



## Principios de Liderazgo

# Pablo, ¿Limitado por la Cultura?

por Chuck Gianotti

Estudios en 1 Timoteo - Quinta Parte

**H**oy en día, muchos desechan la interpretación establecida siglos atrás del pasaje de 1 Timoteo 2.11-12, que indica que el involucramiento de una persona en el liderazgo y la enseñanza son afectados por su sexo-masculino o femenino-. Para algunos, la comprensión y la aplicación literal de este pasaje no es aceptable; esta visto como que constituye una verdadera limitación, y que hasta resulta “vergonzoso”, en nuestra cultura moderna y civilizada.

Estos versículos resaltan estas diferencias de una manera abrupta y concisa – y parecen ser muy claros. En un esfuerzo por adaptarlos a la cultura actual, y de ser mas considerados con las mujeres, han surgido nuevas interpretaciones con la intención de ‘permanecer Bíblicos’ pero diluyendo la firmeza de la enseñanza de versículos como éstos. En el ambiente evangélico existe una gran presión para minimizar o eliminar las limitaciones existentes por el sexo de las personas en la iglesia.

Estableceremos por lo tanto el punto de vista que el ejercicio de la piedad por parte de una mujer en la iglesia, tal como se observa en los versículos anteriores de 1 Timoteo 2, no debe incluir la función de la enseñanza o del liderazgo sobre los varones. ¿Cómo podemos entonces responder a aquellas objeciones expresadas en contra de este punto de vista? Aquí están listadas algunas de las objeciones más comunes:

### 1) ¿No esta afectado este pasaje por antiguas limitaciones culturales?

Dado que la cultura del primer siglo relegaba a las mujeres a una posición inferior, se argumentaría que Pablo solamente apelaba a las damas para que ocuparan un lugar apropiado en esa cultura. Continuando con ese razonamiento, dado que hoy las damas ya no son vistas como inferiores, la enseñanza de Pablo no tiene mas aplicación. ¿Es un argumento válido decir que 1 Tim. 2.11-12 esta limitado a la cultura? Creemos que no. Si consistentemente aplicáramos esa clase de razonamiento, debilitaríamos otras verdades de la Biblia. Por ejemplo, uno podría concluir que el bautismo y la Cena del Señor estarían limitados culturalmente, dado que otras religiones de esa época realizaban ritos similares.

O consideremos la expiación sustitutiva de Cristo a nuestro favor – la idea de que alguno tomara el lugar de otro en una sentencia -, que probablemente fuese mejor entendida dentro de la cultura del primer siglo que en la actualidad, cuando una persona es considerada plenamente responsable de las consecuencias de su propio destino. Se podría llegar a decir “ Lo que realmente importa es simplemente que Dios nos ama.”

Por supuesto, esto seria algo sin razón... La real sustitución de Cristo en nuestro lugar tiene un lugar fundamental en el mismo mensaje del

evangelio. Por todo esto, debemos tener cuidado de no apelar al uso de las llamadas “limitaciones culturales” con demasiada prontitud. Esto es especialmente cierto a la luz del claro mandamiento de las Escrituras acerca del rol de ambos sexos en la iglesia.

### 2) Este punto de vista, ¿No disminuye el valor de la mujer y ataca su dignidad?

Esto es patéticamente falso. El valor y la dignidad no dependen de la autonomía personal, ni tampoco la libertad individual de cada uno requiere el derecho a cada rol posible. Por ejemplo, un hombre no puede quedar embarazado y tener un bebé. ¿Es por ello menos humano, o menos valorado debido a esta limitación? Las limitaciones intelectuales o económicas de una persona pueden eliminar su posibilidad de llegar a ser un científico nuclear. En ninguno de estos casos se disminuye la dignidad o el valor de la persona debido a circunstancias genéticas o situaciones en su vida que están fuera de su control. De igual modo, una limitación hacia las mujeres en las Escrituras, las cuales tuvieron por autor al Creador de la vida, no afectan que ellas puedan disfrutar plenamente de su humanidad y de su dignidad como mujeres.

### 3) ¿No se refiere éste pasaje a una forma de enseñanza dominante?

Algunos afirman que la palabra griega para autoridad (*authentein*) ocurre sólo una vez en las Escrituras y en realidad significa “dominar”, en el sentido de que es aceptable que una mujer enseñe a los varones, siempre que no sea de una manera dominante o abrumadora. Otros agregarían que Pablo nos advierte allí respecto a las mujeres que sean falsas maestras.

