

A continuación se detalla el material expuesto en la presentación del:

CFL – CENTRO FAMILIAR LITORAL

Colon – Entre Ríos
Teatro Centenario - 18 de Mayo de 2009

LIDERAZGO CRISTIANO Y ESTRÉS

María Elena Mamarian

*"Yo solo no puedo con todo este pueblo.
¡Es una carga demasiado pesada para mí!
Si éste es el trato que vas a darme,
¡me harás un favor si me quitas la vida!
¡Así me veré libre de mi desgracia! (vs.14,15)
Números 11:10-17*

Hoy, siglo XXI, en cualquier ciudad de nuestra Argentina...
Las presiones de la vida,
los conflictos,
las crisis...

se hacen sentir...

La vida humana es una sucesión de conflictos y de crisis a resolver.

A partir del nacimiento (la mayor crisis que atravesamos), se abandona de una vez y para siempre un estado casi perfecto de equilibrio, y la situación se torna irreversible:

¡hay que luchar para vivir!

Conflictos de todo tipo:

Enfermedades, desempleo, problemas familiares, frustraciones, pérdidas materiales y afectivas, problemas económicos, soledad, fracasos de cualquier índole, situaciones sociales y económicas inestables, etc.

Crisis vitales (normales, que corresponden al desarrollo individual y familiar) y crisis accidentales (no esperadas, extraordinarias).

Otras fuentes de conflictos:

Los ajetreos diarios.

Nuestras propias demandas internas y nuestros propios rasgos de personalidad.

Nuestros contextos (¿fuentes de conflictos o de recursos?).

Características del medio social en el que vivimos.

Las tareas del liderazgo cristiano, con sus demandas internas y externas, representan una gran presión para la vida personal y familiar.

"Yo te he glorificado en la tierra; he acabado la obra que me diste que hiciese". (Juan 17:4).

¿"He acabado la obra"? o ¿"la obra me acabó"?

PRIORIDADES INCORRECTAS

"El que vive sus prioridades camina en equilibrio, sanidad y soluciones. El que las viola, tarde o temprano cosechará problemas" (G. Donamaría)

Es fácil equivocarse en las prioridades, que son múltiples y cambiantes.
Prioridades simultáneas, que implican responsabilidades ineludibles.

DIFICULTAD PARA PONER LÍMITES SALUDABLES

Por las demandas excesivas de servicio.

Por nuestros propios rasgos de personalidad

(autosuficiencia, independencia, perfeccionismo, rigidez, etc.) .

Porque buscamos satisfacer las propias necesidades a través del servicio.

Por usar el servicio como evasión de nuestras responsabilidades primarias (básicamente familiares).

OTROS PROBLEMAS:

Dificultades para delegar.

Alto involucramiento con las personas.

Gran capacidad de trabajo.

Expectativas desmedidas.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Todos los cambios y las presiones a los que estamos expuestos, ya sean agradables o no, esperados o no, normales o no, someten al individuo y a la familia a una gran demanda, llamada ESTRÉS.

¿Es la epidemia del tercer milenio?

En la década del '50, el científico Hans Selye, llamó ESTRÉS a "la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier exigencia, el cual se moviliza para adaptarse a los estímulos ambientales, apelando a sus reservas".

El estrés es una función normal del organismo.
No hay vida sin estrés. Es sinónimo de VIDA.

Entonces, ¿cuál es el problema con el estrés?

- un estrés bueno
- un estrés malo

Generalmente, cuando hablamos de estrés, nos estamos refiriendo al estrés malo o distress.

Lo podemos graficar a través de una balanza.

Demandas
psicológicas
y sociales

Capacidad
de respuesta
(recursos)

Cuando la percepción de las demandas sociales y psicológicas superan nuestra capacidad de respuesta, aparece el estrés malo o simplemente estrés. El estrés es DESEQUILIBRIO.

Consecuencias del estrés crónico:

Los estresores (estímulos) impactan sobre una persona total, produciendo respuestas a todo nivel.

Físicas y fisiológicas.

Psicológicas y emocionales.

Relacionales.

Espirituales.

Pese a la universalidad de las situaciones, las respuestas son particulares para cada ocasión.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Medidas de higiene en general:

Cuidar la salud del cuerpo.

Alimentación correcta.

Suficiente descanso.

Ejercicio físico.

Desde el punto de vista emocional y espiritual:

Revisar nuestro modo de pensar sobre los conflictos y problemas, y también sobre nuestro sentido de valor personal. Rom.12:2

Identificar y modificar rasgos de personalidad inconvenientes. Incentivar: flexibilidad, buen humor, optimismo, metas realistas, aceptación de los límites propios y de los demás, etc.

Revisar las prioridades y metas de la vida.

¿Qué es lo verdaderamente importante?

Vivir con la carga de un día a la vez.

Aprender a disfrutar de la vida. Importancia de la recreación y de los espacios de placer.

Tiempo libre = "Licere" (permitirse).

El lugar de las relaciones interpersonales:

Reforzar la red afectiva. Su importancia.

Aprender a pedir ayuda. El aislamiento y la soledad aumentan la vulnerabilidad. *"Mejores son dos que uno... Porque si cayeren, el uno levantará a su compañero"* (Ecl.4:10-12)

Primero lo que va primero...

y lo primero, Señor, sos vos...

Cultivar una relación personal con Dios, evitando la hiperactividad religiosa.

"Sin embargo, la fama de Jesús se extendía cada vez más, de modo que acudían a él multitudes para oírlo y para que los sanara de sus enfermedades.

Él, por su parte, solía retirarse a lugares solitarios para orar".

(Lucas 5:15,16)

Moisés dijo:

"Yo solo no puedo con este pueblo..."

Dios respondió:

"Yo descenderé para hablar contigo..."

Contacto:

maria.elena@mamarian.com

memamarian@gmail.com