

SOSTENIBILIDAD

Servir sin vaciar

Reconocer y sanar el agotamiento ministerial

Johana Heredia Arévalo

Colección Liderazgo y Ministerio

Líderes, pastores y voluntarios que aman servir pero llegan a...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA	Johana Heredia Arévalo
COLECCIÓN	Liderazgo y Ministerio
LA VOZ	Una servidora veterana que ya se quemó una vez, aprendió de eso y habla sin sermonear ni idealizar el servicio.
PARA QUIÉN	Líderes, pastores y voluntarios que aman servir pero llegan a la casa sin nada que dar a los suyos.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Distinguir el cansancio sano del vaciamiento peligroso, poner límites sin culpa y volver a servir desde el desborde y no desde la reserva.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en luzigracia.com y no está autorizada su venta por ningún medio. Puedes copiarlo, imprimirlo, enviarlo y usarlo en tu iglesia o tu grupo libremente, siempre que sea gratis y sin alterar su contenido. Si alguien te lo cobró, te estafaron: descárgalo tú mismo en luzigracia.com.

Índice

— **El que apaga las luces**

Introducción

01 Dos cansancios distintos

Por qué uno se cura durmiendo y el otro no

02 El déficit invisible

La cuenta que llevas años sobregirando

03 El mesías suplente

La creencia que te está quemando y suena a fe

04 El sí que cobra intereses

Cómo la culpa convierte tu agenda en deuda

05 El límite es liturgia

Por qué decir hasta aquí es un acto de fe

06 El sábado que te falta

Reposo como mandamiento, no como premio

07 Comer del plato que sirves

Cuando la Biblia se te volvió material de trabajo

08 Cuando hay que pedir ayuda

Señales de que esto ya no se arregla con más oración

09 La mesa de los siete

Delegar de verdad, no repartir tareas sueltas

10 Servir desde el desborde

La única forma de durar treinta años sin romperte



El que apaga las luces

Son las diez de la noche del domingo. Ya se fue todo el mundo. Alguien recoge los vasos, apila las sillas, revisa que el sonido quede apagado y cierra con llave. Ese alguien lleva ocho años haciéndolo. Ha servido en todo, ha dicho que sí a todo, y últimamente maneja de vuelta a la casa sintiendo un alivio raro cuando alguien cancela un compromiso. Ese alivio es un síntoma.

El agotamiento ministerial existe, es real y no es pecado. Es el desgaste específico de quien da cuidado de manera continua sin recibir reposición equivalente. No aparece de golpe; se acumula turno tras turno hasta que un día no puedes orar por alguien más sin sentir fastidio, y entonces te asustas y te culpas, que es exactamente lo que empeora todo.

Este libro no va a decirte que ames más a Dios ni que te esfuerces mejor. Va a decirte algo más incómodo: que hay una teología equivocada debajo de tu cansancio, y que mientras no la cambies vas a seguir vaciándote por conciencia. Vamos a desmontarla pieza por pieza y a ponerte herramientas concretas.

Una nota que repetiré varias veces porque importa: si te reconoces en varios capítulos, busca ayuda profesional además de la espiritual. Un psicólogo o un médico no compiten con el Espíritu Santo. La depresión y el agotamiento crónico se tratan, y tratarlos es tan espiritual como orar.

Dos cansancios distintos

Por qué uno se cura durmiendo y el otro no

Después de un retiro juvenil terminas destrozado y feliz. Duermes catorce horas y el lunes estás nuevo. Eso es cansancio con fondo: gastaste, tocaste fondo, te repusiste. El otro cansancio es distinto. Duermes, descansas, sales de vacaciones, y al volver el domingo el peso está intacto. Ese es cansancio sin fondo, y no es un problema de horas de sueño.

La diferencia está en qué se gastó. El cansancio con fondo gasta energía física, y la energía física se repone con reposo. El cansancio sin fondo gasta algo más caro: sentido, esperanza, capacidad de conmoverte. Y eso no se repone durmiendo, se repone recibiendo. Por eso hay líderes que descansan y siguen vacíos: descansaron el cuerpo y nadie les llenó el alma.

Jesús no ignoró esta distinción. En Marcos 6:31, después de una jornada donde ni tiempo tenían para comer, no les dijo a sus discípulos que se esforzaran más. Les dijo: Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco. Aparte y un poco. Retirada breve y deliberada, no colapso obligado.

*Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y
descansad un poco.*

MARCOS 6:31 (RVR1960)

El síntoma que nadie confiesa

El primer indicador de cansancio sin fondo no es el sueño ni el mal genio. Es el cinismo: empezar a hablar de la gente a la que sirves en tercera persona despectiva, notar que las historias de dolor ya no te mueven, sentir alivio cuando alguien no llega. Nadie confiesa eso en una reunión de líderes porque suena a falta de amor. No lo es. Es una señal de tanque en reserva.

El segundo indicador es la desproporción emocional: llorar por un comentario menor, explotar por una silla mal puesta. Cuando la reacción no corresponde al tamaño del estímulo, no estás siendo inmaduro; estás operando sin margen. El margen es lo que amortigua, y tú lo gastaste hace meses.

Medir antes de que duela

Hazte una revisión mensual con tres preguntas honestas: cuánto de lo que hice este mes me dio vida, cuánto me la quitó, y quién me cuidó a mí. Si la tercera pregunta se queda sin respuesta tres meses seguidos, no necesitas más disciplina: necesitas un plan de reposición y probablemente una conversación con alguien de afuera.

Conviene además tener un testigo. Alguien que no dependa de tu ministerio y que tenga permiso de decirte que te ves mal. El que se está vaciando pierde primero la capacidad de verse a sí mismo, así como el que tiene fiebre no percibe su propia temperatura. Necesitas un termómetro externo, y un termómetro no es un juez.

“

Hay un cansancio que se cura durmiendo y otro que solo se cura recibiendo; confundirlos cuesta años.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Tu cansancio se va cuando descansas o vuelve intacto el lunes?
- ¿En qué momento del mes pasado sentiste alivio porque algo se canceló?
- ¿Quién tiene permiso de decirte que te ves mal?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy las tres preguntas de revisión en tu celular como recordatorio mensual. Contéstalas esta noche por primera vez, sin maquillar las respuestas.

El déficit invisible

02

La cuenta que llevas años sobregirando

Imagina a un líder de alabanza que ensaya jueves, sirve domingo, aconseja por WhatsApp toda la semana y estudia en las noches. Suma sus horas y le da veintidós semanales de ministerio, encima del trabajo. Nadie las cuenta, ni siquiera él, porque el servicio no se factura. Ese es el déficit invisible: gastos reales que nadie registra hasta que la cuenta se cierra sola.

El déficit invisible tiene tres rubros. El primero es el tiempo, que sí se puede contar si te sientas a hacerlo. El segundo es la carga emocional acumulada: cada historia difícil que escuchaste queda pesando aunque no la menciones. El tercero es el costo familiar, que casi siempre lo pagan otros sin haberlo autorizado.

Éxodo 18 narra la conversación más útil de la Biblia sobre este tema. Jetro observa a Moisés atendiendo al pueblo desde la mañana hasta la tarde y le dice, en el versículo 17 y 18: No está bien lo que haces. Desfallecerás del todo, tú, y también este pueblo que está contigo; porque el trabajo es demasiado pesado para ti; no podrás hacerlo tú solo. Nota que el diagnóstico incluye al pueblo: tu agotamiento también los daña a ellos.

No está bien lo que haces. Desfallecerás del todo, tú, y también este pueblo que está contigo; porque el trabajo es demasiado pesado para ti; no podrás hacerlo tú solo.

ÉXODO 18:17-18 (RVR1960)

Hacer visible la cuenta

Durante dos semanas anota cada hora que dedicas al ministerio, incluyendo mensajes contestados a las once de la noche y los treinta minutos que estuviste pensando en el conflicto del equipo mientras almorzabas. La mayoría de líderes se sorprende: creen que sirven seis horas y sirven veinte. No se puede administrar lo que no se mide.

Después haz la pregunta que duele: quién más está pagando esta cuenta. Tu pareja que come sola los jueves, tu hijo que aprendió a no contarte cosas los domingos, tu cuerpo que lleva dos años sin un chequeo. Ellos no firmaron ese acuerdo. Tú lo firmaste por ellos.

Reposición programada

Un tanque no se llena por accidente. Define tres fuentes concretas de reposición y agéndalas como agendas un ensayo: algo que te devuelva sentido, alguien que te cuide sin agenda ministerial, y un espacio donde nadie espere nada de ti. Si no están en el calendario, no existen; la urgencia siempre gana contra la buena intención.

Y protege esa agenda con la misma seriedad con que proteges el compromiso con otros. El líder que rompe todas sus citas consigo mismo pero jamás falta a una reunión de junta está enseñando, sin decirlo, que su alma es lo primero que se sacrifica. Su equipo aprenderá exactamente eso.

