

El estrés y el ministerio pastoral: factores contribuyentes y respuestas prácticas

Andrés Agudelo Echeverry – Milton Rincón Riveros

Andrew Fields, Mg.¹

Resumen

El ministerio pastoral es comúnmente conocido como una labor de poco esfuerzo, o como una labor que solo requiere compartir una enseñanza. Sin embargo, el ministerio pastoral, desde una perspectiva laboral, requiere de alto sacrificio, preparación y cuidado. Además, implica al pastor estar en constante relación con personas de diferentes perspectivas, lo cual expone al ministro a estar más propenso a un desgaste emocional. Este artículo sobre el estrés pastoral pregunta cómo evitar los tiempos de crisis en la vida del pastor y cuál es el correcto acompañamiento que se debe brindar en casos en los que se padece de estrés. Aquí se inicia presentando el problema a través de un estudio a 883 pastores de diferentes denominaciones, en donde se examinan las diferentes causas por las que muchos ministros requieren un cuidado pastoral. Por otro lado, se sugiere una perspectiva psicológica y bíblica, mencionando cómo se produce el estrés y como responde el mensaje bíblico a esta problemática mediante la vida de Moisés, Jesús y el Apóstol Pablo. En este punto se toma como referencia el consejo de Jetro como punto fundamental en el cuidado, en donde el delegar es uno de los cuidados más sanos. A esto, se suma una postura neotestamentaria, evidenciando la capacidad y humildad de Jesús y el Apóstol Pablo de contar con personas como colaboradores a lo largo de su ministerio. Finalmente, el artículo, brinda algunas sugerencias sobre cómo un pastor puede actuar en momento de crisis. La tesis de este artículo es que el ministerio pastoral es una labor que se encuentra propensa a experimentar altos niveles de estrés y que el ministro/pastor debe contar con colaboradores en el ministerio, una actitud de vulnerabilidad para pedir ayuda a otras personas, direccionar la iglesia hacia un buen cuidado de su pastor y procurar un cuidado de su familia como ente generador y receptor de su estrés.

Palabras clave: Estrés, teología pastoral, ministerio, cuidado pastoral, crisis pastoral.

Introducción

La iglesia de hoy cuenta con un gran número de pastores que día tras día ejercen su ministerio aún con las diferentes cargas y presiones que esto conlleva. Así las cosas, este

¹ Magister de Wheaton College Graduate School, pastor ordenado y misionero de la Iglesia Reformada en Estados Unidos. Profesor de la FUSBC desde el año 2016.

estudio se realizó con el propósito de dar sugerencias que permitan un buen desarrollo ministerial, ya que, en muchas ocasiones, da la impresión de que muchos pastores no tienen respuesta a los diferentes asuntos que manejan. Como evidencia de esto, se tuvo en cuenta una investigación que tomó como población a 883 pastores a nivel nacional de diferentes denominaciones, entre los cuales había católicos y protestantes; este estudio evidenció que esta población presenta límites en su estado de salud, límites en el estado físico y alta presión laboral, lo cual conlleva un alto nivel de estrés y serios problemas en el área emocional.² De esta manera, en este artículo se pretende responder a la pregunta: ¿qué herramientas y qué consejos prácticos puede seguir el ministro para evitar estrés pastoral? De acuerdo a esto, este estudio tiene tres etapas. Por un lado, presenta la observación del problema y sus causas. Por otro lado, analiza el problema del estrés en el ministerio desde las perspectivas psicológica y bíblica. Finalmente, se presentará una respuesta pastoral para enfrentar el estrés en el ministerio.

Observación del problema y causas

Partiendo del estudio mencionado arriba surge la pregunta: ¿Cuál es el problema? El problema consiste en que los pastores³ están recibiendo una alta carga laboral. En muchos casos, esta carga les está llevando a tener altos niveles de estrés, los cuales traen consigo desequilibrios en alguna o todas las áreas mencionadas anteriormente. Esto puede generar en el pastor malos manejos en su vida espiritual, emocional y sobre todo ministerial y familiar. Según estudios, el estrés en los cleros produce un descuido progresivo de su bienestar personal, ya que ministerio pastoral no es simplemente una “profesión espiritual”, sino también una profesión que implica la entrega total de la persona.⁴

Otro estudio de cleros en Gales afirma que casi un tercio de los ministros ordenados sentían que estaban trabajando demasiado duro en su área laboral (31%), y que esto los hacía sentir bastante agotados al final del día (29%). Por otro lado, el mismo estudio

² Carl R. Wells, “The Effects of Work-Related and Boundary-Related Stress on the Emotional and Physical Health Status of Ordained Clergy”, *Pastoral Psychology*, n.º 62 (2013): 102.

