alabanza, arrepentimiento o gratitud.
- 5. *Espera el mañana.*** Pide a Dios que te dé luz para los desafíos del mañana. Presta atención a los sentimientos que surgen mientras examinas qué se avecina. ¿Tienes dudas? ¿Estás alegre? ¿Ansioso? ¿Lleno de una hermosa expectativa? Permite que estos sentimientos se conviertan en oración. Busca la guía de Dios. Pídele ayuda y comprensión. Ora por esperanza. Termina el examen diario con el padrenuestro.

Identifica tus sentimientos. A algunas personas les puede resultar difícil identificar sus propios sentimientos. Utiliza una lista de emociones primarias y secundarias para identificar tus sentimientos. Asegúrate de identificar las emociones primarias que están en el centro de tu experiencia. Piensa por qué podrías sentir estas emociones. ¿Qué podría estar diciéndote Dios a través de tus emociones? En lugar de reaccionar, ¿cómo te está llamando Dios a responder?

Escritura expresiva. La escritura expresiva es una práctica que puede ser utilizada para procesar y mitigar los daños de los factores estresantes persistentes, los eventos problemáticos o, incluso, las experiencias traumáticas. Consiste en un proceso guiado de cuatro pasos para escribir sobre un evento o experiencia preocupante: (1) escribe sobre los pensamientos y emociones más profundos que tienes sobre el evento, (2) escribe sobre el evento desde un punto de vista neutral y objetivo, (3) crea una historia completa del evento

y (4) escribe sobre algún beneficio u oportunidad de crecimiento que surgió después de ese evento.²⁷

Botiquín de primeros auxilios para la resiliencia. Un botiquín de primeros auxilios para la resiliencia es algo que puedes poner en tu teléfono inteligente, en tu billetera, tu mochila o tu bolso. El botiquín de primeros auxilios es algo que usarás cuando te enfrentes a desafíos significativos o cuando estés preocupado o ansioso. Tiene cuatro componentes que utilizarás en este orden: (1) un recordatorio para detenerte y descansar un momento, necesitas algo que te ayude a recordar que te apartes de la experiencia; (2) una imagen o frase que te dé tranquilidad, idealmente debería representar una experiencia tranquila que hayas tenido; (3) un recordatorio para ejercer la autocompasión en este momento y (4) una imagen, una nota de agradecimiento, una cita, una canción o un video que te haga sentir una emoción alegre. Tenlo preparado para cuando los tiempos se pongan difíciles.²⁸

Capacitación en resolución de conflictos y asertividad. Muchos líderes ministeriales tienden a ser personas agradables e incluso a evitar los conflictos. Jesús no nos llama solo a mantener la paz sino a la pacificación. Es posible que necesitemos desarrollar aún más la capacidad de preocuparnos lo suficiente como para confrontar, afirmar el liderazgo pastoral cuando sea necesario y no permitir el abuso verbal o emocional.

Ejercicio de genograma. Repasa tu familia de origen mediante un ejercicio de genograma. El plan de estudios de *Discipulado emocionalmente sano* de Pete Scazzero incluye este ejercicio. El libro *Ministerio resiliente*, de Burns, Chapman y Guthrie, también brinda un ejercicio de genograma útil para los pastores. Puedes encontrar más información en Internet o trabajando con un psicoterapeuta.

Terapia cristiana. Muchos pastores se beneficiarían de pasar tiempo con un psicoterapeuta cristiano, aunque sea para procesar todas las complejas dinámicas relacionales y emocionales del ministerio. La psicoterapia es muy

eficaz para fomentar la resiliencia y la capacidad de autorregulación emocional. Una cosa para tener en cuenta es que no todos los psicoterapeutas cristianos comprenden la vida pastoral y trabajan bien con los pastores. Sin embargo, hay muchos terapeutas cristianos que, además de sus credenciales clínicas, también tienen títulos teológicos y experiencia pastoral.

Reflexión pastoral sobre el duelo. Los pastores no deben olvidar el lamento. Existen numerosas formas de pérdidas en el ministerio pastoral, muchas de las cuales pueden ser ambiguas, invisibles o no reconocidas. No podemos lamentar pérdidas que no hemos identificado. Utilizando la tabla de muestra a continuación, desarrollada originalmente por el Dr. Archibald Hart, dedica un tiempo a nombrar tus pérdidas. Se incluyen las pérdidas imaginadas y las amenazas de pérdidas porque ellas pueden desencadenar una reacción de duelo al igual que una pérdida real. Cuando hayas identificado tus pérdidas, dedica un tiempo para desarrollar formas de ayudarte a hacer el duelo, recordando siempre que Cristo está presente en medio del dolor. Permítete sentir y expresar tu dolor. Practica el lamento.

Identificar las pérdidas

	Reales	Amenazas de pérdida	Imaginadas
Concretas	Relaciones personales (miembros que se van, muertes, etc.) Ayuda financiera	Seguridad laboral/ Ingresos	Impacto ministerial
Abstractas	Autoestima Sueños ministeriales Confianza	Sensación de seguridad Identidad pastoral	Esperanza Valor



Crecimiento



En nuestra muestra de «Florecer en el ministerio», el crecimiento fue la dimensión más sólida entre los pastores nazarenos. Definimos crecer como sentir significado y propósito, tener creencias fundamentales que nos inspiran y nos guían moralmente, y tener conexiones profundas y positivas con Dios y con otras personas. Normalmente, los pastores tienen un fuerte sentido de significado y propósito en la vida y un fuerte sistema de creencias. Los pastores pueden vivir sus convicciones más profundas en la vida como parte de su trabajo, lo cual es un privilegio. A menudo, los pastores también declaran una fuerte conexión con Dios, excepto cuando experimentan depresión y agotamiento. Sin embargo, con frecuencia, la conexión con los demás es un área difícil para los pastores.

Nuestra investigación sugiere algunas relaciones clave que los pastores necesitan para crecer. Primero y principal, para el florecimiento del cuerpo ministerial, es absolutamente vital que exista una relación de apoyo mutuo entre el pastor y la congregación. También descubrimos que una relación de apoyo mutuo con tu supervisor, por ejemplo, tu pastor principal o superintendente de distrito, contribuye al florecimiento del ministerio. Los superintendentes de distrito, las juntas de las iglesias y los pastores principales contribuyen al florecimiento cuando tienen en cuenta que quienes sirven con ellos también son personas. Es apropiado que los pastores rindan cuentas por la efectividad del ministerio, pero solo después de preocuparse primero por su bienestar y garantizar un ambiente de trabajo de apoyo.²⁹

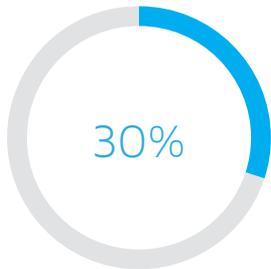
Los pastores también necesitan lugares en sus vidas donde puedan ser solo una persona y puedan relacionarse como tal en lugar de hacerlo desde su rol. Uno de estos lugares es con otras personas que comprendan su trabajo y su mundo. Sin embargo, si los comparamos con otras profesiones dedicadas a brindar ayuda (doctores, terapeutas, trabajadores sociales, docentes, etc.), hemos observado que los pastores no pasan tanto tiempo con otras personas que tienen su misma profesión. Este fenómeno puede deberse en parte a la ambigüedad de la efectividad ministerial. Como es tan difícil que los pastores sepan si están teniendo un impacto positivo o no, son reticentes a reunirse

con otros pastores donde se producirán comparaciones sociales por temor a desanimarse o avergonzarse. En consecuencia, los pastores a veces sin querer se aíslan de los beneficios de ser parte de una comunidad de práctica, reunirse con otros pastores con quienes puedan experimentar la vulnerabilidad, la rendición de cuentas y el apoyo mutuo. ***Participar en un grupo saludable de pares dentro del cuerpo ministerial puede marcar una gran diferencia en el nivel de florecimiento.*** Tener un mentor también es una relación importante para los pastores. Es útil tener a alguien que esté un poco más avanzado en el viaje y que nos pueda ofrecer perspectiva, sabiduría y apoyo. La mentoría es particularmente importante para aquellos que se encuentran en las primeras etapas de la carrera del ministerio, ya que ayudan a formar una identidad pastoral positiva.

También recomendamos cultivar una amistad cercana y personal fuera de su congregación. Los pastores necesitan una amistad en la que puedan tener una verdadera comunión mutua y donde no tengan que desempeñar un papel pastoral. Los pastores casados también se beneficiarán de priorizar el tiempo con sus cónyuges y familias. Las relaciones familiares en las que nos conocen y aman verdaderamente nos brindan una intimidad saludable que es un factor sustentador en medio del estrés interpersonal relacionado con el ministerio. Si bien nuestros votos de ordenación son sagrados, también hemos hecho pactos con nuestras familias diferentes a los que hicimos con nuestras congregaciones. Haz de tu familia una prioridad siempre. Nuestra tradición teológica sostiene que las relaciones en sí mismas son sacramentales, un medio de gracia. No podemos florecer como líderes ministeriales si no tenemos este tipo de relaciones clave en nuestras vidas.³⁰

Si bien nuestros votos de ordenación son sagrados,
también hemos hecho pactos con nuestras familias
diferentes a los que hicimos con nuestras congregaciones.
Haz de tu familia una prioridad siempre.

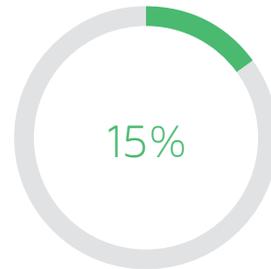
Indicadores de crecimiento tomados de la investigación «Florecer en el ministerio»



de los pastores informaron altos niveles de crecimiento³¹



de los pastores informaron altos niveles de crecimiento, pero las dificultades de equilibrio trabajo/familia prevalecen



de los pastores informaron bajos niveles de significado en la vida y ministerio y se sienten aislados

Crecimiento



CÓMO AUMENTAR EL CRECIMIENTO

Establece relaciones saludables

Relación con tu congregación

- Cultiva una relación de apoyo y respeto mutuo con los líderes clave de la iglesia y con tu congregación en su conjunto.
- Sé un ejemplo de transparencia adecuada y límites saludables.
- Concéntrate en la salud y fortalezas congregacionales e incluye a la congregación en el desarrollo de la planificación estratégica y las prioridades de misión.

Relaciones con «otros similares/pares»

- En la medida que te sea posible, cultiva una relación de apoyo y respeto mutuo con los que tienen autoridad (pastor principal, superintendente de distrito).
- Participa a menudo en algún tipo de grupo de pares dentro del cuerpo ministerial.
- Reúnete regularmente con un mentor y desarrolla las habilidades de tutoría con alguien más.

Relaciones con «otros importantes»

- Protege la calidad y la cantidad de tiempo que le dedicas a tu cónyuge, hijos o nietos, y demás miembros de la familia.
- Cultiva, como mínimo, una amistad cercana y personal fuera de tu congregación.
- Reúnete frecuentemente con un pastor, director espiritual o psicoterapeuta cristiano (que comprenda la vida del ministro).