“

El costo del ministerio siempre se paga; la única decisión es si lo pagas tú con conciencia o tu familia sin haberlo firmado.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuántas horas reales dedicas al ministerio cada semana?
- ¿Quién en tu casa está pagando una cuota que no eligió?
- ¿Cuándo fue tu último chequeo médico?

PRÁCTICA DE HOY

Abre el calendario y bloquea, para las próximas cuatro semanas, un espacio semanal de dos horas donde nadie espere nada de ti. Ponle nombre, no lo dejes en blanco, y trátalo como un compromiso con otro.

El mesías suplente

03

La creencia que te está quemando y suena a fe

Hay una frase que se dice en voz baja y explica más agotamiento que cualquier agenda: si yo no lo hago, no lo hace nadie. Suena a compromiso. Suena a fidelidad. En realidad es una creencia teológica equivocada, y la llamo el síndrome del mesías suplente: actuar como si la obra de Dios dependiera de tu resistencia física.

El mesías suplente tiene señales claras. No delega porque nadie lo hace igual de bien. Se molesta en secreto cuando otros no se comprometen tanto. Se siente culpable descansando. Y, aunque jamás lo diría, en el fondo sospecha que Dios lo necesita. Esa sospecha se ve piadosa y es exactamente lo contrario.

Jesús fue el hombre más ocupado de la historia y aun así hubo enfermos que no sanó, multitudes que dejó atrás y noches enteras que pasó orando en lugar de trabajando. Juan 15:5 pone las cosas en su lugar: Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, éste lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer. La vid no es tu ritmo de trabajo.

Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, éste lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer.

JUAN 15:5 (RVR1960)

El costo del suplente

El mesías suplente no solo se destruye a sí mismo: también atrofia al equipo. Cuando una persona lo hace todo, los demás aprenden que su aporte sobra y se retiran. Luego el líder concluye que nadie se compromete, y esa conclusión refuerza el ciclo. La falta de compromiso del equipo suele ser un síntoma del sobrecompromiso del líder, no su causa.

También deforma a la congregación, que se acostumbra a un nivel de atención que ningún ser humano sostiene por décadas. Cuando el líder cae, todos se sorprenden. Nadie lo vio venir porque él construyó, con esfuerzo, la ilusión de que podía con todo.

Salir del papel

Salir del papel de suplente empieza con un experimento incómodo: elige una tarea que solo tú haces y no la hagas. Delégala mal, si es necesario, y observa qué pasa. La mayoría descubre que el mundo no se cae, que alguien lo hace distinto y que ese distinto funciona. Ese descubrimiento vale más que diez sermones sobre humildad.

El segundo paso es hacer una lista honesta de lo que solo tú puedes hacer de verdad, que suele ser muy corto: tu familia, tu relación con Dios y dos o tres responsabilidades específicas. Todo lo demás es negociable, y llamarlo negociable no es tibieza. Es teología correcta sobre quién sostiene la iglesia.

“

Dios no está buscando suplentes; el puesto de salvador ya está ocupado y no admite reemplazos por cansancio.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué tarea haces solo tú porque crees que nadie más puede?
- ¿Qué sientes cuando alguien hace bien algo que tú hacías?
- ¿Qué cosas de tu lista de responsabilidades solo tú puedes hacer de verdad?

PRÁCTICA DE HOY

Escoge esta semana una tarea que solo tú haces y entrégasela a otra persona completa, sin supervisarla. Aguanta la incomodidad y anota qué pasó realmente.

El sí que cobra intereses

Cómo la culpa convierte tu agenda en deuda

Te llaman un miércoles a las nueve de la noche para pedirte que cubras el turno del sábado. Tenías planes con tu familia. Dices que sí. Cuelgas y sientes ese vacío raro que no es paz. Ese sí no lo dio tu convicción: lo dio tu culpa, y los sí que da la culpa cobran intereses. Se pagan con resentimiento acumulado.

Un sí de convicción y un sí de culpa se ven idénticos por fuera y son opuestos por dentro. El primero produce alegría al servir aunque canse. El segundo produce una cuenta mental: yo hice esto por ustedes y nadie me lo reconoce. Cuando escuchas esa frase dentro de tu cabeza, no es ingratitud ajena: es la factura de tus síes forzados.

2 Corintios 9:7 habla de ofrendas pero el principio aplica a todo lo que damos: Cada uno dé como propuso en su corazón: no con tristeza, ni por necesidad, porque Dios ama al dador alegre. No con tristeza ni por necesidad. Si tu servicio se volvió una obligación triste, Dios no te está pidiendo que la sostengas; te está invitando a revisarla.