³ Definición de pastor en este artículo: Este artículo está pensado en un pastor principal, que trabaja tiempo completo liderando una congregación local. Sin embargo, dicha limitación no implica que afirmaciones del presente estudio no se pueden aplicar a otros agentes pastorales en iglesias locales u organizaciones basadas en la fe.

⁴ Wells, “The Effects of Work-Related”, 102.

evidencia que se sentían frustrados por el ministerio que tenían a cargo, ya que afirmaron trabajar todo el día con personas era una verdadera tensión.⁵ Rolph menciona una serie de porcentajes que evidencian el agotamiento emocional dentro del ministerio, afirmando que, “una minoría informó que se sintieron fatigados cuando se levantaron por la mañana y tuvieron que enfrentar otro día (9%), otros afirmaron que se sentirían mucho mejor si pudieran salir del ministerio (8%)”.⁶ Por otro lado, Lee presenta otro estudio realizado a casi 5000 ministros protestantes en relación a la naturaleza del estrés. Este estudio evidenció que el estrés en la vida de los pastores es mayormente producido por la sobre carga que reciben y por la constante relación con la congregación, particularmente cuando se presenta conflictos.⁷

Ahora bien, para entender un poco más sobre la situación que vive el ministro es importante conocer cuáles son esas áreas que más pueden producir estrés. Un estudio realizado con el propósito de comprender cuáles son los factores que desencadenan el estrés afirma que existen diferentes factores de riesgo, los cuales son: contenido del trabajo, grado de responsabilidad, conflicto con su entorno, contacto con las personas, carga laboral y horarios irregulares. Este mismo estudio demuestra lo negativo de la sobre carga laboral, especialmente cuando existe mucho por hacer y el trabajo requiere mucho compromiso.⁸

Entendiendo el ministerio como el trabajo o labor del pastor, la sobrecarga en el ministerio es un elemento que puede producir agotamiento intenso, pérdida de energía, baja motivación y extrema irritabilidad, ya sea en el ámbito laboral o familiar.⁹ Esto quiere decir que el estrés no solo tiene impacto en el ámbito laboral, sino en los círculos familiares y personales (áreas cotidianas del pastor y círculos de amistades). Teniendo en cuenta lo

⁵ Amanda Berry et al., “Ministry and Stress: listening to Anglican Clergy in Wales”, *Pastoral Psychology*, n.º 61 (2012): 166, doi: 10.1007/s11089-011-0388-x.

⁶ Berry et al., “Ministry and Stress”, 166.

⁷ Cameron Lee, “Specifying Intrusive Demands and Their Outcomes in Congregational Ministry: A Report on the Ministry Demands Inventory”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 38, n.º 4 (1999): 477-489, doi: 10.2307/1387607.

⁸ Antonia Mamani Encalada et al., “Factores que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en emergencia”, *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería* 1, n.º 3 (2007): 52. Aunque este estudio se enfoque en la medicina, su diagnóstico de factores estresantes es útil para analizar el estrés pastoral.

⁹ Tirso Javier Hernández Gracia et al., “El síndrome de Burnout: una aproximación hacia su conceptualización, antecedentes, modelos explicativos y de medición”, *Revista electrónica de ICEA*, n.º 5 (2007): 51.

anterior, Diestre agrega que las profesiones vocacionales, como lo es la del pastor, puede producir un alto desgaste y algunas enfermedades.¹⁰ El ministerio pastoral es una de las muchas profesiones que constantemente está en relación con otros, y por lo tanto está más expuesto al desgaste emocional. Entre estas profesiones se encuentra: médicos, bomberos, profesores, y sacerdotes/pastores.¹¹

Perspectiva psicológica y bíblica

Entendiendo que el pastor está muy expuesto a experimentar estrés, resulta necesario definirlo en base a investigaciones médicas. Según Diestre es “una reacción involuntaria del cuerpo como respuesta ante una demanda por parte de un emisor externo”.¹² El estrés laboral se presenta como un desequilibrio entre la persona y su entorno laboral, evidenciando la labor como el emisor externo.¹³ De esta forma el pastor está propenso a experimentar estrés laboral por parte de su entorno laboral: la iglesia.

Partiendo de que el estrés es la reacción involuntaria del cuerpo luego de alguna actividad,¹⁴ Diestre menciona algunos síntomas como: Jaqueca, trastornos musculares y articulares, cambios en el sistema digestivo, gastritis y úlceras, desorden en la función del corazón y presión arterial elevada, aumento de triglicéridos, disminución de la vitamina C, trastornos nutricionales, trastornos cutáneos, trastornos del sueño, cansancio y fatiga física.¹⁵ Desde otro ángulo más emocional, el estrés es “la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores”¹⁶ y genera en la persona trastornos como: ansiedad, angustia, pánico, irritabilidad, furia, ira y depresión.¹⁷

La labor pastoral requiere de un alto desgaste mental, por ejemplo: administración de una organización con presupuesto limitado, resolución de conflictos, acompañamiento/consejería en momentos críticos, etc. Al decir que estas actividades

¹⁰ Antolín Diestre, *El estrés: su diagnóstico, causas y tratamiento* (Terrassa, Barcelona: Clie, 2001), 64.