Participa en prácticas relacionales saludables

Rendición de cuentas de los objetivos de forma positiva. Los estudios muestran que si compartimos con otras personas nuestras intenciones de perseguir metas importantes, pero difíciles de lograr, es más probable que las cumplamos y las alcancemos. Para esta práctica, considera una meta de crecimiento que te gustaría establecer, algo que te ayudará a mejorar en un área importante de tu vida. Escribe sobre lo que significará para ti alcanzar este objetivo y luego comparte lo escrito con alguien que te conozca bien. Pídele que te ayude a alcanzar ese objetivo animándote y ofreciéndote ayuda constructiva y comentarios mientras lo intentas.³²

Comparte historias. Esta práctica se basa en nuestra capacidad innata para recordar y contar historias sobre nuestras vidas. Esta práctica comprende a un grupo de personas con el que interactúas regularmente. Encuentra un tema en torno al cual cada persona compartirá una historia. Por ejemplo: ¿cuándo superaste un miedo o un desafío en la vida? ¿En qué momento te sentiste profundamente inspirado? ¿A quién admiras? ¿Cuándo has sentido que podrías ser tu mejor versión? Comparte estas historias con el grupo. Esto construirá conexiones más profundas entre los miembros y ayudará a que todos florezcan.³³

Informe del clima. Esta práctica implica compartir entre dos personas muy cercanas. Es una oportunidad para compartir malas o buenas noticias y recibir apoyo. El reportero del clima tiene 10 minutos para compartir el informe. El oyente lo recibe con empatía, sin juzgar ni ofrecer soluciones. El informe termina a los 10 minutos y la pareja pasa a otro tema. Esta práctica permite que alguien

se desahogue, generalmente sobre malas noticias, y reciba conmiseración, pero también evita que esa persona se concentre solo en las malas noticias.³⁴

Celebración. La celebración es una práctica espiritual cristiana. Podemos construir nuestro propio bienestar y el de otra persona deleitándonos con sus buenas noticias. Los investigadores llaman a esto «afirmación de pareja», el acto de creer, apoyar y validar los valores, metas y sueños de otra persona. Esto es diferente a ser demasiado positivo o ser siempre positivo. Se trata de responder de forma activa y constructiva —es decir, con interés y disfrute— a las buenas noticias, al éxito o al acontecimiento positivo que ha experimentado la otra persona. Obviamente, tu respuesta debe ser una alegría genuina. El simple hecho de celebrar con ellos aumentará su bienestar y, felizmente, también el tuyo.³⁵





Autenticidad

¿Recuerdas dónde estabas cuando sentiste un llamado al ministerio vocacional por primera vez? ¿Recuerdas las muchas experiencias formativas y las personas que te guiaron mientras abrazabas el misterio de tu llamado? En ese momento, diste un paso adelante en obediencia y fe, pero ahora, es posible que te encuentres inmerso en un mar de expectativas injustas y poco realistas de otras personas. Pero, quizás, las expectativas impuestas más difíciles sean las tuyas propias.

Los pastores tienen un gran sentido de llamado y se exigen mucho a sí mismos. Nuestra investigación indica que para muchos pastores sortear las exigencias del ministerio y también mantener un sentido de ser auténtico, que exprese su verdadero yo en el ministerio (en oposición a un falso yo o tratar de ser algo que no son) es un desafío continuo. Conceptualizamos la autenticidad como compuesta por dos dimensiones: la dignidad y la integridad personal. La **dignidad** se refiere a la experiencia de ser tratados con respeto y sentirnos valorados por ser quienes somos. La **integridad personal** implica tener una autoestima positiva y estable. La autoestima debe ser una autoestima *equilibrada*, lo que significa que debemos aceptar tanto nuestras fortalezas como nuestras vulnerabilidades. Los pastores que tienen lo que el Dr. Matt Bloom llama un «ego tranquilo» suelen florecer. Estos son pastores que encarnan la autoaceptación y la verdadera humildad, pero también tienen la confianza adecuada. Se olvidan de sí mismos y no se preocupan por sí mismos (ni por una autoestima exagerada ni por una autoestima baja).³⁶ Los pastores que florecen son capaces de desarrollar y mantener una identidad pastoral positiva, es decir, una visión positiva de sí mismos cumpliendo un rol complejo de manera auténtica y congruente.

Hemos descubierto que desarrollar y mantener una identidad pastoral positiva es clave para el florecimiento ministerial a largo plazo. Una identidad pastoral positiva puede tardar años en formarse, y la tutoría es un elemento crucial para la formación en este rol que es tan exigente y complejo. Nuestra investigación sugiere que es durante los primeros 5 a 7 años de experiencia en el ministerio que los pastores establecen una trayectoria en el ministerio, ya sea

de florecimiento sostenible o de lucha y languidez. ¿Qué marca la diferencia? Nuestros hallazgos indican que los pastores que no florecen son aquellos que intentan llevar adelante el trabajo pastoral sin hacer antes la difícil tarea de descubrir quiénes son como personas. Los pastores que exploran y conocen sus características de personalidad, capacidades y convicciones fundamentales desarrollan una trayectoria de florecimiento. Nuestra investigación sugiere también que aquellos pastores que experimentaron un llamado al ministerio muy poderoso en un momento significativo en el tiempo, pero que no han tenido un proceso holístico de discernimiento y formación, finalmente fracasan en su intento de florecer. Asimismo, los pastores que no tienen ningún sentido de identidad fuera de ser pastor (por ejemplo, ser amigo, cónyuge, padre, deportista, músico, artista, etc.) tampoco florecen.

“Los pastores que exploran y conocen sus características de personalidad, capacidades y convicciones fundamentales desarrollan una trayectoria de florecimiento.”

Una dificultad significativa que obstaculiza la autenticidad en los pastores es la enorme complejidad de roles que enfrentan. Los análisis de puestos relacionados a la función ministerial sugieren que la gama de competencias básicas necesarias para desarrollarse en el ministerio pastoral es más amplia que en cualquier otra función profesional (puedes consultar la lista de categorías de competencias más abajo) y esto genera una sobrecarga y una tensión de roles. Se espera que los pastores sean «expertos generalistas» aunque, en realidad, la mayoría son realmente especialistas. Además, el cambio rápido entre competencias en un día determinado es diferente a cualquier otro trabajo. Muchos pastores tienen una invisible e innecesaria carga de vergüenza, ya que son dolorosamente conscientes de que no es posible tener competencias bien desarrolladas en todas las áreas. Nuestra investigación indica que los pastores que florecen son los que cultivan el autoconocimiento y la autoaceptación, conocen sus principales fortalezas y configuran su rol, su manejo del tiempo y su equipo de ministerio en torno a estas fortalezas.³⁷ Estos pastores valoran la

maravillosa y hermosa realidad de que cumplen un rol de ministerio pastoral de una manera única y se permiten definir ellos el rol, en lugar de que el rol los defina a ellos. Nuestra muestra nazarena sugiere que los pastores nazarenos tienen, en general, buenos niveles de autenticidad en su trabajo ministerial.



En qué ocupan su tiempo los pastores nazarenos³⁸



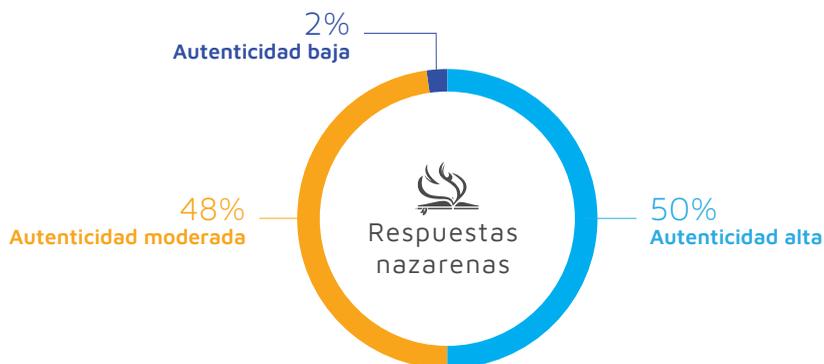


La gente no tiene idea de lo agotador que puede ser el ministerio pastoral. Cambiamos de funciones casi constantemente. Mañana, lloraré con una familia mientras oficio un funeral, e inmediatamente después me regocijaré con una pareja mientras celebro su boda. En el hospital, un pastor celebra con una pareja la llegada de su recién nacido y luego llora con una familia en la sala de cuidados intensivos, donde su ser querido es un paciente terminal, todo en la misma tarde. Y, luego, regresa a la iglesia para hacer consejería prematrimonial para enamorados y consejería matrimonial para una pareja que ya no se soporta. Lidiamos todos los días con los pobres y necesitados de la iglesia que necesitan ayuda económica y luego pasamos a una reunión con líderes motivados y de gran éxito que sienten que debemos ser más directores ejecutivos que pastores. Oramos por las personas y llevamos sus cargas, solo para que decidan ir a otra iglesia y ni siquiera se despidan al irse. Nos ocupamos de familias que enfrentan el adulterio, el abuso de alcohol y muchos otros pecados. Se espera que prediquemos bien, aconsejemos bien, lideremos la construcción de una nueva iglesia, representemos a la iglesia en nuestra comunidad, proyectemos una gran visión, discipulemos a nuevos creyentes y nos reunamos con varios comités que creen que su ministerio es el más importante de todos. Cada vez que suena el teléfono, nos preguntamos si será una crisis o si solo quieren tomar una taza de café con nosotros. Y todo esto ocurre en la primera semana del mes. ¿Qué nos deparará la semana que viene?

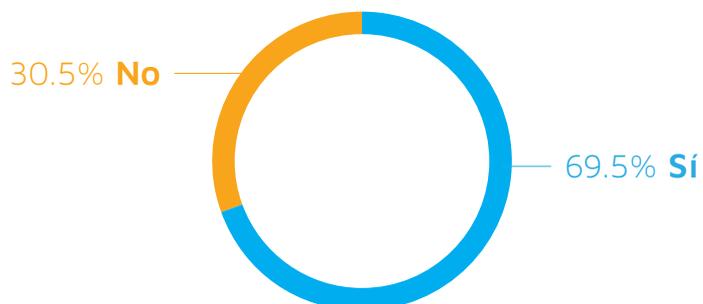
PASTOR NAZARENO



Autenticidad



Antes de comenzar tu posición ministerial,
¿trabajabas a tiempo completo en otras ocupaciones?

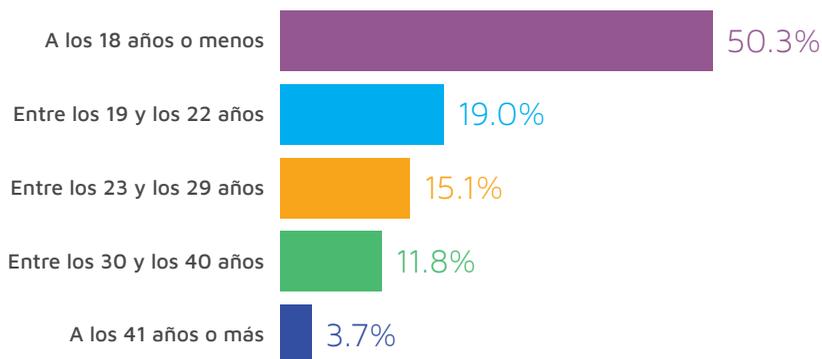




¿Cuándo fue la primera vez que consideraste seriamente haber sido llamado al ministerio?