Cada uno dé como propuso en su corazón: no con tristeza, ni por necesidad, porque Dios ama al dador alegre.

2 CORINTIOS 9:7 (RVR1960)

Los tres síes falsos

El primer sí falso es el de imagen: aceptas para que no piensen que no estás comprometido. El segundo es el de rescate: aceptas porque no soportas que alguien quede mal. El tercero es el de identidad: aceptas porque si no sirves no sabes quién eres. Los tres funcionan mientras el tanque alcanza, y los tres explotan al mismo tiempo.

El más peligroso es el tercero, porque sana muy despacio. Si tu valor depende de tu utilidad, cualquier descanso se sentirá como una amenaza existencial. Ahí no basta con reorganizar la agenda: hay que revisar de dónde estás sacando tu identidad, y eso suele necesitar acompañamiento pastoral y, muchas veces, terapéutico.

La pausa de veinticuatro horas

Instala una regla sencilla: ante cualquier petición nueva, la respuesta inicial es déjame revisarlo y te confirmo mañana. Veinticuatro horas. La culpa opera en el instante y se debilita con el tiempo; la convicción resiste. Si al día siguiente sigue pareciéndote bien, di que sí con toda el alma.

Y cuando digas que no, dilo completo y sin excusas largas: no puedo con esto en esta temporada, gracias por pensar en mí. La explicación extensa es una forma de pedir permiso, y quien pide permiso invita a que se lo nieguen. Un no claro y amable no rompe relaciones sanas; solo incomoda a las que dependían de tu incapacidad de negarte.

“

Cada sí dado por culpa se paga después con un resentimiento que nadie sabe de dónde salió.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál fue tu último sí de culpa y qué te costó?
- ¿Cuál de los tres síes falsos te describe más?
- ¿Qué compromiso actual dirías que no si te lo propusieran hoy por primera vez?

PRÁCTICA DE HOY

Adopta la pausa de veinticuatro horas desde hoy. Escribe la frase exacta que vas a usar y tenla a mano: gracias por pensar en mí, déjame revisarlo y te confirmo mañana.

El límite es liturgia

05

Por qué decir hasta aquí es un acto de fe

Poner un límite suena a egoísmo cuando llevas años oyendo que el amor no tiene medida. Pero mira la creación: Dios separó la luz de las tinieblas, puso arena como frontera al mar y estableció un día distinto de los otros seis. El primer acto creador fue poner límites. Un mundo sin bordes no es más generoso: es un caos donde nada crece.

Un límite no dice no te quiero. Dice hasta aquí puedo seguir queriéndote bien. El líder sin límites termina sirviendo de mal genio, aconsejando de afán y orando sin presencia, y todos notan que algo está roto aunque él no falte a nada. La calidad de tu servicio depende de tus fronteras tanto como de tu vocación.

El Salmo 127:2 desmonta el heroísmo del insomne: Por demás es que os levantéis de madrugada, y vayáis tarde a reposar, y que comáis pan de dolores; pues que a su amado dará Dios el sueño. La palabra clave es por demás: es de más, sobra, no suma. Hay esfuerzo que no produce nada excepto desgaste.

Por demás es que os levantéis de madrugada, y vayáis tarde a reposar, y que comáis pan de dolores; pues que a su amado dará Dios el sueño.

SALMO 127:2 (RVR1960)

Los cuatro bordes

Un líder sostenible tiene al menos cuatro bordes definidos. Un borde de horario: a partir de cierta hora no se contestan mensajes de ministerio. Un borde de rol: hay cosas que no te corresponden aunque las sepas hacer. Un borde de tema: hay conversaciones que deben ir a un profesional, no a ti. Y un borde de temporada: no todo se puede en todos los años de la vida.

El borde de tema es el que más se descuida. Cuando alguien te consulta por violencia intrafamiliar, adicción, ideación suicida o depresión severa, tu papel es acompañar y derivar, no tratar. Decir yo te acompaño y también vamos a buscar un profesional no es falta de fe: es la manera responsable de amar a esa persona.

El límite se enseña

Los límites no se anuncian una vez, se enseñan con repetición. La primera vez que no contestes a las once de la noche alguien se molestará. La quinta vez ya nadie escribe a esa hora. Estás educando expectativas, y eso siempre tiene un costo inicial que se paga en incomodidad y se recupera en años de servicio.

Prepárate para una reacción concreta: alguien dirá que cambiaste. Tiene razón, y esa es la idea. La versión tuya sin límites era insostenible, y sostenerla habría terminado en una renuncia abrupta o en una caída moral. Cambiar a tiempo es más barato que romperse, aunque a corto plazo sea peor visto.