¹¹ Miguel Guerra, “El Burnout en la vida pastoral: descripción analítica de las causas, la gradualidad, y las circunstancias en juego”, *Ecclesia: Revista de Cultura Católica* 3-4, n.º 31 (2017): 338.

¹² Diestre, *El estrés*, 27.

¹³ Lourdes Luceño Moreno et al., “Factores psicosociales en el entorno laboral, estrés y enfermedad”, *Edusykhé: Revista de Psicología y Psicopedagogía* 1, n.º 3 (2004): 99.

¹⁴ Diestre, *El estrés*, 28.

¹⁵ Diestre, *El estrés*, 50-54.

¹⁶ José Pérez Martínez, *Trata el estrés con PNL*, ed. Luis Pérez Martínez (Madrid: Ramón Areces, 2017), 19.

¹⁷ Diestre, *El estrés*, 50-54.

pueden producir desgaste mental y/o emocional, se pretende afirmar que las diferentes presiones que ejerce el pastor cada semana pueden llevarlo a experimentar altos índices de estrés, lo cual es evidenciado en los trastornos mencionados arriba.

Ahora bien, en el ánimo de brindar una perspectiva bíblica para reducir el estrés de los pastores, resulta la historia de Moisés y su suegro Jetro (Ex.18:13-27). Es una historia que se centra en el momento que Moisés toma asiento para juzgar (v. 13) y escucha los consejos que Jetro le ofrece. En este texto, se puede notar que uno de los problemas más grandes para los ministros es el tema del estrés, el cual es producido por demasiada carga. Aquí Jetro nota los síntomas de Moisés y su horario tan sobrecargado que puede producir “Burnout”.¹⁸ Ahora bien, se puede decir que la narración de este capítulo es el establecimiento de una nueva administración de justicia.¹⁹ Jetro notó que Moisés era el único encargado de esperar a una multitud de personas para atender sus diversos casos; la frase: “desde la mañana a la tarde”, deja notar que Jetro realizó su pregunta al final del día.

Evidentemente, la pregunta de Jetro no tiene como propósito informarse; ya que, él tenía muy claro cuál era la labor de Moisés, sino más bien saber cómo era que Moisés entendía su labor.²⁰ Jetro exhorta fuertemente a Moisés diciéndole: “No está bien lo que estás haciendo, debido a que te cansas tú y se cansa la gente que te acompaña. La tarea es demasiado pesada para ti; no la puedes desempeñar tú solo” (Ex 18, 17-18, NVI). Es por esto, que le aconseja que instituya jueces de buen nombre, que tengan las capacidades para ejercer el cargo y que sean temerosos de Dios.²¹ El consejo de Jetro va direccionado a dar mejoraría a esa organización deficiente que notó, partiendo del deseo de establecer una administración más justa. Es por eso que sugiere que encargue a otros el trabajo menos difícil (v. 22).²² Con lo anterior, cabe mencionar que este relato presenta la importancia de

¹⁸ Daniel Carro et al., *Éxodo*, Comentario Bíblico Mundo Hispano, vol. 2 (El Paso, TX: Mundo Hispano, 1997), 130.

¹⁹ Jaeyoung Jeon, “The Visit of Jethro (Exodus 18): Its Composition and Levitical Reworking”, *Journal of Biblical Literature* 2, n.º 136 (2017): 305.

²⁰ Brevard S. Childs, *El libro del Éxodo: comentario crítico y teológico*, Nueva Biblia Española, trad. de Enrique Sanz Giménez (Estella, Navarra: Verbo Divino, 2003), 333.

²¹ Omar Tapia y Carlos Soltero, *Éxodo, Levítico, Números, Deuteronomio*, Biblioteca Bíblica Básica, vol. 4 (Estella, Navarra: Verbo Divino, 2010), 90.

²² Carro et al., *Éxodo*, 131.

dar consejería preventiva, la cual debe hacer énfasis en la importancia de delegar y no cargar con toda la labor solo.