Estos son argumentos débiles para sustentar ambos puntos de vista. En primer lugar, no hay motivo por el cual Pablo señalara sólo a las mujeres para este mandamiento, puesto que los varones tampoco deben comportarse de una manera dominante, (véase Mateo 20.25). En segundo lugar, es cierto que *authentein* ocurre una sola vez en el Nuevo Testamento, y los diccionarios griegos definen esta palabra tanto “dominar” como “tener autoridad”. Así que recurrimos al estudio del significado de esta palabra en otros escritos griegos antiguos. Allí puede significar simplemente: “tener autoridad”. George Knight II, en un estudio profundo de todos los usos de *authentein* en el griego antiguo, confirma que el significado natural es ‘tener autoridad’. Igualmente, Wilshire Leland Edward examinó todos los usos de la palabra y concluyó que significa ‘ejercer autoridad’. Ninguno de ellos encontró que el significado de la palabra era ‘dominar’.

Esto encuadra bien con el contexto de 1 Timoteo. En el resto de esta carta no existe ninguna indicación clara de que Pablo tenía en mente a mujeres que dominaran sobre los hombres, ni que fueran falsas maestras. En realidad, cuando menciona los falsos maestros, éstos eran varones. Cuando se

(continua en la pagina 4)

**E**l tener más ancianos es una constante necesidad, tanto para remplazar a los que parten al cielo como para mantenerse a la par con el crecimiento en la iglesia local. ¿Necesitamos de un plan para ello? Depende. Si están satisfechos con un arreglo informal y este funciona, sigan así adelante. Pero muchos creen que una razón por la cual muchas iglesias luchan por años, es por una falta de ancianos preparados y calificados. La Biblia nos da variados ejemplos de líderes veteranos entrenando a los más jóvenes; es provechoso, entonces, aplicar las lecciones que descubramos y sin lugar a dudas tenemos plena libertad para hacer esto. Piense en las relaciones notables de discipulado que vemos en la Biblia. Moisés con Josué, Pablo con Timoteo, y sobre todo, el Señor Jesús con Sus discípulos. En ellas existe mucha información sobre cómo el liderazgo pasa de una generación a la otra.

Aquí hay un principio bíblico. Es cierto que cosechamos lo que sembramos. El descuido no produce buenos líderes. Vamos a considerar cinco áreas que toman la mayor parte, o todo, el tiempo de los ancianos en la obra, y vamos a pensar sobre como los hombres más jóvenes en la asamblea pueden participar con ellos y aprender.

### 1) Tiempo con el Señor.

Los creyentes primitivos sabían el valor de esto, puesto que leemos en Hechos 13.2 tocante a los líderes de la iglesia en Antioquia: ‘Ministrando estos al Señor, y ayunando...’ Estos hombres de influencia que hablaban la Palabra del Señor al pueblo, pasaban tiempo juntos en la presencia del Señor. ¿Tomamos el tiempo para estar juntos con el Señor, además del tiempo privado de oración en nuestra casa? Estos tiempos de oración, ¿muestran nuestra convicción de que el Señor realmente está presente entre nosotros cuando nos reunimos? ¿No sería éste un buen momento para incluir a unos hombres jóvenes que muestran interés y potencial en cosas espirituales? Es una lección importante para los jóvenes aprender que las relaciones entre hermanos pueden ser pacíficas, y que los asuntos difíciles pueden ser arreglados cuando cada uno es consciente de la presencia de la Cabeza de la iglesia en la reunión. En esto, la asamblea es muy diferente a las reuniones en el mundo de negocios.

### 2) Cuidando del equipo.

Pablo dijo a los ancianos en Efeso que miren por ellos mismos y por todo el rebaño (Hechos 20.28). Para usar una expresión de la epístola de Pedro, debemos morar con los otros ancianos sabiamente (ver 1 Pedro 3.7).

Conocer a nuestros colegas y cuidar de ellos, conocer sus puntos fuertes y débiles, sus talentos y dones espirituales requiere tiempo. Nuestro tierno interés debe extenderse a sus esposas y familias, salud, etc.