“

Un límite no dice que dejaste de amar; dice hasta dónde puedes seguir amando bien.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál de los cuatro bordes tienes más borroso?
- ¿Qué conversación estás sosteniendo tú que debería estar en manos de un profesional?
- ¿A quién le molestaría más que pusieras un límite y por qué?

PRÁCTICA DE HOY

Define hoy tu borde de horario, escríbelo y comunícaselo a tu equipo en una sola frase. Cúmpelo aunque la primera semana te sientas culpable.

El sábado que te falta

Reposo como mandamiento, no como premio

Nadie se jacta de haber robado, pero muchos líderes se jactan de no haber descansado en meses. Es curioso: el descanso es el único mandamiento cuyo incumplimiento produce aplausos en la iglesia. Éxodo 20:8 no está en un anexo opcional: Acuérdate del día de reposo para santificarlo. Está en la misma lista que no matarás.

El reposo bíblico no es tiempo sobrante. Es tiempo separado. La diferencia es enorme: el tiempo sobrante es lo que queda si alcanza, y nunca alcanza; el tiempo separado se aparta primero y lo demás se acomoda alrededor. Mientras tu descanso sea sobrante, no descansarás nunca, por mucho que lo desees.

Y descansar no es solo dormir. Un domingo de sueño puede dejarte igual de vacío si lo único que hiciste fue no trabajar. El reposo verdadero incluye algo que te devuelva asombro, alguien que te haga reír sin agenda y un rato donde no seas útil para nadie. Ser inútil unas horas a la semana es una disciplina espiritual seria.

Acuérdate del día de reposo para santificarlo.

ÉXODO 20:8 (RVR1960)

El día que no es domingo

Para quien sirve, el domingo es día de trabajo. Pretender descansar ese día es como pedirle a un panadero que repose entre hornadas. Escoge otro día de la semana y trátalo con la misma seriedad con que tratas la reunión más importante. Un martes protegido vale más que cinco domingos a medias.

Cuida además el arranque: la mayoría de los reposos fracasan en la primera hora, cuando revisas el celular solo un momento y ya estás resolviendo un conflicto del equipo. Empieza tu día de reposo dejando el teléfono lejos durante las dos primeras horas. Esa frontera pequeña define todo lo demás.

Lo que Dios hace mientras duermes

En 1 Reyes 19, Elías está tan agotado que le pide a Dios morir. La respuesta divina no es un regaño ni una revelación: un ángel lo despierta, le da pan y agua y lo deja dormir otra vez, y solo después le dice que largo camino le resta. Comida, sueño, comida, sueño y luego conversación. Dios trató primero el cuerpo.

Esa secuencia debería quitarnos la culpa de necesitar cosas básicas. Muchas crisis espirituales de líderes son, en primera instancia, crisis de sueño, de alimentación y de soledad. Antes de concluir que perdiste el llamado, duerme ocho horas tres noches seguidas, come bien y habla con alguien. Si después de eso el vacío sigue, ya tienes un dato limpio para buscar ayuda.

“

El descanso es el único mandamiento que la iglesia aplaude cuando se quebranta.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué día de la semana es realmente tu día de reposo?
- ¿Qué actividad te devuelve asombro y hace cuánto no la haces?
- ¿Cuántas horas dormiste en promedio esta semana?

PRÁCTICA DE HOY

Elige el día de esta semana que será tu reposo y escríbelo en el calendario con nombre propio. Las dos primeras horas de ese día, deja el celular en otro cuarto.

Comer del plato que sirves

Cuando la Biblia se te volvió material de trabajo

Hay un momento en la vida de todo líder en que abre la Biblia y, sin darse cuenta, empieza a buscar material en vez de alimento. Lee un salmo y piensa esto sirve para el grupo del jueves. Ya no lee para vivir, lee para producir. Le pasa al cocinero que come de pie mientras sirve a los demás: técnicamente comió, pero no se alimentó.

Ese desplazamiento es silencioso y es el origen profundo del vacío ministerial. Puedes tener una vida devocional intensa y estar espiritualmente desnutrido, porque todo lo que recibes lo estás cocinando de inmediato para otro. La entrada y la salida se pegaron, y ya no queda espacio en el medio donde ocurre lo tuyo con Dios.

El Salmo 23 empieza describiendo un cuidado que se recibe, no que se da: Jehová es mi pastor; nada me faltaré. En lugares de delicados pastos me hará descansar; junto a aguas de reposo me pastoreará; confortará mi alma. Cinco verbos y todos los ejecuta él. Antes de ser pastor de alguien, eres oveja de alguien.