Desde una óptica neo testamentaria, encontramos la vida de Jesús y la vida del Apóstol Pablo, los cuales tenían a su lado hombres y mujeres que servían como colaboradores dentro de su ministerio. El evangelio de Mateo presenta la elección de los 12 discípulos luego de que la misión de Jesús estuviera establecida. Jesús ya había anunciado el mensaje (4,17), ya había hecho el llamado a sus primeros compañeros (4,18-22), y dio demostraciones de su poder (8-9). Luego de esto, Jesús toma la decisión de ampliar su ministerio enviando a discípulos y/o colaboradores con el mismo mensaje y poder.²³ Los discípulos tienen la tarea ahora de servir al reino de Dios, ya que todo lo que aprendieron se les impartió en el Sermón del Monte.²⁴ Con lo anterior, se puede decir que Jesús recibió apoyo por parte de sus discípulos y de las mujeres que atendían a sus necesidades con el propósito de expandir su ministerio.

Al igual que Jesús, el Apóstol Pablo también contaba con un gran grupo selecto de colaboradores. Por un lado, tenemos el caso de Epafras, el cual es identificado por Pablo como su querido colaborador, y como aquel que ha enseñado el evangelio a la iglesia de Colosas. Esto demuestra que Pablo no se creía el único capacitado para predicar el evangelio, ya que él no podía estar en todas partes.²⁵ Por otro lado, en su carta a los Corintios, describe a Tito como su “compañero y colaborador”. Esta es una de las descripciones favoritas del Apóstol para referirse a sus compañeros de ministerio.²⁶ Ahora bien, al igual que Tito, Pablo se refiere a Priscila y Aquila como compañeras de trabajo en sus saludos personales en Romanos 16, dando a entender con esto el acompañamiento que ha recibido en todo el proceso de su misión.²⁷ Finalmente, Pablo también usa estos mismos

²³ Michael J. Wilkins, *Mateo: del texto bíblico a una aplicación contemporánea*, trad. de Loida Viegas Fernández y Pedro L. Gómez, Comentarios Bíblicos con Aplicación NVI (Nashville, TN: Vida, 2016), cap. 10, sec. “El encargo de la misión de los doce”, par. 2.

²⁴ Wilkins, *Mateo*, cap. 10, sec. “El encargo de la misión de los doce”. Par. 2.

²⁵ David E. Garland, *Colosenses y Filemón: del texto bíblico a una aplicación contemporánea*, trad. de Pedro L. Gómez, Comentarios Bíblicos con Aplicación NVI (Miami, FL: Vida, 2012), 51-52.

²⁶ Scott J. Hafemann, *2 Corintios: del texto bíblico a una aplicación contemporánea*, trad. de Loida Fernández, Comentarios Bíblicos con Aplicación NVI (Miami, FL: Vida, 2016). 373.

²⁷ Douglas J. Moo, *Romanos: del texto bíblico a una aplicación contemporánea*, trad. de Pedro Gómez, Comentarios Bíblicos con Aplicación NVI (Miami, FL: Vida, 2011), 486.

términos con Filemón, de quien se desconoce cómo se conoció con Pablo, es considerado su compañero de trabajo.²⁸ Cada uno de estos ejemplos clarifican de una u otra manera la importancia de contar con apoyo dentro de la labor ministerial, pues tal como se ve en la vida Moisés, Jesús y el Apóstol Pablo, ellos contaban con un apoyo en el desarrollo de las actividades, pero también en el cuidado del líder.

Lo anterior muestra que el ministerio pastoral es uno de los trabajos en donde se debe tener la capacidad de delegar compromisos. Dentro de la iglesia, el pastor no es el único que está en la obligación de llevar a cabo todas las tareas, y es por eso que se hace importante contar con un equipo de trabajo para el desarrollo de las actividades. El consejo de Jetro a Moisés fue exactamente el mismo. Jetro sabía que Moisés no podía tener a su cargo todas las obligaciones y por eso que le exige que seleccione personas como columna de apoyo. Al igual que Moisés, Jesús y Pablo tenían a su lado personas que le apoyaban en el ministerio, lo cual demuestra humildad al reconocer las debilidades y límites, para así recibir ayuda. El ministerio pastoral no es un trabajo de una sola persona, y por tanto se hace necesario delegar compromisos para un mejor desarrollo eclesial.

Perspectiva pastoral

Luego de estudiar los componentes de estrés desde una perspectiva psicológica y bíblica, se pasará ahora a evidenciar el estrés desde una óptica pastoral, en donde se tendrá en cuenta el ministerio, la familia y la vida personal del pastor.

El ministerio. Como se ha visto en la discusión sobre el estrés en clérigos, es muy probable que muchas iglesias no reconozcan los límites sanos del ministro. El ministro es una persona que constantemente atraviesa por momentos de cansancio, fatiga y estrés por las diferentes ocupaciones que maneja. De esta manera, se puede decir que el estrés constante es un síntoma que puede ser considerado como una época de crisis en la vida del pastor. La crisis, desde un contexto pastoral, es definido por Atiencia en los siguientes términos: “el mundo parece derrumbarse, sentimientos de amargura, sentimientos de pérdida, temor a la muerte y tentación a retroceder a lo conocido y seguro.”²⁹ La comunidad debe contar con un cuidado pastoral y no olvidar los riesgos que existen al no

²⁸ Garland, *Colosenses y Filemón*, 353.