Mientras quizás no sea conveniente compartir todos los detalles del ancianato con los más jóvenes en la iglesia, ¿no es importante que ellos escuchen a los ancianos orar los unos por los otros, hablarse bien entre ellos, y hacer una provisión especial para las dificultades inevitables de la vida? Sería triste si los creyentes jóvenes tuvieran la idea que los ancianos sólo se preocupan en tratar con los problemas y los programas de la asamblea. O para decirlo de otra manera, ¿es posible que más jóvenes no aspiren a la obra del ancianato porque los ancianos actuales han escondido tan bien su humanidad que los jóvenes dudan que pueden ser suficientemente espirituales para trabajar entre el grupo? Entonces, si es importante que los hombres jóvenes acepten la pluralidad en el liderazgo, estos deben ser incluidos en algunas de las reuniones de los ancianos. El trabajo en equipo es el modelo bíblico para el liderazgo.

### 3) Trabajar en predicar y enseñar.

Pablo recuerda a Timoteo del honor debido a los ancianos, “mayormente los que trabajan en predicar y enseñar” (1 Timoteo 5.17). Muchos versículos enfatizan la importancia de la sana doctrina, y la alimentación del rebaño. No todos los ancianos son maestros dotados, pero el ser “apto para enseñar” es una de las calificaciones del anciano (1 Tim. 3.2). Aquí hay una oportunidad valiosa para entrenar los hombres jóvenes en una habilidad importante del liderazgo: déjenlos participar en el estudio de la Palabra con los hombres más veteranos de la asamblea. Esto trae honor a los que tienen más experiencia y son dotados en la enseñanza de la Palabra. Va más allá de los estudios privados de la persona para el discipulado, la preparación de mensajes y el tratar con los problemas inevitables que trae el crecimiento. El valor no solamente se encuentra en aquello que los ancianos estudian, sino de la forma en como lo hacen. Al escucharse los unos a los otros, aceptando con gracia otros puntos de vista, es una forma de honrarse los unos a los otros. Además, aprender a tomar notas y mantener los archivos, escuchar los nombres de maestros honrados del pasado y conocer sus escritos, son todas herramientas valiosas de entrenamiento para los hombres jóvenes.

### 4) Pastorear el rebaño.

En muchas asambleas, los ancianos llegan a involucrarse tanto en tomar decisiones y en otros deberes administrativos que les queda poco tiempo para la obra pastoral. Sin embargo, está clara la instrucción a los ancianos, “Apacentad la grey de Dios que está entre vosotros...” (1 Pedro 5.2). Esta es una obra muy necesaria, y una fuente de oportunidades prácticas para el entrenamiento de ancianos futuros. ¿Los llevamos con nosotros durante visitas a los hogares, hospitales, etc? ¿Nos ven movernos entre los creyentes los domingos por la mañana para saludar y dialogar? ¿O pasamos nuestro tiempo disponible con los otros ancianos, discutiendo problemas y preparando programas? Los hombres jóvenes deben ver a los pastores cuidar de los matrimonios, los nuevos creyentes, los ancianos y enfermos, y de los que pierden entusiasmo en la fe. Mejor todavía, se puede dedicar un tiempo de repaso, para examinar cómo se llevaron a cabo estas tareas pastorales, y las lecciones aprendidas.

### 5) Asistencia a las reuniones normales y especiales de la iglesia.

Quizás resulte obvio, pero además de todo lo anterior los ancianos deben asistir a las reuniones, a menudo a muchas de ellas. Tales ocasiones pueden ser útiles para el discipulado de hombres jóvenes. Recientemente un anciano amigo leyó una carta de un hombre más joven en nuestra asamblea. Escribió para agradecer al anciano por haberle invitado a una conferencia de fin de semana en una provincia vecina. Disfrutó de la conferencia, fue bendecido por el ministerio excelente de la Palabra, pero a continuación añadió, “La parte del fin de semana que más me impactó fueron las conversaciones que tuvimos en el viaje”. Dios usó algo ordinario como el viaje a una conferencia para producir logros espirituales en una vida joven.