Jehová es mi pastor; nada me faltaré. En lugares de delicados pastos me hará descansar; junto a aguas de reposo me pastoreará; confortará mi alma.

SALMO 23:1-3 (RVR1960)

La lectura sin destinatario

Instala la práctica de la lectura sin destinatario: un rato en la semana donde lees un pasaje que no puedes usar en nada. Ningún sermón, ninguna clase, ningún devocional para el chat. Si te descubres tomando notas útiles, cierra el cuaderno. La restricción parece artificial y es exactamente lo que rompe el automatismo.

Al principio va a ser aburrido, incluso ansioso, porque la mente entrenada en producir se siente inútil sin salida. Aguanta tres semanas. Lo que aparece después es la voz de Dios hablándote a ti y no a través tuyo, y muchos líderes llevan años sin oírla en esa modalidad.

El pastor sin pastor

La otra desnutrición es relacional: el que cuida a todos y no tiene quién lo cuide. Necesitas al menos tres figuras distintas: alguien que te discipule a ti, un par con quien puedas ser sincero sin consecuencias políticas, y un espacio profesional si el desgaste ya afectó tu sueño, tu ánimo o tu cuerpo. Ninguna de las tres se improvisa en crisis.

Buscar un consejero externo a tu iglesia no es deslealtad. Al contrario: te permite hablar sin calcular el efecto de lo que dices, y esa libertad es medicina. Un líder que solo puede ser vulnerable con gente a la que lidera, en realidad no puede ser vulnerable con nadie.

“

Se puede leer la Biblia todos los días y estar desnutrido, si todo lo que entra sale de inmediato hacia otro plato.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuándo fue la última vez que leíste la Biblia sin pensar en usarla?
- ¿Quién te pastorea a ti, con nombre y apellido?
- ¿Con quién puedes ser sincero sin que tenga consecuencias en tu rol?

PRÁCTICA DE HOY

Esta semana lee un salmo completo con una sola regla: no puedes usarlo para nada ni compartirlo. Si te dan ganas de tomar notas, respira y sigue leyendo.

Cuando hay que pedir ayuda

Señales de que esto ya no se arregla con más oración

Hay un punto donde el agotamiento deja de ser un asunto de agenda y se vuelve un asunto clínico. No es un fracaso espiritual ni una señal de que Dios te retiró el llamado. Es una condición de salud, y las condiciones de salud se tratan. Ignorarlo por vergüenza es la decisión que convierte un problema manejable en una crisis de años.

Presta atención a estas señales sostenidas por más de dos semanas: no poder dormir o dormir de más, perder el interés en cosas que antes te gustaban, llorar sin motivo claro o no poder llorar nada, cambios fuertes de apetito, dificultad para concentrarte en tareas simples, irritabilidad constante o la sensación persistente de que a todos les iría mejor sin ti. Si esa última aparece, busca ayuda hoy, no la próxima semana.

Ir a un psicólogo o a un psiquiatra no reemplaza tu fe. Un médico que trata una tiroides o una depresión está haciendo el mismo tipo de trabajo que un ortopedista con una fractura, y a nadie se le ocurre orar por una fractura sin enyesarla. Gálatas 6:2 nos manda sobrellevar los unos las cargas de los otros, y dejarse ayudar es la mitad de ese mandato.

Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo.

GÁLATAS 6:2 (RVR1960)

Los tres frenos

Tres cosas frenan a los líderes para buscar ayuda. La primera es la teología torcida que interpreta la enfermedad emocional como falta de fe. La segunda es el miedo al costo social: si se sabe, pierdo mi lugar. La tercera es la costumbre de ser siempre el que ayuda, que hace del papel de necesitado un territorio desconocido.

Ninguno de los tres frenos resiste un examen serio. La Escritura está llena de siervos de Dios en crisis emocional profunda, desde Elías pidiendo morir hasta el salmista preguntando por qué te abates, oh alma mía. Ese lenguaje está en la Biblia porque Dios no se escandaliza de tu estado; se escandalizan los que quieren líderes de vitrina.

Cómo dar el primer paso

Hazlo pequeño y concreto: pide una cita, una sola, con un profesional de salud mental. No decidas de antemano cuántas sesiones ni si va a funcionar. Una cita. Y cuéntaselo a una persona de confianza para que la decisión tenga testigo, porque lo que se dice en voz alta se cumple más que lo que se piensa a solas.