²⁹ Jorge Atiencia, *Cómo pastorear y ser pastoreados* (Buenos Aires: Certeza, 1996), 11-13.

prestar atención a estos riesgos ya que, de no ser así el ministro puede llegar a padecer estrés.

Estos tiempos de crisis, según menciona Clinebell, deben considerarse como oportunidades para el crecimiento.³⁰ Existen dos tipos de crisis: crisis en desarrollo y crisis accidentales.³¹ Las crisis en desarrollo, en la vida del pastor, son aquellas que se dan en el trayecto de la vida. Esta crisis se ve reflejada en los siguientes puntos: constantes cambios, jornadas largas de trabajo, poco ejercicio, descuido familiar, descuido personal, pérdida de la devoción, etc. Por otro lado, está la crisis accidental, la cual es producida en la vida del pastor cuando se cree que todo está en perfectas condiciones, pero la realidad es otra. En este punto cabe mencionar la humildad del Apóstol Pablo al reconocer ante Epafras que él no era el único capacitado para predicar el evangelio, y por ello lo tiene como su colaborador (Col. 1:7). Es así entonces, que las crisis accidentales pueden ocurrir cuando el pastor no reconoce sus limitaciones y decide hacer todo por su propia cuenta.

La familia y la vida personal del pastor. Anteriormente se ha venido presentado las diferentes crisis por las que atraviesa el ministro, pero también se han presentado algunos consejos de cómo evitar dichas crisis. Este tipo de circunstancias no pueden ser solo responsabilidad de la iglesia, sino también de la familia pastoral. En muchas iglesias las personas esperan que la familia pastoral sea un ejemplo de salud integral y santidad, pero no esperan que el pastor atravesase momentos de crisis. Como evidencia un estudio realizado en Filipinas, cuando uno de los miembros de la familia falla, el otro hace todo lo que está a su alcance para poder levantarlo. Además, las dinámicas familiares se ven afectadas debido a la situación de un miembro de la familia.³² Un pastor en crisis, es una familia pastoral en crisis

La familia pastoral dentro de la iglesia no solo se resume en la pareja, sino también en los hijos, los cuales pueden llegar a ser causantes o receptores de estrés pastoral. El estudio mencionado anteriormente, también afirma que los padres en Filipinas tienen muy

³⁰ Howard Clinebell, *Asesoramiento y cuidado pastoral: un modelo centrado en la salud integral y el crecimiento*, trad. de Dafne Sabanes (Buenos Aires, Argentina: Nueva Creación, 1995), 39

³¹ Clinebell, *Asesoramiento y cuidado pastoral*, 39.

³² Nina Evita Guzman, "Understanding the Stresses and Coping Resources of Filipino Clergy Families: A Multiple-Case Study", *Pastoral Psychology* 4, n.º 65 (2016): 462, doi: 10.1007/s11089-016-0698-0.

en cuenta el amor, la atención y el cuidado hacia sus hijos, lo cual da como resultado que los hijos respondan de manera positiva a dicho trato: respeto, amor y obediencia.³³ De acuerdo a esto, se puede decir que tanto el pastor como su conyugue deben velar por el cuidado de sus hijos, ya que no siempre serán los causantes de estrés, sino también aquellos que reciben toda la carga. Los hijos del pastor deben recibir cuidado y atención para evitar problemas dentro del ministerio. Esto implica que el pastor debe tener límites con su trabajo en la iglesia, ya que la sobrecarga eclesial puede dar como resultado un descuido familiar. Sin embargo, la familia (conyugue e hijos) deben esforzarse por brindar un apoyo cuando sea requerido y no echar toda la carga sobre el pastor.

Así las cosas, se puede decir que la familia y la vida del pastor es un pilar fundamental dentro del ministerio, partiendo de un cuidado personal como base para garantizar una buena o una mala ejecución. Para resaltar la centralidad de la familia en el bienestar del pastor, Peter Scazzero, afirma que “el único camino que nos conduce a tener una familia feliz y un matrimonio de calidad es precisamente inversión de tiempo.”³⁴

Con lo anterior, se puede decir entonces que un ministerio pastoral sano es aquel que no solo se preocupa por preparar un sermón cada domingo o por visitar a los miembros de la iglesia, sino también el poder invertir tiempo en su conyugue y en sus hijos. León afirma que el poder ver a una familia potencialmente buena incluye la comunicación del amor mediante el alma, la mente y el cuerpo.³⁵ Entendiendo que el ministerio del pastor no es solo la iglesia, sino también su familia.