Quizás el mayor obstáculo en involucrar a hombres jóvenes es algo profundo del corazón. El pastoreo verdadero no tiene que ver con poder y control. En cambio, se trata de ser un siervo. Viene del amor para el Pastor y Sus ovejas. Tal como el Buen Pastor no estimó el ser igual a Dios algo a que aferrarse (Fil. 2.6), sino que se entregó por el rebaño y dio esta tarea a los pastores ayudantes, así también el anciano verdadero se goza cuando el Señor bendice sus humildes esfuerzos para estimular a la generación siguiente de siervos líderes. Feliz la asamblea que tiene a ancianos con una visión adecuada para sus líderes futuros, y con planes sobre como prepararlos.

(APA)

# Fundamentos Bíblicos

## A Perdonando a Otros – Parte 2

por Dr. Jim Rennie

Como vimos en nuestro primer artículo, el primer aspecto de perdón esta primordialmente relacionado con Dios. Sea yo la persona que ha pecado o la persona contra la cual se cometió el pecado, lo primero que debo hacer es acudir a Dios. El es el Juez justo y todo asunto legal pasa primeramente por Sus manos. Cuando haya perdonado delante de Dios la persona culpable, El me dará la gracia para seguir adelante y no enredarme en amargura, iras y resentimiento. Puedo pedir al Señor que Su paz reine en mi corazón (Col. 3.15). Además, es vital el tener una actitud positiva hacia el ofensor. Debo amar a mis enemigos y orar por los que me han perseguido (Mat. 5.43,44). Es difícil maldecir cuando uno busca bendecir (Rom. 12.14).

Finalmente, Dios me manda buscar en lo posible hacer la paz, con la persona que me ha ofendido, especialmente si la persona culpable es otro anciano. Esta paz relacional no siempre se logra porque para que exista, las dos partes tienen que ponerse de acuerdo en que haya paz (Rom. 12.18). Ni aun nuestro Señor, el Príncipe de Paz, pudo lograr la paz con todos los que le rodeaban, pero hizo todo lo posible de Su parte. Examinemos algunos de los principios Bíblicos para establecer la paz.

### Transar la perdón con otra persona es un mandamiento de Dios.

Mateo 5.24 es una orden a la persona que ha cometido la falta. “Ve”. En 18.15 la misma directiva se da a la persona ofendida: “Vé”. No hacer el esfuerzo de buscar la paz es un acto de desobediencia.

### El perdón es un don de gracia.

En Efesios 4.32 la palabra griega para perdón es diferente de la palabra usada en el

Padre Nuestro. Esta nueva palabra “*charizomai*” significa literalmente “dar gracia a otra persona”. 1 Pedro 3.9 da la misma idea, “dar una bendición en vez de una maldición”. En el mismo espíritu de gracia por el cual el perdón me llega, así también lo debo otorgar a otros.

### El perdón requiere un acuerdo mutuo.

A un nivel personal, debemos perdonar en la misma manera que Dios nos perdona. Note el “como Dios también” de Efesios 4.32. Dios otorga el perdón si confieso mi pecado (1 Juan 1.9). Por mi humilde confesión, admito que necesito el don de Su perdón. Igualmente, vemos la misma condición se encuentra establecida en Lucas 17.3 y en Mateo 18.15. No es Bíblico otorgar el perdón de un modo unilateral. Si he pecado, puedo iniciar la transacción al pedir perdón. Pero si otro ha pecado contra mí, sólo puedo ofrecer darle perdón, por ejemplo diciendo: “Quiero perdonarle. ¿Quiere usted ser perdonado?” Debo dejar lugar a que la otra persona acepte el hecho de que ha pecado y de que pida perdón. Si no doy esta libertad a la otra persona, entonces el don de perdón puede darse donde no es deseado, y por lo tanto será menospreciado. El modelo para esta transacción es la predicación del evangelio. Dios presenta el don de perdón al pecador culpable como una oferta de gracia que uno puede aceptar o rechazar. Dios nunca rebaja Su perdón, por otorgarlo donde no es deseado (Mateo 7.6).

### El perdón debe otorgarse en privado.

El perdón generalmente es una transacción entre dos personas. Cuando se hace en presencia de otros, puede causar vergüenza innecesaria para ambas partes. Por eso Dios dice que debe hacerse a solas (Mateo 18.15).

Esto requiere valentía cuando hay temor de la otra persona, pero Dios es quien da el coraje cuando estoy dispuesto a hacer Su voluntad.