Habla también con quien te supervisa en el ministerio, aunque dé miedo. Pide una reducción temporal de carga, con fecha de revisión. Una comunidad sana responde a esa petición con alivio, no con castigo; si la tuya responde con castigo, esa respuesta es información valiosa sobre el lugar donde estás sirviendo.

“

Nadie ora por una fractura sin enyesarla; el alma agotada merece el mismo sentido común.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuántas de las señales de este capítulo llevan más de dos semanas contigo?
- ¿Cuál de los tres frenos te está deteniendo?
- ¿A quién le contarías hoy que no estás bien?

PRÁCTICA DE HOY

Si reconociste tres o más señales, pide hoy una cita con un profesional de salud mental y cuéntaselo a una persona de confianza. Una cita, sin compromiso de más.

La mesa de los siete

Delegar de verdad, no repartir tareas sueltas

En Hechos 6 la iglesia crecía y las viudas griegas estaban quedando sin atención. La solución no fue que los apóstoles se levantaran más temprano. Fue una redistribución estructural: eligieron siete personas para esa tarea y ellos se dedicaron a la oración y al ministerio de la palabra. Fíjate que el problema era real y la respuesta fue organizativa, no devocional.

Delegar tareas y delegar responsabilidad son cosas distintas. Cuando delegas una tarea, sigues siendo el dueño y el otro es tu mano. Cuando delegas responsabilidad, entregas el resultado, el criterio y el derecho a hacerlo diferente. Casi todos los líderes agotados delegan tareas y creen que están delegando, y por eso el peso nunca les baja.

El texto de Hechos 6:3 tiene un detalle que no se puede saltar: buscaron varones de buen testimonio, llenos del Espíritu Santo y de sabiduría. Es decir, no delegaron a cualquiera. La delegación sin criterio de selección no alivia, complica, y después el líder concluye que es mejor hacerlo solo. El problema no era delegar; era delegar sin elegir.

Buscad, pues, hermanos, de entre vosotros a siete varones de buen testimonio, llenos del Espíritu Santo y de sabiduría, a quienes encarguemos de este trabajo.

La regla del setenta por ciento

Adopta esta regla: si alguien puede hacerlo al setenta por ciento de tu nivel, entrégalo. Ese treinta por ciento de diferencia es el precio de tener un equipo, y es un precio barato comparado con tu colapso. Además, casi siempre el setenta se convierte en noventa en unos meses si le das espacio para equivocarse.

Lo que sí debes conservar es lo que solo tú puedes hacer por posición o por dones específicos. Esa lista suele ser corta y clara. Todo lo demás, entrégalo con instrucciones claras, un plazo y libertad de método. Controlar el método es la manera más común de delegar sin soltar nada.

Cómo se entrega bien

Una entrega completa incluye cinco cosas: para qué existe esa tarea, cómo se ve bien hecha, qué decisiones puede tomar la persona sin consultarte, cuándo se revisan resultados y qué recursos tiene. Sin eso, no delegaste: abandonaste, y luego el fracaso confirmará tu creencia de que nadie puede hacerlo.

Y después, aguanta. La incomodidad de ver algo hecho distinto a tu manera es real y pasa. Si intervienes a la primera, enseñas que la entrega era ficticia y nadie volverá a asumir nada. Un equipo se construye tolerando versiones imperfectas durante el tiempo suficiente para que maduren.

“

Delegar tareas alivia la agenda; delegar responsabilidad alivia el alma.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué estás delegando en tareas cuando podrías delegar en responsabilidad?
- ¿A quién de tu equipo no le has dado la oportunidad de fallar y aprender?
- ¿Qué te cuesta más soltar: el resultado o el método?

PRÁCTICA DE HOY

Elige una responsabilidad completa y entrégala esta semana con las cinco cosas de la entrega bien hecha escritas en un mensaje. Fija una sola fecha de revisión y no intervengas antes.

Servir desde el desborde

La única forma de durar treinta años sin romperte

Hay dos formas de servir. Una es raspar el fondo del tanque cada semana y llegar a la casa sin nada. La otra es servir de lo que rebosa, dando desde un lugar lleno. La primera produce resultados rápidos y líderes rotos a los cinco años. La segunda parece más lenta y produce gente que sigue de pie a los treinta.

El Salmo 23:5 usa una imagen que vale este capítulo entero: mi copa está rebosando. No dice mi copa está a punto de vaciarse por servir a otros. Dice rebosando. En esa imagen, lo que otros reciben es lo que se desborda, no lo que le falta al dueño. Ese es el modelo, y suena escandaloso solo porque nos acostumbramos a lo contrario.