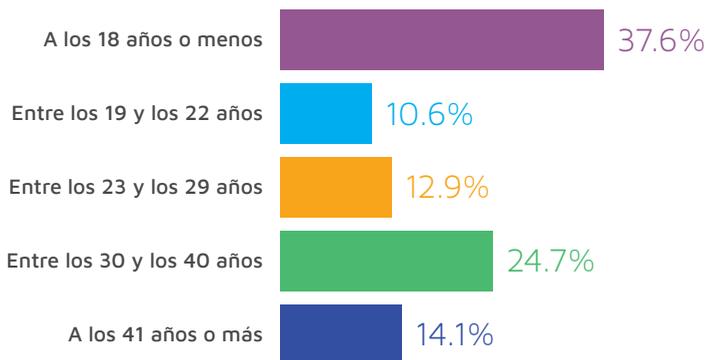
HOMBRES

515 respuestas



MUJERES

85 respuestas



Las mujeres tienden a ser mayores que los hombres cuando son llamadas al ministerio.

CÓMO AUMENTAR LA AUTENTICIDAD

Desarrolla una autocompasión sana. La Dra. Kristin Neff ha sido pionera en la investigación sobre la autocompasión y ofrece muchas prácticas de bienestar basadas en su trabajo. Una práctica comienza preguntándonos cómo responderíamos a un amigo o familiar que se siente realmente mal consigo mismo. Toma algunas notas sobre tu respuesta. Luego, reflexiona sobre cómo respondes normalmente —qué piensas y sientes— cuando luchas contigo mismo. Nuevamente, toma algunas notas. ¿Qué observas al comparar tu respuesta en los dos escenarios? Considera por qué podrías tratarte a ti mismo de manera diferente a como tratas a los demás. Imagina que te respondes a ti mismo de la misma manera que le responderías a un amigo o a un familiar. Escríbelo. A veces, las expectativas más exigentes son las que los pastores se autoimponen. Sé amable y justo contigo, y cultiva la autoaceptación.³⁹

Aprende y valora tus fortalezas. En los recursos disponibles de CliftonStrengths de Gallup (anteriormente StrengthsFinder), encontrarás información para conocer tus fortalezas y las implicancias para el liderazgo ministerial.

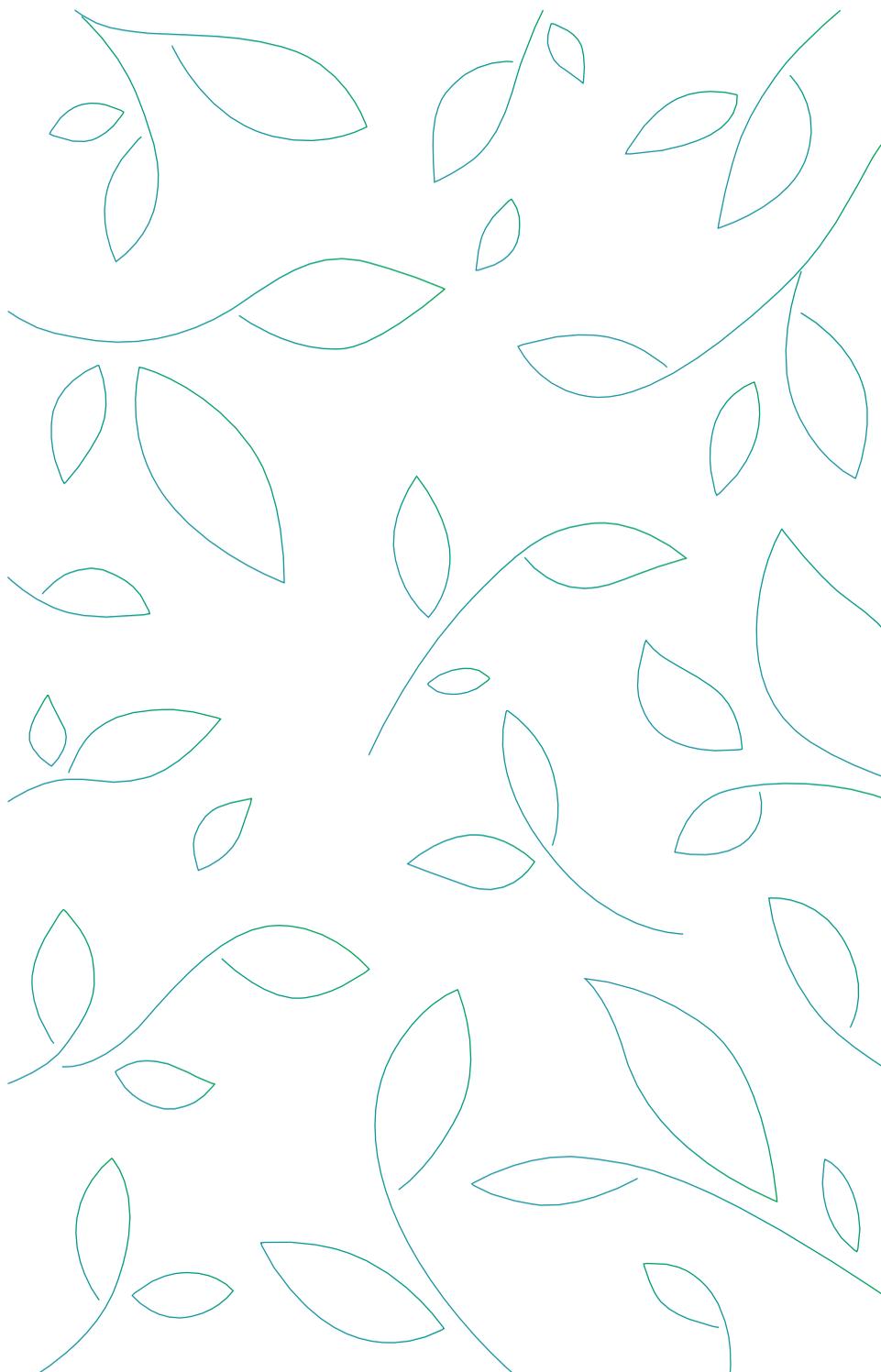
Descubre tu mejor versión. Esta práctica te ayudará a verte a través de los ojos de otras personas que te conocen bien. La práctica general implica pedirles a otros —amigos o familiares cercanos, mentores, entrenadores, pastores y otras personas que te conocen bien— que reflexionen sobre un momento en el que te vieron en tu mejor momento. La persona debe describir la situación, qué hacías y por qué cree que eso ilustra lo mejor de ti. Idealmente, pide ayuda a varias personas. Busca patrones en las cosas que las personas dicen sobre ti.⁴⁰

Aprende de aquellos a quienes admiras. Comienza esta práctica recordando a cinco o seis personas que admiras. Luego, escribe una página o dos sobre

cada una y describe qué es lo que admiras de ellas. Describe qué es lo que consideras admirable de su forma de vivir y presta especial atención a los valores o creencias que esa persona expresa. Después de escribir sobre cada una de las personas que admiras, busca elementos, valores y creencias comunes entre ellas. Antes de terminar, escribe sobre qué te han enseñado ellos sobre tus propios valores y creencias.⁴¹

Haz un inventario de tu calendario. Revisa tu calendario de los últimos tres meses. Suma la cantidad de tiempo que dedicaste a diferentes categorías relacionadas con el ministerio. ¿Empleas tu tiempo como pensabas que lo hacías? ¿Empleas tu tiempo como deberías, según tus prioridades pastorales y congregacionales? ¿Pasas la mayor parte de tu tiempo aprovechando bien tus fortalezas, dones y pasiones? ¿Estás limitando tu trabajo ministerial a un promedio entre 50 y 60 horas semanales? ¿Qué podrías necesitar cambiar en cuanto a la forma en que administras tu tiempo?

Esclarece más tu rol. Realiza una descripción por escrito de tu rol en torno a tus fortalezas, dones y pasiones. Comunica cómo estos están conectados con las prioridades estratégicas de tu congregación en particular. Planifica tu función y tu gestión del tiempo en torno a tus fortalezas, dones y pasiones. Desarrolla un equipo a tu alrededor con fortalezas complementarias, delega y aborden juntos las prioridades del ministerio en tu contexto.



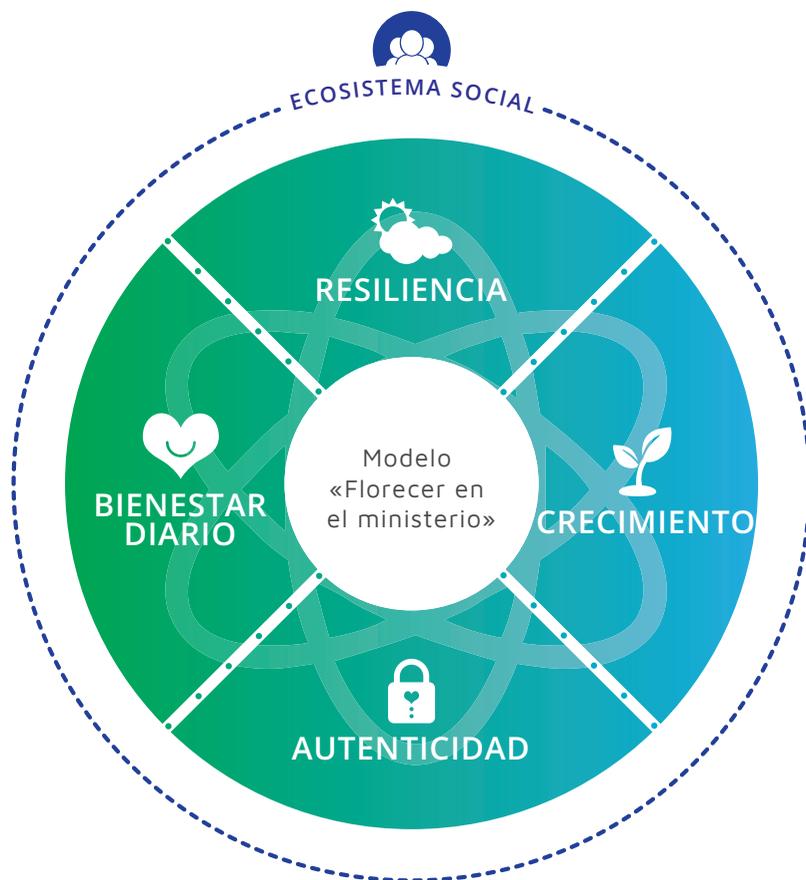


**Cómo crear un ritmo para
florecer en el ministerio**

Te animamos a desarrollar un ritmo intencional para florecer en las prácticas ministeriales diarias, semanales, mensuales y anuales, una «regla de vida». Si los practicas con frecuencia, de forma constante y en comunidad, estos pequeños pasos marcarán una gran diferencia. Estas son algunas preguntas clave que puedes hacerte mientras estableces tu propio florecimiento en las metas del ministerio:

- ¿Cuáles son los beneficios de hacer este cambio? ¿Cuáles son las desventajas de hacer este cambio?
- ¿Cuáles son los beneficios de *no* hacer este cambio? ¿Cuáles son las desventajas de *no* hacer este cambio?
- ¿Cuáles son los obstáculos para hacer este cambio y cómo los abordo?
- ¿Cuál es mi nivel de motivación? ¿Qué me hace falta para aumentar un poco mi motivación?
- ¿A quién le rendiré cuentas?