El pastor debe basar su preocupación no solo por las personas de afuera, sino también por el cuidado integral de su familia. Además, la iglesia no puede continuar viendo a su pastor como alguien perfecto, sino como una persona con limitaciones que necesita cuidado. Si la iglesia desea que las personas de afuera escuchen un mensaje de paz, deben estar produciendo ese evangelio a través del cuidado de sus líderes e integrantes.³⁶ En este

³³ Guzman, “Understanding the Stresses”, 462.

³⁴ Peter y Gery Scazzero, *Espiritualidad emocionalmente sana: es imposible no tener madurez si somos inmaduros emocionalmente*, trad. de Andrés Carrodegua (Miami, FL: Vida, 2008), 60.

³⁵ Jorge A. León, *Psicología pastoral para el ser humano integral* (Buenos Aires, Argentina: Kairós, 2010), 205.

³⁶ C.W. Brister, *El cuidado pastoral en la iglesia*, trad. de Daniel Tinao, Juan Sowell y David Fite (Buenos Aires: Casa Bautista de Publicaciones, 1980), 98-99.

punto es importante tener en cuenta el caso de Moisés. Jetro sabía que Moisés no podía con toda la labor él solo y es por eso que se interesa por cuidar de él. Así como Jetro, la iglesia debe entender que el pastor es una persona con limitaciones, de la misma forma que el Apóstol Pablo reconocía su debilidad y tenía compañeros de trabajo. De esta manera, la iglesia debe entender el propósito por el cual existe.³⁷ Si la iglesia tiene como fin aportar al cuidado pastoral, debe enfocar el cuidado a la parte mental y emocional, y no abusar de su líder espiritual. Una iglesia que cuenta con una mala reputación puede ser el camino que lleva a los pastores hacia una enfermedad mental.³⁸

En la vida del pastor no hay una tensión más fuerte que la que el mismo genera. En el ministerio pastoral se tiende mucho a ver al pastor como ejemplo de integridad, como ejemplo de santidad y muchas cosas más, pero el pastor debe preguntarse cuál es su modelo a seguir, si el mismo o Jesús. En ocasiones, es un poco de cada una, y es por esto que se desencadenan las tensiones.³⁹ Este problema es causado cuando se olvida que el pastor es también un ser humano, lo cual provoca que el mismo ministro se olvide de su rol como pastor y padezca tensiones psicológicas, llevándolo a creerse dueño de la misión. Son en estos momentos en donde la iglesia debe aportar un cuidado en la parte de identidad, ya que el reconocimiento de limitaciones tiene como resultado entender que la obra en la que se está pastoreando es aún más grande.⁴⁰

Finalmente, es importante que en el proceso de cuidado el pastor cuente con compañeros de confianza, especialmente si son otros pastores del mismo rango. Anteriormente se dijo que en la vida del pastor no hay una tensión más fuerte que la que el mismo genera, pero este punto es algo que en muy pocas ocasiones es detectado, y es aquí en donde se hace necesario rodearse de personas de confianza que permitan la observación de dichas tensiones.

¿Qué hacer en momentos de crisis? Partiendo de esa tensión que el mismo pastor genera y de las acciones a realizar en el momento de crisis, Clinebell propone cuatro pasos

³⁷ Carlos Van Engen, *El pueblo misionero de Dios: Una nueva perspectiva del propósito de la iglesia local* (Grand Rapids, MI: Libros Desafío, 2004), 98.

³⁸ León, *Psicología pastoral*, 204.

³⁹ León, *Psicología pastoral*, 200.

⁴⁰ León, *Psicología pastoral*, 200.

a seguir en el proceso del cuidado pastoral en momentos de crisis. Él propone el ministerio general del cuidado pastoral, el asesoramiento informal en tiempos de crisis, el asesoramiento formal a corto plazo en la crisis, y el asesoramiento y terapia a largo plazo para ayudar a las personas a reparar las causas psicológicas y/o las consecuencias de crisis graves.⁴¹

En lo que compete al ministerio general del cuidado pastoral, se debe pensar en lo que se mencionó anteriormente sobre reconocer que el ministro es también un ser humano y por lo tanto requiere acompañamiento. El ministerio general del cuidado pastoral es el acompañamiento más sano que puede tener un pastor, ya que cada comunidad promueve una cultura eclesial que apoya a su pastor. En esta misma línea, León recomienda que el pastor debe reconocer sus limitaciones ante Dios y ante su comunidad. El pastor que desee poner frente a su problemática de una manera sana y con un espíritu cristiano, debe reconocer que todo aquello que lo lleva a tener fuertes tensiones psicológicas, se encuentra en su inconsciente. Reconocer este tipo de cosas no es algo sencillo, pero poder reconocerlo permite ser sincero delante de Dios y de su congregación.⁴² Con lo anterior, se puede decir que el ministerio general del cuidado pastoral es recíproco, en donde el pastor expresa sus limitantes y la iglesia se moviliza para colaborarle en su tarea.

