

# Estrategias Para el Bienestar Personal

Dr. Chris Adams

APU Centro para el Ministerio Vocacional

- ***Mantén tu perspectiva.***

- Dios está con nosotros, pase lo que pase. ¡La esperanza de la resurrección de Pascua está viva!
- La Iglesia Cristiana es el movimiento más resistente en la historia, habiendo sobrevivido e incluso prosperado durante guerras, escasez, persecuciones y pandemias.
- Vea las dificultades como desafíos, en vez de amenazas.
- Concéntrese en lo que está bajo su control, en lugar de lo que no está bajo su control. Cuando las circunstancias están fuera de nuestro control, recuerde que fuimos diseñados y empoderados por Dios para el dominio propio.
- Recuerde que esto es por tiempo limitado y que esta situación pasará. No será indefinidamente incierto.
- Si vivimos en un país desarrollado, somos privilegiados con enormes recursos; otras partes del mundo no son tan afortunadas. Practica la gratitud a diario.
- Piense en lo que le ha ayudado a usted y a su iglesia a lidiar bien con las crisis del pasado.
- Cuando hay incógnitas, nuestras mentes tienden a llenar lo desconocido con el peor de los casos. Resista la tendencia al catástrofe y concéntrese en los hechos conocidos.
- Reflexione sobre una sana teología del sufrimiento. Dios es una presencia sufriente, quien sufre con y por nosotros. Dios está presente.
- Permita que Dios le recuerde que la base de su identidad nunca ha sido realmente definida por lo que usted hace por Dios, sino que se define por estar en Cristo.

- ***Procesa tus sentimientos.***

- Asegúrese de hacer pausas, detenerse, y auto-examinarse varias veces al día. ¿Cómo te sientes físicamente, emocionalmente, en tus relaciones, en tu vocación, y espiritualmente? ¿Qué se está acumulando en mi vida íntima?
- Date permiso para ser una persona y tener tus propios miedos y ansiedades. Permítase un tiempo limitado para pensar en sus preocupaciones, pero no se quede estancado en una postura de miedo.

- Reconozca los “detonadores” de ansiedad en su propia vida que pueden ser activados por esta crisis, como una historia de trauma, y invite a Dios en sus temores.
- No podemos lamentar lo que no hemos nombrado. Reconozca la pérdida y el dolor por usted mismo y por los demás, incluyendo el dolor anticipatorio, y ayude a crear significado y rituales para procesar el dolor: practique el lamento (lo cual no es incompatible con la esperanza).
- Busque apoyo con frecuencia de familiares, amigos personales cercanos, compañeros en el ministerio, y un entrenador o consejero.
- Encuentre otras formas constructivas de expresar constructivamente los sentimientos, es decir, mantener un diario, el arte y la música.
- Pida ayuda y delegue algo de cuidado pastoral. Pídale a Dios que use esta temporada como una oportunidad para construir una comunidad dentro de su congregación.

● ***Cree una rutina consistente y saludable.***

- En lo que sea posible, establezca un horario regular de trabajo ministerial similar a su horario típico.
- Revise su ritmo de prácticas espirituales y considere en oración algunas prácticas contemplativas.
- Asegúrese de tomar descansos regulares lejos de la respuesta a la crisis y concéntrese completamente en otra cosa. Tómese un descanso físico y mental de la respuesta a la pandemia y otros trabajos ministeriales.
- Haga ejercicio por lo menos 20 minutos todos los días, por lo menos a un nivel moderado de intensidad.
- Pase algún tiempo afuera todos los días si es posible.
- Practique un ejercicio de relajación con regularidad, como la respiración profunda. Por ejemplo, intente el ejercicio 4-7-8. Inhale por la nariz a un conteo lento de 4 ... detenga la respiración para un conteo lento de 7 ... exhale por la boca para un conteo lento de 8 ... repita un mínimo de 4 veces.
- Evite el uso excesivo de cafeína.
- Limite la cantidad de noticias y redes sociales que consume. Demasiada exposición puede aumentar la ansiedad y crear un trauma indirecto.
- Asegúrese de dormir lo más posible y regrese a un promedio de 7-9 horas por noche lo antes posible.