Imagínate florecer en tu salud física, mental/emocional, social y espiritual, y redacta una «Declaración de destino» para cada área —una breve declaración de dónde te gustaría estar en un período de tiempo específico—. Te podría resultar útil crear metas S.M.A.R.T.[®] —metas específicas, medibles, alcanzables (pero desafiantes), relevantes y de tiempo determinado (con una fecha límite). Mientras estableces prácticas que te ayuden a crecer, comparte tus metas y pasos a seguir con alguien de confianza que te brinde apoyo y te ayude a cumplirlos.



Utiliza los formularios de las próximas páginas para crear un plan de acción con el fin de desarrollar e incorporar prácticas para florecer en tu vida diaria. Considera la posibilidad de incorporar ayudas adicionales, como el nuevo programa de entrenamiento «Florecer en el ministerio», presentado recientemente (en otoño de 2021) por el Centro para el ministerio vocacional de la Universidad Azusa Pacific. Para más información, visita: www.flourishinginministry.com.

BIENESTAR DIARIO

Declaración de destino:

Prácticas/Pasos a seguir para alcanzar tu objetivo:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

RESILIENCIA

Declaración de destino:

Prácticas/Pasos a seguir para alcanzar tu objetivo:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

CRECIMIENTO

Declaración de destino:

Prácticas/Pasos a seguir para alcanzar tu objetivo:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

AUTENTICIDAD

Declaración de destino:

Prácticas/Pasos a seguir para alcanzar tu objetivo

1. _____

2. _____

3. _____

Persona(s) que te ayudará(n) a cumplir los objetivos:

1. _____

2. _____

3. _____





**Recomendaciones para
congregaciones y distritos**



RECOMENDACIONES PARA LAS CONGREGACIONES Y JUNTAS LOCALES

1. Fomenta una relación de apoyo mutuo con tu equipo pastoral. Comprende y empatiza con la naturaleza única del trabajo pastoral y alienta el equilibrio trabajo/vida y las prácticas de bienestar en el equipo pastoral. Asume la responsabilidad adecuada según el nivel de compromiso congregacional en el ministerio.
2. Detalla las tareas pastorales con expectativas realistas y basadas en las fortalezas y desarrolla formas justas de evaluar la fidelidad y la productividad. Tener una descripción de trabajo basada en las fortalezas que alinee las competencias particulares de un pastor con las responsabilidades pastorales necesarias en un contexto dado tiene un impacto directo y positivo en el bienestar.
3. Brinda una suficiencia económica personal a los pastores. Asegurarse de que ellos y sus familias puedan satisfacer sus necesidades económicas básicas, así como proporcionar recursos para que desarrollen su propia educación financiera, impulsa el bienestar diario. Si los pastores son bivocacionales, discutan esa realidad. Identifica y ajusta las expectativas y déjalas por escrito para que puedan revisarse con regularidad.
4. Fomenta la restauración y renovación en las políticas y prácticas, esto incluye el apoyo al personal pastoral para que pase tiempo con otros (ver página 48), tenga un nicho restaurativo y tome vacaciones y días de descanso.
5. Crea mecanismos saludables para recibir retroalimentaciones positivas, así como para expresar reclamos a través de los líderes de la iglesia en su

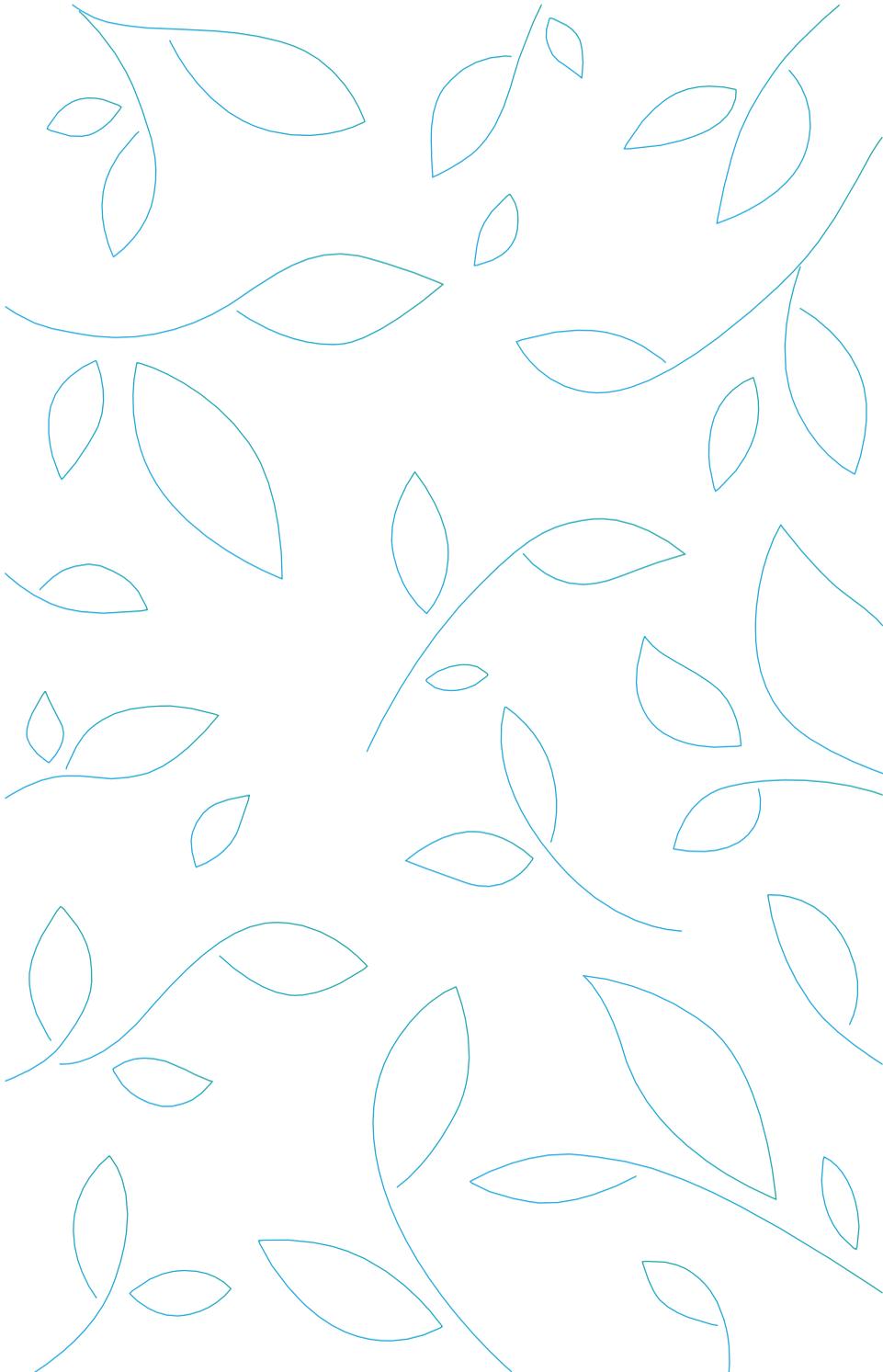
conjunto, para evitar que los pastores sufran abusos emocionales. Dedicar un tiempo para coordinar cómo se manejarán los conflictos cuando estos surjan.

6. Implementa un proceso de disciplina eclesiástica saludable para lidiar con los feligreses problemáticos, para evitar así que sea el pastor quien cargue con todas las críticas y los conflictos por una situación difícil.
7. Brinda recursos para la educación continua, el entrenamiento de liderazgo y consejería para el pastor y su familia (incluye también a los miembros del personal pastoral y a las familias).
8. Brinda capacitación a los miembros de la junta de la iglesia local sobre la naturaleza única del estrés del cuerpo ministerial y capacitación sobre cómo servir como miembro eficaz de la junta.
9. Alienta a los pastores a que hagan de su matrimonio y su familia una prioridad, y tengan, como mínimo, una amistad personal fuera de la congregación.

RECOMENDACIONES PARA DISTRITOS

1. Fomenta y representa relaciones de apoyo mutuo entre los superintendentes de distrito y los pastores.
2. Promueve una teología de ministerio de santidad wesleyana bien desarrollada, siendo partícipes junto con Dios de su obra en el mundo.
3. Ten un proceso de acreditación cuidadoso que promueva el criterio, la resiliencia y la autenticidad. Un ejemplo es el Taller de candidatos ministeriales (Ministerial Candidate Workshop), un esfuerzo concertado entre las juntas de acreditación del distrito del suroeste de Estados Unidos y facilitado por el Centro para el liderazgo pastoral de la Universidad Nazarena de Point Loma). El Centro de salud pastoral en la Universidad Nazarena Trevecca funciona de manera similar con sus distritos constituyentes.
4. Ten tutores ministeriales que ayuden a formar y mantener identidades pastorales positivas dentro del cuerpo ministerial nazareno.
5. Trabaja con iglesias locales en el proceso de llamado de pastores y facilita la alineación pastor-iglesia/contexto basada en la fortaleza. Uno de los factores más importantes que promueve el bienestar diario en los pastores es la alineación de valores entre el pastor y la congregación. Es muy importante tener conversaciones de liderazgo honestas y abiertas con respecto a lo que el pastor valora más de su teología personal (por ejemplo, el discipulado o la justicia social) y lo que la congregación más valora. Una buena adecuación entre el pastor, la congregación y el contexto del ministerio es muy importante para promover el bienestar diario.

6. Enfócate primero en el bienestar del ministro, antes de evaluar la eficacia del ministerio o abordar asuntos de rendición de cuentas.
7. En las reuniones de distrito, concéntrate en la salud de la iglesia y las historias positivas del ministerio, en lugar de hacerlo únicamente en cosas como la asistencia y las ofrendas.
8. Interviene cuando las congregaciones maltraten a los ministros o cuando los ministros se involucren en un comportamiento no ético o espiritualmente abusivo.
9. Familiarízate con el proceso restaurativo del cuerpo ministerial.
10. Fomenta y brinda recursos de nutrición saludable y ejercicio a los pastores. Brinda recursos para desarrollar hábitos saludables (incluidos la rendición de cuentas y el asesoramiento sobre bienestar).
11. Brinda apoyo dirigido a los ministros bivocacionales y a tiempo parcial, a las mujeres en el ministerio y a los pastores de color.
12. Brinda oportunidades de educación continua en temas de administración financiera, resolución de conflictos, planificación estratégica, liderazgo basado en fortalezas y competencias emocionales/sociales.
13. Brinda recursos financieros para dirección espiritual confidencial, entrenamiento de liderazgo y consejería para los pastores y sus familias.





Anexo

La información específica nazarena que se presenta a continuación refleja las respuestas de los pastores y pastores asociados de la Iglesia del Nazareno de la región de Estados Unidos y Canadá que participaron en el estudio interdenominacional «Florecer en el ministerio» (FIM por sus siglas en inglés) de 2018 y 2019.