En el segundo paso está el asesoramiento informal en tiempo de crisis, en donde se está asesorando al pastor en el momento que se están evidenciando los síntomas. De esta forma, el pastor recibe asesoramiento, consejo, asistencia de parte de un grupo de pastores los cuales pueden brindar apoyo mutuo para un mejor desarrollo de su labor (tiempos de descanso, capacitación, vacaciones remuneradas, grupos de apoyo mutuo; grupos de pastores).

El tercer paso que define Clinebell está relacionada a una problemática mucho más seria. Este paso es llevado a cabo de una forma más formal, en donde el pastor es remitido a diferentes etapas de cuidado. En este punto es recomendable que al pastor se le disminuyan sus compromisos y que pueda recibir un tiempo de descanso. También es importante que pueda delegar tareas y no sobrellevar toda la labor él solo. El último punto que define

⁴¹ Clinebell, *Asesoramiento y cuidado pastoral*, 191.

⁴² León, *Psicología pastoral*, 201-202.

Clinebell está relacionado con la parte psicológica. En este punto de crisis no se quiere ignorar la consejería pastoral, pero en estos momentos el consejero debe buscar ayuda psicológica. El estrés pastoral puede llegar a estos límites si no se tiene en cuenta el primer aspecto, pues es importante reconocer que la persona que cada domingo se para a dar un sermón también tiene sus luchas y, por lo tanto, requiere de consejería preventiva para así evitar estrés pastoral.

Para finalizar esta sección, es notable añadir el aporte de Baumgartner sobre Lucas 24:13-34. Baumgartner menciona que la historia que relata este pasaje (el camino a Emaús) presenta algo que afecta a las personas. En este relato surge la pregunta que cualquier persona se plantea en algún momento de su vida: ¿cómo puedo yo encontrar en la crisis y callejones sin salida el camino de la salvación?⁴³ En este pasaje se puede notar uno de los pasos fundamentales del acompañamiento pastoral curativo, como en el acercarse y acompañar, lo cual refleja la práctica curativa de Jesús.⁴⁴ El camino a Emaús presenta la importancia de poder escuchar, pero también un énfasis fuerte en la interpretación de las Escrituras, lo cual es un procedimiento necesario para la sanación en tiempos de crisis.⁴⁵ El cuidado y el apoyo pastoral deben basarse en una buena interpretación de la Biblia. Un acercamiento sano, constante y profundo al mensaje bíblico permite dar respuesta a la pregunta ¿cómo puedo encontrar la salvación en tiempos de crisis? O mejor, ¿qué hacer en momentos de crisis en el ministerio pastoral?

Conclusión

Con los datos presentados en este trabajo, se concluye que el ministerio pastoral es una labor con alta probabilidad de experimentar altos niveles de estrés, los cuales pueden acarrear graves problemas y distorsiones físicas, emocionales y sociales. Se expuso también la importancia de delegar la responsabilidad a otros siguiendo el consejo de Jetro a Moisés, y de ser vulnerable tal como lo hicieron Jesús y Pablo al tener colaboradores en el ministerio. Además, se expuso que la comunidad de creyentes (la iglesia) y el pastor deben tener una relación recíproca, donde el pastor cuida de la iglesia, pero también la iglesia

⁴³ Isidor Baumgartner, *Psicología pastoral: introducción a la praxis de la pastoral curativa*, trad. de Gorka Hurtado (Bilbao: Desclée de Brouwer, 1997), 91.

⁴⁴ Baumgartner, *Psicología pastoral*, 141.

⁴⁵ Baumgartner, *Psicología pastoral*, 142-143.

cuida del pastor. Se considera entonces, que el pastor debe ser intencional en prevenir estos altos niveles de estrés en su vida. Este artículo tuvo como base de investigación varios estudios de bienestar pastoral de diferentes contextos globales que permitieron dichas conclusiones y propuestas. No obstante, el trabajo se queda corto en la investigación de las realidades del pastor Colombia, por lo tanto, concluimos que, para futuras investigaciones, es pertinente realizar un estudio de campo que permita conocer a detalle la realidad actual de los pastores frente a sus niveles de estrés.