### Cuando se me pide perdón, debo otorgarlo.

Esto se aplica aún cuando dude de la sinceridad de la otra persona. Note la lección en Lucas 17.4. La ofensa se repite siete veces. Eso seguramente requiere mucha gracia. Recuerde, la meta en el perdón es honrar y obedecer a Dios, no cambiar a la otra persona. A veces nuestra actitud es, “No le voy a perdonar hasta ver un cambio en su comportamiento.” Sólo Dios ve el corazón. Que El sea el Juez. Debo actuar con fe, no sentimientos, y dar gracia cuando es deseado.

### Si la otra persona no quiere hacer la transacción, debo seguir mostrando la gracia del amor.

Mateo 18 describe los siguientes pasos que hay que tomar si los dos están bajo la autoridad de la iglesia. Hay que tomar todos estos pasos en amor y con miras a la restauración. Requiere mucha gracia devolver amor por mal (Mateo 5.43-44). Requiere el control del Espíritu Santo (Gál. 5.22).

### Si no hay acuerdo, todavía debo reconocer el beneficio espiritual:

Existirá honra a Dios, porque Su gracia y verdad son mantenidas. Habrá bendición hacia la otra persona. Se habrá sembrado una semilla espiritual que puede tomar tiempo para dar su fruto (Santiago 3.18). Hay bendición personal para mí, porque hago la obra de un pacificador (Mateo 5.9). Si sufro haciendo el bien, soy bienaventurado (Mateo 5.10-16).

Que el Señor le bendiga, al buscar hacer la paz por Su Nombre.

APA

## Rincón de las Esposas

### ¡Estrés o Tensión!!

por Ruth Rodger

**E**strés: estado de tensión mental, física o emocional como resultado de circunstancias adversas o exigentes.

Esta es una definición del diccionario sobre uno de los grandes desafíos de la vida. Como creyentes no estamos exentas de la tensión y como mujeres quizás somos aún más propensas a ella. Sin embargo Dios ha puesto en el cuerpo humano el proceso que produce la reacción a la tensión – la adrenalina –, que nos permite “pelear o huir” frente a alguna amenaza. Una tensión buena puede llevarnos a una mayor productividad y un enfoque mejorado, como cuando se nos termina el tiempo para efectuar algo que tiene un plazo definido. Puede ayudarle a un grupo de personas a realizar un trabajo enorme y, al trabajar juntos, terminarlo, tal como cuando

un pueblo trabaja para fortalecer un dique contra un río inundado.

Muy a menudo, sin embargo, la tensión que experimentamos tiene un efecto debilitante en nuestros cuerpos, nuestras familias y nuestros ministerios. Eso es porque la tensión debe ser de corto plazo, no un estado permanente. Cuando se prolonga, disipa nuestra salud física, emocional y espiritual, lo que el Señor nunca ha querido. Entonces ¿qué se puede hacer?

Reconocer la fuente de la tensión es un buen comienzo y es más fácil decirlo que hacerlo. Cuando la fuente de la tensión queda fuera de nuestro control – accidentes, enfermedad, la muerte de un ser querido, pérdida de un empleo, traslado – la reacción que tengamos determinara el impacto que la tensión

tiene en la vida, la salud y la fe. Y la reacción está dentro de nuestro control. De Romanos 8.28 sabemos que lo que nos viene pasa por las manos tiernas de Dios y que El tiene un propósito y un plan para nuestro bien, aún en situaciones que parecen lo contrario. Si recordamos que debemos permanecer en El y confiar en El a pesar de las circunstancias, cooperamos con el plan que Dios tiene para nosotros.

Para poder hacer eso, es necesario “levantar un mojón de piedras”. Cuando el pueblo de Israel cruzó el Río Jordán, Dios les mandó levantar piedras, sacadas del río, como recuerdo permanente para ellos y sus hijos de la milagrosa provisión, protección y poder de Dios.

(continúa en la página 4)

## Pablo, ¿Limitado por la Cultura? (cont.)

mencionan las mujeres en 2 Timoteo 3.6-7, ellas resultan las víctimas de la falsa enseñanza y no las promulgadoras.