Las siguientes escalas de bienestar diario, resiliencia, crecimiento y autenticidad se basan en varias escalas ya validadas que han sido utilizadas en el proyecto FIM durante el curso de su investigación. Si bien las siguientes preguntas están organizadas según las escalas de FIM, la información muestra las respuestas de los ministros nazarenos a cada pregunta en particular. Para información sobre las escalas validadas utilizadas por el proyecto FIM y cómo el proyecto FIM califica sus escalas de bienestar diario, resiliencia, crecimiento y autenticidad, puedes escribirle a Chris Adams: chrisadams@apu.edu.

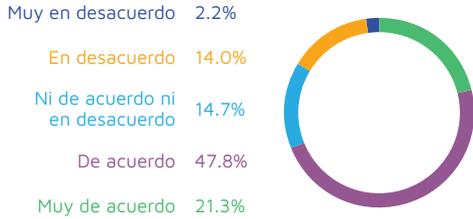
OBSERVACIÓN: El carácter interdenominacional de la encuesta FIM es particularmente evidente en la formulación de algunas preguntas. Para más información o para enviar un comentario u observación, escríbenos a pastor@nazarene.org.

Escala de bienestar diario

Los siguientes 24 puntos conforman la escala de bienestar diario. La tasa de respuesta corresponde a los miembros del cuerpo ministerial nazareno que participaron del estudio.

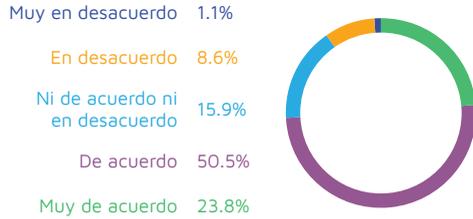
Me siento satisfecho con mi función en el ministerio.

835 respuestas



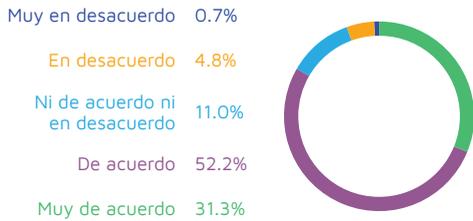
La mayoría de los días me siento muy entusiasmado con mi trabajo ministerial.

835 respuestas



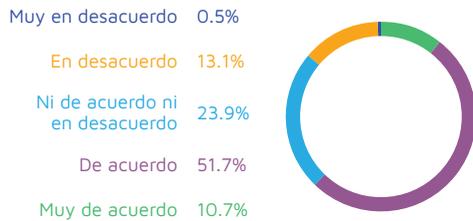
Siento un gozo auténtico en mi trabajo ministerial.

835 respuestas



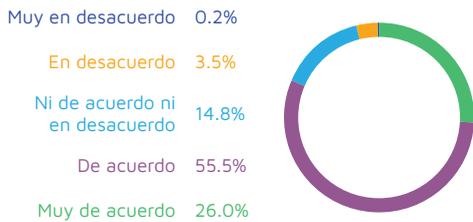
La mayoría de los días me siento fuerte y enérgico en mi trabajo ministerial.

831 respuestas



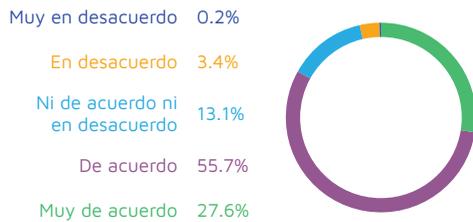
Mi trabajo ministerial es motivador.

831 respuestas



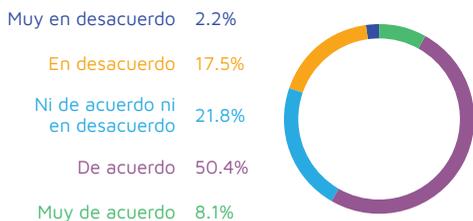
En general, me siento feliz cuando trabajo con intensidad.

831 respuestas



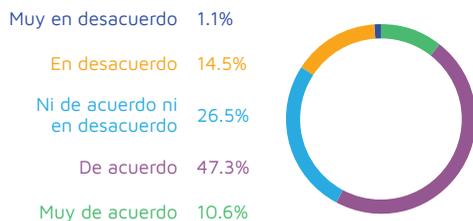
En muchos aspectos, mi vida se acerca mucho a mi ideal.

827 respuestas



Las condiciones de mi vida son excelentes.

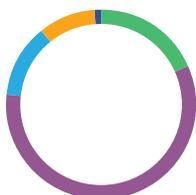
827 respuestas



Estoy satisfecho con mi vida.

827 respuestas

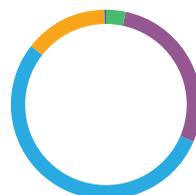
Muy en desacuerdo	1.0%
En desacuerdo	9.7%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	12.6%
De acuerdo	58.4%
Muy de acuerdo	18.4%



En general, ¿cuánto estrés sientes en tu trabajo ministerial?

831 respuestas

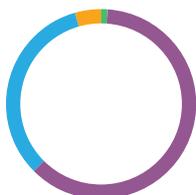
Ninguno	0.1%
Muy poco	14.2%
Moderado	54.2%
Mucho	28.2%
Extremo	3.4%



En general, ¿cómo describirías los sentimientos y emociones que sientes en tu trabajo ministerial la mayoría de los días?

831 respuestas

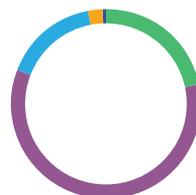
Solo negativos	0.0%
Mayormente negativos	4.3%
Partes iguales de negativos y positivos	33.0%
Mayormente positivos	61.4%
Solo positivos	1.3%



En general, me considero:

824 respuestas

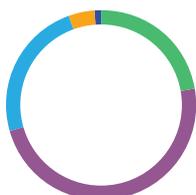
Una persona no muy feliz	1	1.1%
	2	8.6%
	3	15.9%
	4	50.5%
Una persona feliz	5	23.8%



Si me comparo con la mayoría de mis colegas, me considero:

824 respuestas

Menos feliz	1	0.9%
	2	4.4%
	3	23.9%
	4	48.5%
Más feliz	5	22.4%



¿Cuán satisfecho estás con tu salud?

812 respuestas

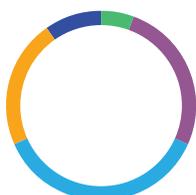
Nada	7.0%
Un poco	15.4%
Bastante	44.5%
Mucho	26.6%
Muchísimo	6.5%



¿Cuán satisfecho estás con la energía física que tienes en tu vida diaria?

812 respuestas

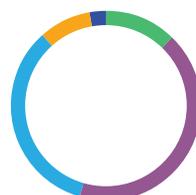
Para nada	9.6%
Un poco	21.8%
Bastante	36.7%
Mucho	26.2%
Muchísimo	5.7%



¿Cuán satisfecho estás con tu capacidad física para trabajar?

812 respuestas

Para nada	2.7%
Un poco	8.7%
Bastante	33.9%
Mucho	42.2%
Muchísimo	12.4%



Mi trabajo ministerial reduce el esfuerzo que puedo dedicar a las actividades en mi hogar.

820 respuestas



El estrés en el trabajo tiene un impacto negativo en mi vida hogareña.

820 respuestas



Las preocupaciones y los problemas personales o familiares me distraen cuando realizo mi trabajo ministerial.

820 respuestas



El estrés en mi hogar tiene un impacto negativo en mi vida laboral.

820 respuestas



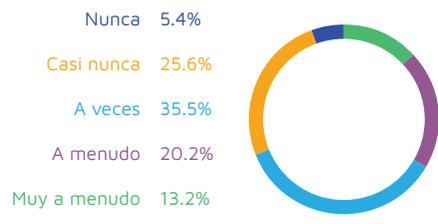
En la actualidad, ¿cuán difícil te resulta vivir con tus ingresos familiares?

811 respuestas



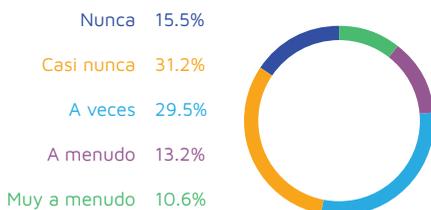
¿Con cuánta frecuencia dirías que te preocupas por tus finanzas personales o familiares?

811 respuestas



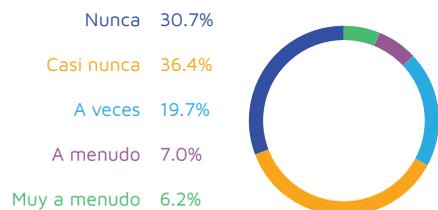
¿Con cuánta frecuencia dirías que sientes que no puedes proveerte bien a ti o a aquellos dependientes económicos que puedas tener?

811 respuestas



¿Con cuánta frecuencia dirías que tus problemas financieros interfieren con tu vida laboral o no-laboral/familiar?

811 respuestas



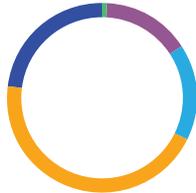
Escala de resiliencia

Los siguientes 25 puntos conforman la escala de bienestar diario. La tasa de respuesta corresponde a los miembros del cuerpo ministerial nazareno que participaron del estudio.

Más y más a menudo hablo sobre mi trabajo ministerial en términos negativos.

835 respuestas

Muy en desacuerdo	23.0%
En desacuerdo	44.8%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	16.3%
De acuerdo	14.9%
Muy de acuerdo	1.1%



A menudo me siento emocionalmente exhausto durante mi trabajo ministerial.

835 respuestas

Muy en desacuerdo	6.3%
En desacuerdo	26.7%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	24.4%
De acuerdo	33.1%
Muy de acuerdo	9.5%



Generalmente me siento agotado y cansado al terminar mi trabajo ministerial.

835 respuestas

Muy en desacuerdo	8.7%
En desacuerdo	28.6%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	22.5%
De acuerdo	32.1%
Muy de acuerdo	8.0%



La mayoría de los días se me dificulta gestionar todas las tareas que realizo en mi trabajo ministerial.

831 respuestas

Muy en desacuerdo	6.3%
En desacuerdo	32.7%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	20.5%
De acuerdo	28.4%
Muy de acuerdo	12.2%



A menudo, la cantidad de trabajo ministerial que tengo me agobia.

831 respuestas

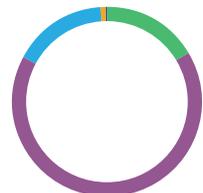
Muy en desacuerdo	7.3%
En desacuerdo	31.4%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	23.1%
De acuerdo	25.8%
Muy de acuerdo	12.4%



Cuando me enfrento a una mala situación en el trabajo, me resulta útil encontrar una forma diferente de ver las cosas.

831 respuestas

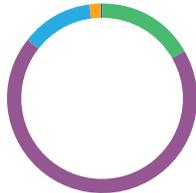
Muy en desacuerdo	0.1%
En desacuerdo	1.0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	16.1%
De acuerdo	66.3%
Muy de acuerdo	16.5%



Puedo lidiar con cualquier desafío o problema que se me presente.

