

## EVALUACIÓN DEL SABÁTICO, Antes y Después

### ¿Qué haremos durante nuestro sabático?

1. **Soltar y Ceder-** Durante esta primera fase la persona se desconecta de sus responsabilidades del ministerio y/o liderazgo, y establece un plan para su sabático. El plan del sabático es una estrategia inicial para entablar dirección y reflexionar en las necesidades principales. Las responsabilidades del ministerio son delegadas y cubiertas en una reunión con su líder.
2. **Descanso y Recuperación-** “Descanso” en la segunda fase del sabático no significa cesar de toda actividad. Más bien, es cesar de las actividades de ministerio, y cesar de otros factores de estrés. La persona debe considerar lo que lo restaura emocionalmente y lo alimenta espiritualmente. Durante esta fase sea sensitivo a los sentimientos de aislamiento y falta de significancia y valor. Los miembros no deben estar pautados en las actividades regulares de ministerio, pero sí deben ser parte del compañerismo.

Preguntas:

- ¿Cómo usted define/explica lo que es descanso?
- ¿Siente que está descansando? ¿Qué le trae descanso?
- ¿Está experimentando algunos obstáculos para descansar?
- ¿Ha habido cambios significantes en sus hábitos alimenticios y de sueño?
- ¿Qué cosas son estresantes para usted en este momento? ¿Hay algo que se pueda hacer para remover o disminuir los factores de estrés?
- ¿Cómo está la relación con su conyugue? ¿Con sus hijos?
- ¿Está su sabático yendo como usted lo esperaba? Explique.

3. **Reflexionar y Reenfocarse-** Durante esta fase el individuo debe preguntar, “Señor, ¿Hay algo que te gustaría decirme?” Los miembros deben considerar cómo Dios les ha hablado en el pasado y posicionarse de tal manera que escuchen la voz de Dios. El separar tiempo a solas con Dios en su calendario es una prioridad.

Preguntas:

- ¿Hay algo de lo que usted está consciente que causaría dificultad para que Dios le pueda hablar? (Por ejemplo: Estar muy ocupado, falta de perdón, pecado no confesado, etc.)
- ¿Qué cosas son estresantes para usted en este momento? ¿Hay algo que se pueda hacer para remover o disminuir los factores de estrés?
  - Vea el Apéndice A y B para un inventario personal.

4. **Realineación y/o Reasignación** – Esto no implica un cambio en el rol, sin embargo esté receptivo a lo que Dios le habla tanto a usted como a su liderazgo. Durante este proceso final del sabático es importante analizar y reafirmar su llamado. La meta es experimentar una contribución máxima esta temporada de su vida y ministerio.

### **Preguntas:**

- Con la información que usted recopiló de las dos fases anteriores, ¿Está usted consciente de algún cambio que necesita hacer en su vida o ministerio para que pueda adecuadamente reflejar sus dones y deseos?
- ¿Tiene usted algún sentido de lo que Dios tiene en su futuro?
  - ¿Realineación?
  - ¿Reasignación?
- Si le falta claridad sobre su futuro, ¿Qué pasos específicos podrían traerle claridad?
- ¿Podría describir su trabajo o servicio perfecto? Asegúrese de incluir elementos/funciones que usted sienta que son esenciales. También incluya elementos o funciones que usted sienta que NO deben ser su responsabilidad primaria.

## Apéndice A Inventario de su Rol

Cuidadosamente lea cada una de las siguientes declaraciones y escriba un numero entre el 1 al 5 que mejor represente su respuesta.

Totalmente en Desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1	2	3	4	5

\_\_\_ Estoy utilizando mis dones y habilidades principales en mi posición/role actual.

\_\_\_ Estoy motivado y desafiado en mis actividades del día a día.

\_\_\_ Obtengo satisfacción y ánimo de mi contribución actual.

\_\_\_ Me siento energizado y animado con mis responsabilidades primarias.

\_\_\_ Tengo un sentido de que estoy haciendo una contribución significativa a mi iglesia/ministerio.

\_\_\_ Encuentro que la habilidad de cumplir con mis responsabilidades actuales viene de forma natural y fácil.

\_\_\_ Recibo comentarios positivos de parte de otros que me dejan saber que estoy en un buen rol/posición.

\_\_\_ Experimento poca frustración en mi rol/posición actual.

\_\_\_ No experimento estrés inmanejable en mi rol/posición actual.

\_\_\_ Tengo relaciones con mis compañeros que por lo general son libres de conflictos.

\_\_\_ **TOTAL**

### Interpretando su Resultado

40-50	Maximizar
15-39	Moderado
0-14	Marginal

## Apéndice B Inventario de Agotamiento

Estas preguntas le pueden dar una idea del grado de agotamiento que usted está experimentado. Clasifique su respuesta a cada pregunta con la escala del 1-5.

1 = No me describe en lo absoluto

5 = Me describe con exactitud

\_\_\_ Estoy cansado casi todo el tiempo y el descanso no parece ayudar.

\_\_\_ No recibo tanta satisfacción de mi ministerio como lo hacía antes.

\_\_\_ No tengo deseos de comenzar mis responsabilidades de ministerio casi todas las mañanas.

\_\_\_ Me siento que he fracasado en el ministerio.

\_\_\_ Me es más y más difícil el manejar los problemas de otras personas.

\_\_\_ Tengo más dificultad tomando decisiones de lo que solía tener.

\_\_\_ Me frustró mucho cuando las cosas no van bien en el ministerio.

\_\_\_ Más y más me encuentro pensando en dejar el ministerio en Cordero de Dios.

\_\_\_ Me molesto y/o irrito más fácilmente de lo que solía ocurrirme antes.

\_\_\_ A menudo tengo un sentimiento de vacío y reducción, como si no tuviera nada más que dar.

\_\_\_ El ministerio me da poco o nada de gozo.

\_\_\_ Me preocupa que no pueda durar más tiempo en mi ministerio.

\_\_\_ Se está siendo más y más difícil hacer ciertos aspectos del ministerio.

\_\_\_ Lucho con sentimientos de presión para cumplir y tener éxito.

\_\_\_ **TOTAL**

### Evaluando su Nivel de Agotamiento

- |       |   |
|-------|---|
| 15-29 | Usted probablemente no tiene un problema con el agotamiento |
| 30-49 | Usted puede estar experimentado un agotamiento moderado     |
| 50-64 | Usted puede estar sufriendo de agotamiento                  |
| 65-75 | Usted puede estar en serios problemas                       |

**Preguntas Adicionales para el personal mayor:**

- Defina lo que es el retiro para usted como Pastor. ¿Cómo usted sabrá cuándo es tiempo de retirarse?
- ¿Cómo se vería para usted el retiro/retirarse? ¿Tiene usted un periodo de tiempo y un plan?
- ¿Tiene usted un sucesor y cuál es el plan?
- Describa cómo sería si usted ministrara a tiempo parcial.
- ¿Tiene usted un planificador financiero? ¿Cada cuanto se reúne con él? ¿Tiene un plan para su ingreso de retiro?
- ¿Dónde le gustaría vivir cuando usted se retire?