Servir desde el desborde no significa esperar a sentirte perfecto para empezar. Significa organizar tu vida para que la entrada sea mayor que la salida, de manera sostenida. Tres cosas la garantizan: recibir de Dios sin producir, recibir de personas que te cuidan, y descansar en serio. Si esas tres funcionan, puedes dar mucho sin desaparecer.

Pero tenemos este tesoro en vasos de barro, para que la excelencia del poder sea de Dios, y no de nosotros.

2 CORINTIOS 4:7 (RVR1960)

La medida de una temporada

Hay temporadas de siembra intensa donde el gasto será mayor de lo normal, y está bien. Lo que no está bien es que una temporada de emergencia dure siete años. Ponle fecha a los esfuerzos extraordinarios y una revisión honesta al final. Sin fecha, lo excepcional se vuelve el nuevo normal y nadie nota cuándo ocurrió el cambio.

Aprende también a leer el calendario de tu vida completa. Un padre de bebés recién nacidos no debe servir como uno de cincuenta con los hijos criados, y eso no lo hace menos comprometido. Gálatas 6:9 nos anima a no cansarnos de hacer el bien porque a su tiempo segaremos si no desmayamos; la condición explícita del texto es no desmayar.

Vasos de barro, tesoro real

2 Corintios 4:7 dice que tenemos este tesoro en vasos de barro, para que la excelencia del poder sea de Dios, y no de nosotros. El barro no es un defecto del plan: es el plan. Tu fragilidad, bien reconocida, es lo que hace evidente de quién es el poder. El líder que finge ser irrompible está estorbando la demostración.

Así que vuelve a servir, pero distinto. Con horarios, con equipo, con un día de reposo real, con alguien que te cuide y con la libertad de decir que no. No estás bajando el estándar: estás construyendo un ministerio que tus nietos alcanzarán a ver. Eso es fidelidad de largo aliento, y es la única clase que cuenta al final.

“

Lo que sostiene un ministerio de treinta años no es la intensidad de una temporada, sino lo que entra cada semana.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Estás sirviendo de lo que rebosa o de lo que raspas del fondo?
- ¿Qué esfuerzo extraordinario tuyo lleva demasiado tiempo sin fecha de revisión?
- ¿Qué necesitas cambiar para seguir sirviendo dentro de diez años?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe en una hoja tu plan de entrada semanal: qué recibes de Dios, de quién recibes cuidado y cuándo descansas. Si alguna de las tres casillas está vacía, llénala esta semana con algo concreto.

Volver a cerrar con llave

Vuelve a la escena del principio. Domingo, diez de la noche, sillas apiladas, luces que se apagan. La diferencia no está en que ahora haya menos trabajo: está en que ya no eres el único que sabe dónde queda la llave, en que mañana es tu día de reposo y en que alguien te va a preguntar cómo estás sin querer nada a cambio.

El agotamiento ministerial no se cura renunciando ni aguantando. Se cura cambiando la teología que lo produce y la estructura que lo sostiene. Si solo cambias el horario y sigues creyendo que Dios te necesita, en seis meses estarás igual con otra agenda. El trabajo profundo es el de la creencia.

Y si estás muy abajo mientras lees esto, no cierres el libro con una resolución heroica. Cierra el libro y pide una cita: con un profesional, con tu líder, con un amigo. El primer paso del que se está vaciando nunca es esforzarse más. Siempre es dejarse ayudar.



Que el Dios que descansó el séptimo día te enseñe a descansar sin culpa. Que recibas antes de dar, que tengas quien te cuide mientras cuidas, y que dentro de treinta años sigas de pie, con la copa llena y la casa en paz. Que tu servicio nazca del desborde y no de la deuda.

Este libro es de **distribución gratuita**.

Tu aporte voluntario llevará comida, ropa y ayuda a muchos hogares de bajos recursos y a madres cabeza de hogar.

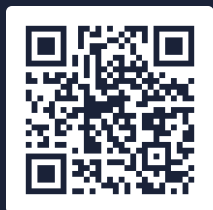
Contamos contigo.

APORTA DESDE TU CELULAR

312 629 5392

Nequi · Daviplata · Llave

El mismo número funciona como llave de Transfiya. Da lo que quieras: mil pesos también alimentan.



Escanea y aporta

Te lleva a la página de aportes, donde también puedes descargar los otros libros de la biblioteca.

Lo recaudado con este libro se entrega a **Fundación El Alfarero**, y el **10 % de las ganancias** de la tienda se destina a fundaciones cristianas que trabajan con niños.

Johana Heredia · luzygracia.com · Bogotá, Colombia