827 respuestas

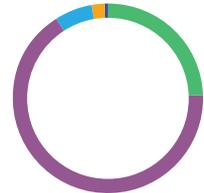
Muy en desacuerdo	0.2%
En desacuerdo	1.9%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	12.3%
De acuerdo	68.8%
Muy de acuerdo	16.7%



Suelo recuperarme después de una enfermedad o dificultad.

827 respuestas

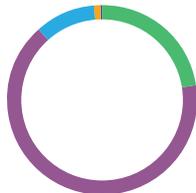
Muy en desacuerdo	0.4%
En desacuerdo	2.3%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	6.2%
De acuerdo	66.6%
Muy de acuerdo	24.5%



Puedo cumplir objetivos a pesar de los obstáculos.

827 respuestas

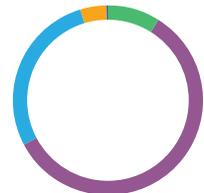
Muy en desacuerdo	0.1%
En desacuerdo	1.2%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10.3%
De acuerdo	65.8%
Muy de acuerdo	22.6%



Cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambio la manera en la que pienso sobre la situación.

821 respuestas

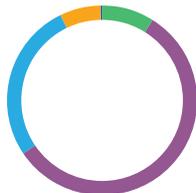
Muy en desacuerdo	0.1%
En desacuerdo	4.5%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	28.1%
De acuerdo	58.1%
Muy de acuerdo	9.1%



Puedo controlar mis emociones al cambiar cómo pienso sobre la situación en la que me encuentro.

821 respuestas

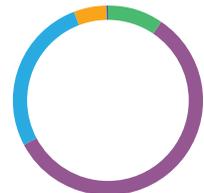
Muy en desacuerdo	0.2%
En desacuerdo	6.9%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	27.3%
De acuerdo	56.5%
Muy de acuerdo	9.0%



Cuando quiero sentir una emoción menos negativa, cambio la manera en la que pienso sobre la situación.

821 respuestas

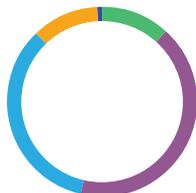
Muy en desacuerdo	0.1%
En desacuerdo	5.6%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	27.0%
De acuerdo	57.6%
Muy de acuerdo	9.6%



Sin importar las probabilidades, si creo en algo, lo haré realidad.

821 respuestas

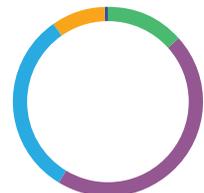
Muy en desacuerdo	0.6%
En desacuerdo	11.4%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	34.3%
De acuerdo	41.8%
Muy de acuerdo	11.8%



Me destaco en la identificación de oportunidades.

821 respuestas

Muy en desacuerdo	0.5%
En desacuerdo	9.1%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	31.5%
De acuerdo	45.3%
Muy de acuerdo	13.5%



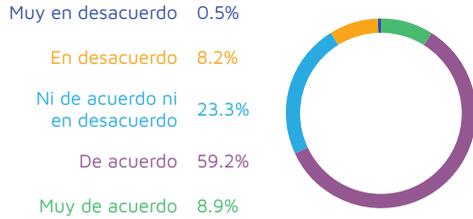
Si creo en una idea, ningún obstáculo impedirá que la haga realidad.

821 respuestas



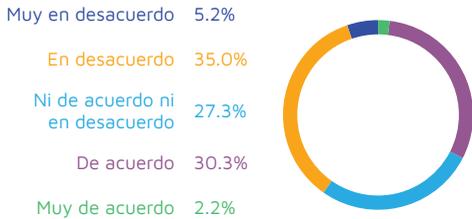
Soy bueno resistiendo la tentación.

821 respuestas



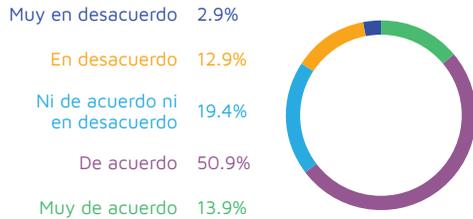
Me cuesta mucho romper con los malos hábitos.

821 respuestas



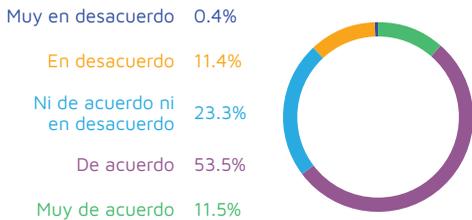
Me gustaría tener más autocontrol.

821 respuestas



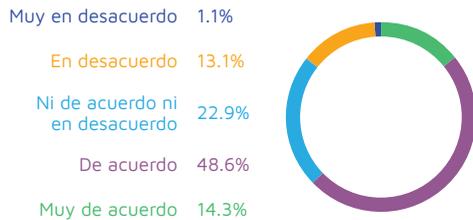
En momentos de incertidumbre, generalmente espero lo mejor.

825 respuestas



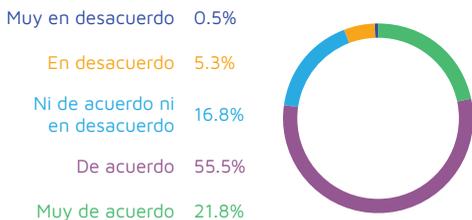
Soy siempre optimista sobre mi futuro.

825 respuestas



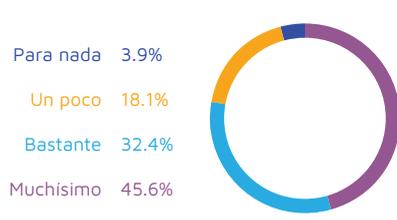
En general, espero que me sucedan más cosas buenas que malas.

825 respuestas



Pienso en cómo mi vida es parte de una realidad espiritual mayor.

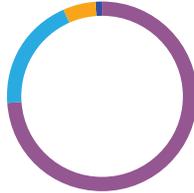
821 respuestas



Trabajo con Dios como mi compañero.

821 respuestas

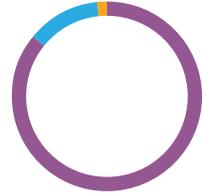
Para nada 0.9%
 Un poco 5.5%
 Bastante 19.5%
 Muchísimo 74.2%



Busco a Dios para que me dé fortaleza, apoyo y guía.

821 respuestas

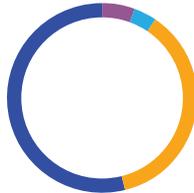
Para nada 0.0%
 Un poco 1.5%
 Bastante 12.4%
 Muchísimo 86.1%



Intento comprender una situación y decidir qué hacer sin depender de Dios.

821 respuestas

Para nada 53.8%
 Un poco 36.7%
 Bastante 3.7%
 Muchísimo 5.8%



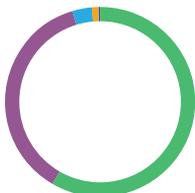
Escala de crecimiento

Los siguientes 27 puntos conforman la escala de crecimiento. La tasa de respuesta corresponde a los miembros del cuerpo ministerial nazareno que participaron del estudio.

Mi trabajo ministerial es profundamente significativo para mí.

840 respuestas

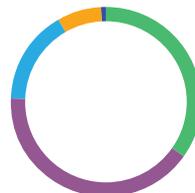
Muy en desacuerdo	0.2%
En desacuerdo	1.0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3.3%
De acuerdo	37.1%
Muy de acuerdo	58.3%



Soy optimista sobre mi futuro en el ministerio.

839 respuestas

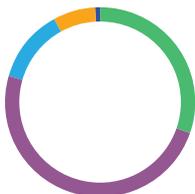
Muy en desacuerdo	0.8%
En desacuerdo	7.5%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	15.9%
De acuerdo	40.9%
Muy de acuerdo	34.9%



La mayoría de los días, siento que lo que hago en mi trabajo ministerial es importante y vale la pena.

839 respuestas

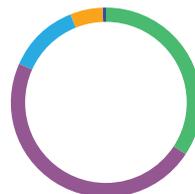
Muy en desacuerdo	0.7%
En desacuerdo	7.2%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	12.5%
De acuerdo	49.2%
Muy de acuerdo	30.4%



Tengo un claro sentimiento de propósito en el trabajo ministerial.

839 respuestas

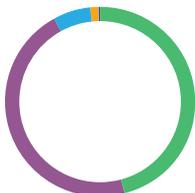
Muy en desacuerdo	0.5%
En desacuerdo	5.5%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	12.2%
De acuerdo	47.4%
Muy de acuerdo	34.4%



Comprendo el significado más profundo de mi vida.

839 respuestas

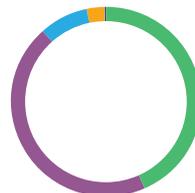
Muy en desacuerdo	0.2%
En desacuerdo	1.2%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	6.6%
De acuerdo	45.9%
Muy de acuerdo	46.1%



Mi vida tiene un claro sentido de propósito.

839 respuestas

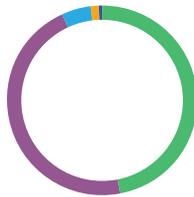
Muy en desacuerdo	0.2%
En desacuerdo	3.0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	8.2%
De acuerdo	45.2%
Muy de acuerdo	43.4%



Entiendo bien qué es lo que hace que mi vida tenga sentido.

838 respuestas

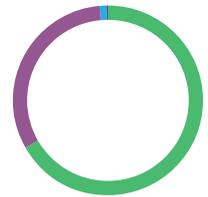
Muy en desacuerdo	0.4%
En desacuerdo	1.3%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5.0%
De acuerdo	46.3%
Muy de acuerdo	47.0%



Mi enfoque de la vida se basa principalmente en mis creencias religiosas.

819 respuestas

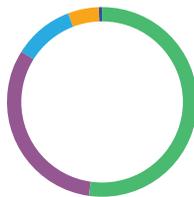
Muy en desacuerdo	0.1%
En desacuerdo	0.0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1.2%
De acuerdo	31.9%
Muy de acuerdo	66.8%



Lo que oro cuando estoy solo tiene tanto o más significado emocional que lo que oro durante los servicios.

819 respuestas

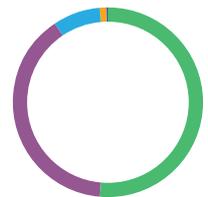
Muy en desacuerdo	0.5%
En desacuerdo	5.3%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10.1%
De acuerdo	31.9%
Muy de acuerdo	52.3%



Para mí, es importante pasar períodos de tiempo en meditación religiosa en privado.

819 respuestas

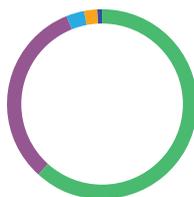
Muy en desacuerdo	0.1%
En desacuerdo	1.2%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	7.9%
De acuerdo	39.2%
Muy de acuerdo	51.5%



Me esfuerzo mucho por trasladar mi religión a todos los demás ámbitos de mi vida.

819 respuestas

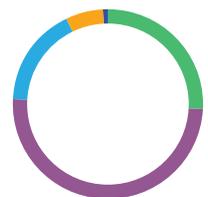
Muy en desacuerdo	0.6%
En desacuerdo	2.2%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3.2%
De acuerdo	32.1%
Muy de acuerdo	61.9%



A menudo, me siento asombrado o maravillado en mi vida.