Bibliografía

- Atiencia, Jorge. *Cómo pastorear y ser pastoreados*. Buenos Aires: Certeza, 1996.
- Baumgartner, Isidor. *Psicología Pastoral: Introducción a la Praxis de la Pastoral Curativa*. Trad. de Gorka Hurtado. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1997.
- Berry, Amanda et al. “Ministry and Stress: listening to Anglican Clergy in Wales”. *Pastoral Psychology*, n.º 61 (2012): 165-178. doi: 10.1007/s11089-011-0388-x.
- Brister, C.W. *El cuidado pastoral en la iglesia*. Trad. de Daniel Tinao, Juan Sowell y David Fite. Buenos Aires: Casa Bautista de Publicaciones, 1980.
- Carro, Daniel et al. *Éxodo*. Comentario Bíblico Mundo Hispano. Vol. 2. El Paso, TX: Mundo Hispano, 1997.
- Childs, Brevard S. *El libro del Éxodo: comentario crítico y teológico*. Nueva Biblia Española. Trad. de Enrique Sanz Giménez. Estella, Navarra: Verbo Divino, 2003.
- Clinebell, Howard. *Asesoramiento y cuidado pastoral: un modelo centrado en la salud integral y el crecimiento*. Trad. de Dafne Sabanes. Buenos Aires, Argentina: Nueva Creación, 1995.
- Diestre, Antolín. *El estrés: su diagnóstico, causas y tratamiento*. Terrassa, Barcelona: Clie, 2001.
- Garland, David E. *Colosenses y Filemón: del texto bíblico a una aplicación contemporánea*. Trad. de Pedro L. Gómez. Comentarios Bíblicos con Aplicación NVI. Miami, FL: Vida, 2012.
- Guerra, Miguel. “El Burnout en la vida pastoral: descripción analítica de las causas, la gradualidad, y las circunstancias en juego”. *Ecclesia: Revista de Cultura Católica* 3-4, n.º 31 (2017): 337-359.
- Guzman, Nina Evita. “Understanding the stresses and coping resources of Filipino Clergy families: A multiple-case study”. *Pastoral Psychology* 4, n.º 65 (2016): 459-480. doi: 10.1007/s11089-016-0698-0.
- Hafemann, Scott J. *2 Corintios: del texto bíblico a una aplicación contemporánea*. Trad. de Loida Fernández. Comentarios Bíblicos con Aplicación NVI. Miami, FL: Vida, 2016.

- Hernández Gracia, Tirso Javier et al. “El síndrome de Burnout: una aproximación hacia su conceptualización, antecedentes, modelos explicativos y de medición”. *Revista electrónica de ICEA*, n.º 5 (2007): 50-68.
- Jeon, Jaeyoung. “The Visit of Jethro (Exodus 18): Its Composition and Levitical Reworking”. *Journal of Biblical Literature* 2, n.º136 (2017): 289-306.
- Lee, Cameron. “Specifying Intrusive Demands and Their Outcomes in Congregational Ministry: A Report on the Ministry Demands Inventory”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 38, n.º 4 (1999): 477-489, doi: 10.2307/1387607.
- León, Jorge A. *Psicología pastoral para el ser humano integral*. Buenos Aires, Argentina: Kairós, 2010.
- Luceño Moreno, Lourdes et al. “Factores psicosociales en el entorno laboral, estrés y enfermedad”. *Edusykhé: Revista de Psicología y Psicopedagogía* 1, n.º 3 (2004): 95-108.
- Mamani Encalada, Antonia et al. “Factores que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en emergencia”. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería* 1, n.º3 (2007): 50-57.
- Moo, Douglas J. *Romanos: del texto bíblico a una aplicación contemporánea*. Trad. de Pedro Gómez. Comentarios Bíblicos con Aplicación NVI. Miami, FL: Vida, 2011.
- Pérez Martínez, José. *Trata el estrés con PNL*. Ed. Luis Pérez Martínez Madrid: Ramón Areces, 2017.
- Scazzero, Peter y Gery. *Espiritualidad emocionalmente sana: es imposible no tener madurez si somos inmaduros emocionalmente*. Trad. de Andrés Carrodegua. Miami, FL: Vida: 2008.
- Tapia, Omar y Carlos Soltero. *Éxodo, Levítico, Números, Deuteronomio*. Biblioteca Bíblica Básica. Vol. 4. Estella, Navarra: Verbo Divino, 2010).
- Van Engen, Carlos. *El pueblo misionero de Dios: Una nueva perspectiva del propósito de la iglesia local*. Grand Rapids, MI: Libros Desafío, 2004.
- Wells, Carl R. “The Effects of Work-Related and Boundary-Related Stress on the Emotional and Physical Health Status of Ordained Clergy”. *Pastoral Psychology*, n.º 62 (2013): 101-114.

Wilkins, Michael J. *Mateo: del texto bíblico a una aplicación contemporánea*. Trad. de Loida Viegas Fernández y Pedro L. Gómez. Comentarios Bíblicos con Aplicación NVI. Nashville, TN: Vida, 2016. Edición en PDF.