819 respuestas

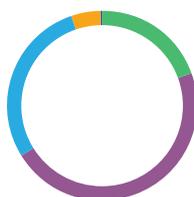
Muy en desacuerdo	0.6%
En desacuerdo	6.5%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	17.0%
De acuerdo	50.1%
Muy de acuerdo	25.9%



Siento una conexión con todos los ámbitos de la vida.

819 respuestas

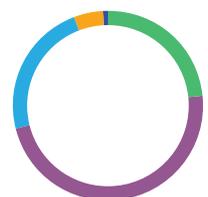
Muy en desacuerdo	0.2%
En desacuerdo	5.0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	28.4%
De acuerdo	46.8%
Muy de acuerdo	19.5%



Creo que, de alguna forma, mi vida está íntimamente ligada a toda la humanidad.

819 respuestas

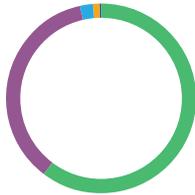
Muy en desacuerdo	0.7%
En desacuerdo	4.9%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	23.1%
De acuerdo	47.7%
Muy de acuerdo	23.6%



Siento la presencia de Dios.

819 respuestas

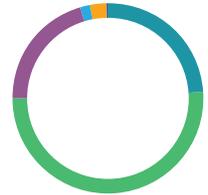
- Muy en desacuerdo 0.2%
- En desacuerdo 1.0%
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 2.2%
- De acuerdo 36.3%
- Muy de acuerdo 60.3%



¿Con cuánta frecuencia dedicas tiempo a las actividades religiosas en privado, como la oración, la meditación o el estudio bíblico?

819 respuestas

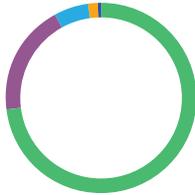
- Rara vez o nunca 0.2%
- Algunas veces por mes 2.6%
- Una vez por semana 1.7%
- Dos o más veces por semana 20.4%
- Diariamente 51.0%
- Más de una vez por día 24.1%



Me siento verdaderamente cuidado, aceptado y apoyado por mi cónyuge.

778 respuestas

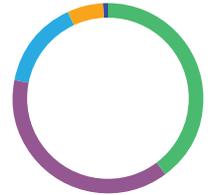
- Para nada 0.4%
- Un poquito 1.8%
- Moderadamente 5.7%
- Bastante 19.0%
- Extremadamente 73.1%



Me siento verdaderamente cuidado, aceptado y apoyado por los otros miembros de mi familia.

819 respuestas

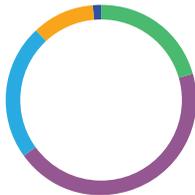
- Para nada 0.6%
- Un poquito 6.1%
- Moderadamente 15.0%
- Bastante 38.3%
- Extremadamente 39.9%



Me siento verdaderamente cuidado, aceptado y apoyado por mis amigos que no pertenecen al cuerpo ministerial.

811 respuestas

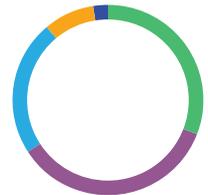
- Para nada 1.2%
- Un poquito 10.7%
- Moderadamente 22.8%
- Bastante 44.5%
- Extremadamente 20.7%



Me siento verdaderamente cuidado, aceptado y apoyado por mis amigos que pertenecen al cuerpo ministerial.

823 respuestas

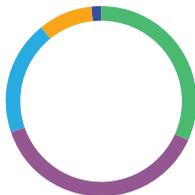
- Para nada 2.4%
- Un poquito 8.7%
- Moderadamente 23.0%
- Bastante 34.9%
- Extremadamente 31.0%



Me siento verdaderamente cuidado, aceptado y apoyado por mi congregación.

819 respuestas

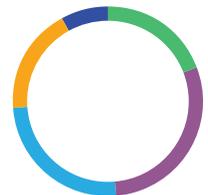
- Para nada 1.5%
- Un poquito 9.3%
- Moderadamente 19.4%
- Bastante 38.0%
- Extremadamente 31.9%



Me siento verdaderamente cuidado, aceptado y apoyado por los líderes denominacionales.

820 respuestas

- Para nada 7.8%
- Un poquito 18.3%
- Moderadamente 25.2%
- Bastante 29.4%
- Extremadamente 19.3%



¿Hasta qué punto tus creencias espirituales, religiosas o personales le dan significado a tu vida?

817 respuestas



¿Hasta qué punto tus creencias espirituales, religiosas o personales te guían en tu vida diaria?

817 respuestas



¿Hasta qué punto tus creencias espirituales, religiosas o personales te dan fortaleza o ayuda para enfrentar los desafíos de la vida?

818 respuestas



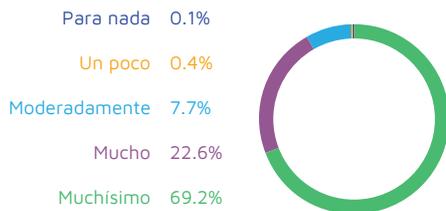
¿Hasta qué punto tus creencias espirituales, religiosas o personales te ayudan a comprender las dificultades que tú u otras personas atraviesan?

815 respuestas



¿Hasta qué punto tus creencias espirituales, religiosas o personales te ayudan a sentir armonía en tu vida?

814 respuestas



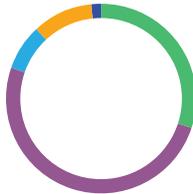
Escala de autenticidad

Los siguientes 28 puntos conforman la escala de autenticidad. La tasa de respuesta corresponde a los miembros del cuerpo ministerial nazareno que participaron del estudio

Las cosas que valoro en el ministerio coinciden con las cosas que mi iglesia actual valora en el ministerio.

852 respuestas

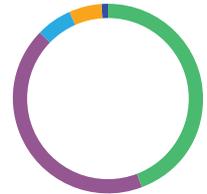
Muy en desacuerdo	1.5%
En desacuerdo	10.4%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	7.7%
De acuerdo	50.2%
Muy de acuerdo	30.0%



Mis valores y creencias religiosas personales coinciden con los valores y creencias religiosas de mi iglesia actual.

851 respuestas

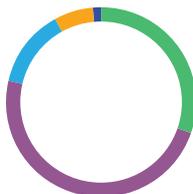
Muy en desacuerdo	0.9%
En desacuerdo	5.6%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	6.2%
De acuerdo	42.9%
Muy de acuerdo	44.3%



Mi forma de ser pastor encaja muy bien con las expectativas que mi congregación tiene sobre el tipo de pastor que quieren.

851 respuestas

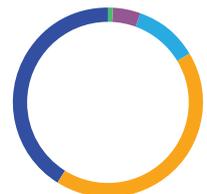
Muy en desacuerdo	1.2%
En desacuerdo	6.8%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	13.3%
De acuerdo	48.3%
Muy de acuerdo	30.4%



Tengo muchos desacuerdos con mi congregación sobre cuál es la mejor manera de hacer las cosas.

852 respuestas

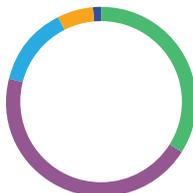
Muy en desacuerdo	41.1%
En desacuerdo	42.3%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	11.0%
De acuerdo	4.7%
Muy de acuerdo	0.9%



Mi trabajo ministerial me convence cada vez más de que esto es lo que soy realmente.

843 respuestas

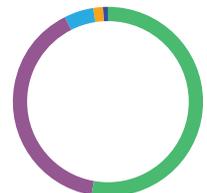
Muy en desacuerdo	1.3%
En desacuerdo	6.0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	13.8%
De acuerdo	45.0%
Muy de acuerdo	33.9%



Cuando participo en el trabajo ministerial, siento que fui predestinado para hacer esto.

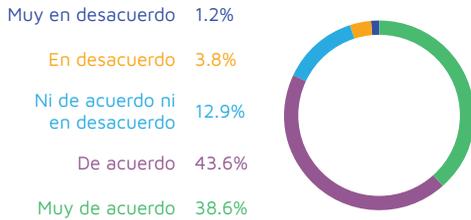
845 respuestas

Muy en desacuerdo	0.8%
En desacuerdo	1.5%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5.1%
De acuerdo	39.6%
Muy de acuerdo	52.9%



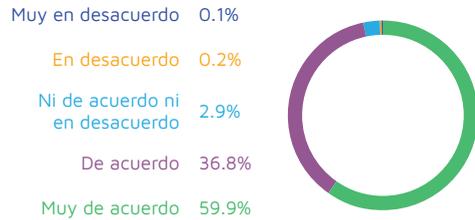
Me siento más completo o pleno cuando me involucro en mi trabajo ministerial que cuando participo en la mayoría de las otras actividades.

845 respuestas



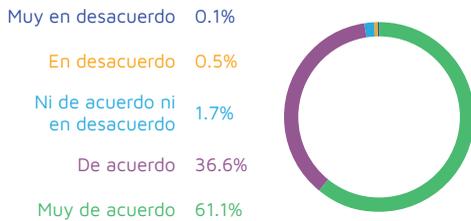
En mi trabajo ministerial, he crecido y me he desarrollado mucho como persona.

831 respuestas



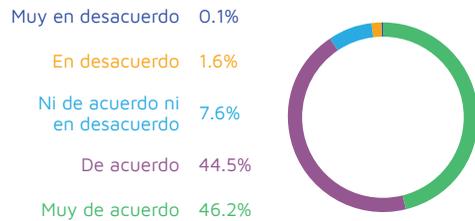
En mi trabajo ministerial, sigo aprendiendo más y más a medida que pasa el tiempo.

831 respuestas



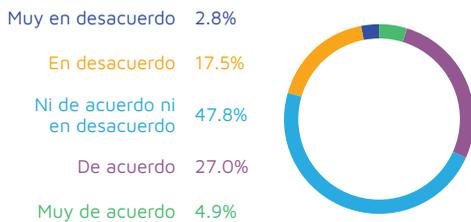
En mi vida en general, estoy creciendo y desarrollándome mucho como persona.

831 respuestas



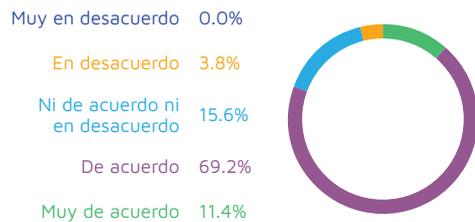
Confío en que obtendré el éxito que merezco en la vida.

816 respuestas



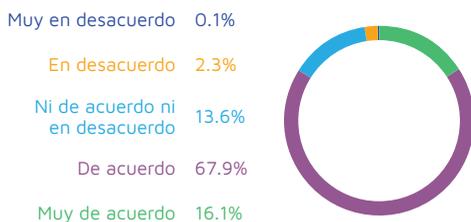
Cuando intento algo, generalmente lo logro.

816 respuestas



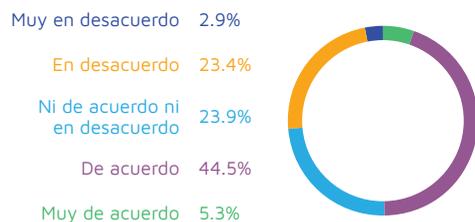
Completo las tareas de manera exitosa.

816 respuestas



A veces, no me siento en control de mi trabajo.

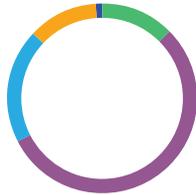
816 respuestas



En general, estoy satisfecho conmigo.

816 respuestas

Muy en desacuerdo	0.9%
En desacuerdo	12.0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	19.6%
De acuerdo	54.9%
Muy de acuerdo	12.6%



Tengo muchas dudas sobre mi capacidad.

816 respuestas

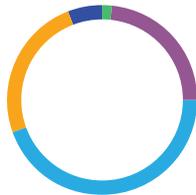
Muy en desacuerdo	11.9%
En desacuerdo	40.8%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	20.6%
De acuerdo	21.9%
Muy de acuerdo	4.8%



Yo determino qué sucederá en mi vida.

816 respuestas

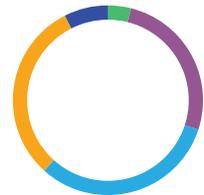
Muy en desacuerdo	5.8%
En desacuerdo	24.5%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	44.5%
De acuerdo	23.4%
Muy de acuerdo	1.8%



No me siento en control del éxito en mi carrera.

816 respuestas

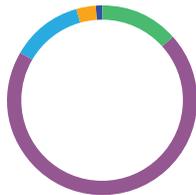
Muy en desacuerdo	7.4%
En desacuerdo	30.9%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	31.5%
De acuerdo	26.3%
Muy de acuerdo	3.9%



Soy capaz de lidiar con la mayoría de mis problemas.

816 respuestas

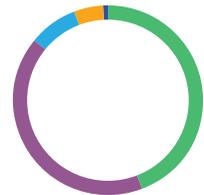
Muy en desacuerdo	0.9%
En desacuerdo	3.4%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	12.1%
De acuerdo	70.2%
Muy de acuerdo	13.4%



Siento que mi trabajo actual es mi vocación en la vida.

812 respuestas

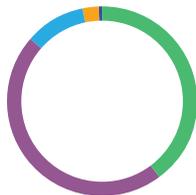
Muy en desacuerdo	0.6%
En desacuerdo	5.2%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	8.3%
De acuerdo	41.6%
Muy de acuerdo	44.3%



Siento que fui creado o predestinado para mi trabajo.

812 respuestas

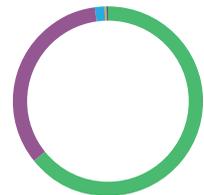
Muy en desacuerdo	0.4%
En desacuerdo	2.7%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10.5%
De acuerdo	46.4%
Muy de acuerdo	40.0%



Dios me atrajo a mi función.

811 respuestas

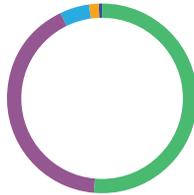
Muy en desacuerdo	0.1%
En desacuerdo	0.4%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1.6%
De acuerdo	33.7%
Muy de acuerdo	64.2%



Tengo una clara comprensión de que mi trabajo es mi vocación en la vida.

812 respuestas

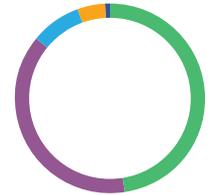
Muy en desacuerdo	0.4%
En desacuerdo	1.7%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4.9%
De acuerdo	41.6%
Muy de acuerdo	51.4%



Actualmente estoy trabajando en un puesto que se alinea estrechamente con mi vocación.

812 respuestas

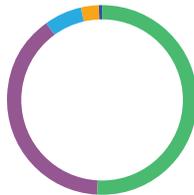
Muy en desacuerdo	0.6%
En desacuerdo	4.9%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	8.4%
De acuerdo	38.4%
Muy de acuerdo	47.7%



Tengo oportunidades regulares de vivir mi vocación.

812 respuestas

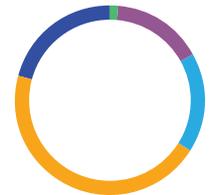
Muy en desacuerdo	0.5%
En desacuerdo	3.0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	6.3%
De acuerdo	39.4%
Muy de acuerdo	50.9%



Mis creencias sobre mi persona a menudo se contradicen.

812 respuestas

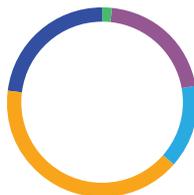
Muy en desacuerdo	20.7%
En desacuerdo	45.3%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	16.9%
De acuerdo	15.5%
Muy de acuerdo	1.6%



A veces, siento que no soy realmente la persona que parezco ser.

812 respuestas

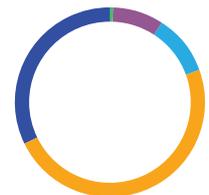
Muy en desacuerdo	22.9%
En desacuerdo	40.5%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	14.2%
De acuerdo	20.6%
Muy de acuerdo	1.8%



Mis creencias sobre mi persona parecen cambiar con mucha frecuencia.

812 respuestas

Muy en desacuerdo	32.0%
En desacuerdo	48.3%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10.5%
De acuerdo	8.5%
Muy de acuerdo	0.7%





Notas finales

1. Proeschold-Bell, R. J. y Byasse, J. (2018). *Faithful and fractured: Responding to the clergy health crisis* [Fieles y fracturados: cómo responder a la crisis de salud del cuerpo ministerial]. Baker Academic: Grand Rapids.
2. Nota del autor: El Dr. Hart me afirmó esto personalmente y en varias presentaciones en conferencias y seminarios.
3. El proyecto «Florecer en el ministerio» se realizó en la Universidad de Notre Dame. El Dr. Matt Bloom, cuya esposa es una pastora metodista, ha liderado el equipo de investigadores durante más de diez años con el objetivo de desarrollar ideas sobre el bienestar del cuerpo ministerial. Actualmente, el estudio incluye miles de encuestas a miembros del cuerpo ministerial y varios cientos de entrevistas detalladas a un diverso grupo de miembros del cuerpo ministerial. Nuestra investigación está generosamente financiada por la Fundación Lilly.
4. Adams, C. (2018). «Tending the Shepherds: Helping ministers thrive» [Cuidar a los pastores: cómo ayudar a los ministros a florecer]. Para acceder al artículo completo en inglés, consulte este enlace: <https://www.apu.edu/articles/tending-the-shepherds-helping-ministers-to-thrive>
5. Bloom M. (2019). *Flourishing in Ministry: Cultivating Clergy Wellbeing* [Florecer en el ministerio: cómo cultivar el bienestar del clero]. Rowman and Littlefield: Nueva York.
6. *Ibidem.*
7. *Ibidem.*
8. *Ibidem.*
9. *Ibidem.*
10. *Ibidem.*
11. Proeschold-Bell, R. J. y Byasse, J. (2018).
12. K. G. M. M. Alberti, P. Zimmet y J. Shaw. (2006). «Metabolic syndrome—a new world-wide definition. A Consensus Statement from the International Diabetes Federation» [El síndrome metabólico: una nueva definición mundial. Declaración de consenso de La Federación Internacional de Diabetes]. *Diabetic Medicine*, 23, 469-480.
13. Proeschold-Bell, R. J. y Byasse, J. (2018).
14. Bloom, M. (2019).
15. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf [en inglés].

16. Bloom, M. (2020). A Guide to wise wellbeing practices [Una guía de prácticas sabias para el bienestar] (Manuscrito sin publicar). Wellbeing at Work: Universidad de Notre Dame.
17. *Ibidem.*
18. *Ibidem.*
19. Bloom, M. (2019).
20. *Ibidem.*
21. Goleman, D. (2005). *La inteligencia emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual*. Penguin Random House Grupo Editorial: Barcelona.
22. Bloom, M. (2019).
23. *Ibidem.*
24. *Ibidem.*
25. *Ibidem.*
26. *Ibidem.*
27. *Ibidem.*
28. *Ibidem.*
29. *Ibidem.*
30. *Ibidem.*
31. *Ibidem.*
32. Bloom, M. (2020).
33. *Ibidem.*
34. *Ibidem.*
35. *Ibidem.*
36. *Ibidem.*
37. *Ibidem.*
38. *Ibidem.*
39. Bloom, M. (2020).
40. *Ibidem.*
41. *Ibidem.*



Rev. Dr. Chris Adams

Chris Adams, hijo del compositor Steve Adams, creció en una familia relacionada al ministerio de música nazarena en Nashville. Es la cuarta generación de pastores de su familia y es un presbítero ordenado. Chris sirvió a tiempo completo en el ministerio musical durante varios años después de la universidad y, luego, estuvo cinco años como pastor asociado en la Primera Iglesia del Nazareno de Pasadena durante y después del seminario. También brindó guía pastoral a las familias misioneras de Misión Mundial en la Iglesia del Nazareno mientras finalizaba el trabajo doctoral en el Seminario Teológico Fuller. Después de 9 años como pastor universitario asociado realizando tareas de guía pastoral en la Universidad Azusa Pacific, Chris fundó el Centro para el ministerio vocacional en dicha universidad y actualmente se desempeña como su director ejecutivo (apu.edu/cvm). Este nuevo centro se enfoca en ayudar a los estudiantes y líderes ministeriales a florecer mediante la investigación, las relaciones interpersonales y los recursos formativos. También dicta cursos de liderazgo ministerial y de cuidado y asesoramiento pastoral en varios seminarios. Como psicólogo clínico, Chris sirve como consultor en las áreas de evaluación de candidatos al ministerio, salud del cuerpo ministerial y formación del liderazgo pastoral en varias denominaciones y seminarios, entre los que se encuentran el Desarrollo del Cuerpo Ministerial Global de la Iglesia del Nazareno, el Centro de salud pastoral de la Universidad Nazarena Trevecca y el Centro de liderazgo pastoral de la Universidad Nazarena de Point Loma. Actualmente, participa como consultor, investigador y escritor en la Iniciativa de salud del cuerpo ministerial de la Universidad Duke) y en el proyecto «Florecer en el ministerio» de la Universidad de Notre Dame. Chris es orador frecuente en seminarios, retiros y conferencias. Vive en Sierra Madre (California) y está casado con Lori, una enfermera en cardiología, y juntos tienen dos hijos, Lexi y Cole. Además de jugar con sus hijos, a Chris le gusta la música (especialmente el jazz), el tenis y el buceo.



Gracias por darle palabras y validación a mi experiencia.

PASTOR

Obtuve consejos prácticos sobre cómo gestionar la tensión en el ministerio y cómo activar mi propia resiliencia en el ministerio.

PASTOR NAZARENO

El modelo «Florecer en el ministerio» me ha llevado a considerar que mi vida/crecimiento personal es el punto de apoyo para lograr una mayor efectividad en el ministerio.

PASTOR

Aprendí sobre las relaciones clave que los pastores necesitan para poder florecer en un ministerio sano y sustentable.

PASTOR NAZARENO

Este material llegó en el momento justo. Me ha motivado y desafiado a reflexionar sobre mis hábitos ministeriales y a reexaminar las áreas que necesito mejorar.

PASTOR

Me motivó a reflexionar sobre una teología del autocuidado, el florecimiento y el gozo.

PASTOR NAZARENO