### 4) ¿No estaba limitado a un problema específico en Efeso?

Como en ese tiempo Timoteo vivía en Efeso, ¿no es esta instrucción sólo para ellos, y no para todos los creyentes en otras partes? Sin embargo, nos preguntamos ¿en qué nos basamos para llegar a tal conclusión, cuando aplicamos todo el resto de 1 Timoteo a la iglesia actual? También, como ya lo mencionamos, no existe evidencia que el problema fuera que las mujeres dominaban o enseñaban falsa doctrina. Claramente, este resulta un argumento muy débil.

### 5) ¿No contradice esto Gálatas 3.28?

“En Cristo... no hay ni varón ni mujer”. Dios no se contradice. En ambos casos, El habla clara, definitiva ¡y teológicamente! Gála-

tas nos habla de nuestra igualdad en cuanto a la relación a las promesas de Dios que obtenemos por la fe. 1 Timoteo habla del funcionamiento de la iglesia. Uno es ‘soteriología’, el otro es ‘eclesiología’. Nuestra relación vertical con Dios no depende de nuestro sexo, pero sí afecta nuestras relaciones horizontales: los unos con los otros. Por ejemplo, aunque somos igualmente redimidos, al hombre no le es permitido hacer ciertas cosas que una mujer puede hacer. Un hombre no puede casarse con otro hombre, mientras una mujer puede casarse con un hombre. Gálatas 3.28 no elimina todas las diferencias entre el varón y la mujer. Tampoco anula ni limita la enseñanza de 1 Timoteo.

Concluimos entonces que no hay razón para ignorar la enseñanza clara de 1 Timoteo 2.11-12. En verdad, una traducción más literal del griego diría, “no enseñar, ni aun tener autoridad”. La piedad en una mujer

evita el ejercer autoridad o liderazgo sobre los hombres, dado que al hacerlo la feminidad que posee es sacrificada en el intento de adquirir masculinidad. La piedad en una mujer incluye una sumisión humilde hacia la enseñanza y la autoridad en la iglesia. Esto no quiere decir que ellas no pueden interesarse en la enseñanza, (sea con comentarios o interés) pero siempre en referencia a la actitud con la cual aprenden.

En lugar de proveernos una lista completa y específica de actividades aprobadas o prohibidas, nos deja con una simple pregunta acerca de cualquier actividad o ministerio: “¿Involucraría esto que una mujer enseñe o tenga autoridad sobre un hombre?” Si la respuesta resultase afirmativa, la mujer debería abstenerse de hacerlo.

*Continuaremos en el próximo número con los motivos que el apóstol nos da para su enseñanza.*

APA

## ¡Estrés o Tensión!! (cont.)

De la misma manera, debemos levantar piedras, y mantener un recuerdo de las maravillosas obras de Dios en nuestras vidas para que en tiempos de dudas y tinieblas podamos mirarlas y recordar y tener la seguridad de Su amor, fidelidad y poder para cuidar de nosotros. Aún las pruebas más duras pueden llegar a ser oportunidades para crecer en fe, perseverancia y dependencia del Señor, cuando volvemos nuestra vista y confiamos plenamente en El. Jesús nos dijo en Juan 14.27, “La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da ...” Para el mundo, la paz significa ausencia de problemas. Pero en Cristo podemos experimentar la paz en medio de los problemas. Nuestra reacción a tiempos difíciles en nuestras vidas hará toda la diferencia en el nivel de tensión que experimentamos.

Sin embargo, existen tensiones sobre las cuales tenemos algún tipo de control. Gran parte de ellas proviene de nosotras mismas. ¿Soy una perfeccionista, con expectativas que

irreales para mí misma, mi esposo o mis hijos? ¿Me ayudaría si me acuerdo que sólo Dios es perfecto y así ser menos exigente? Haga lo mejor que puede, según su habilidad.

2) ¿Soy una procrastinadora? Una querida amiga que siempre parecía tener tiempo para otros, y sin embargo siempre tenía muchas ocupaciones, compartió un secreto conmigo. “Hazlo ahora,” me dijo. A menudo gastamos tiempo, aunque sea 5 o 10 minutos, pensando que no podemos comenzar a trabajar en un proyecto grande. Pero hay muchos trabajos pequeños que podemos hacer en esos tiempos. Coser un botón, hacer una llamada rápida, escribir una nota de animación a otros. Todo esto puede hacer en 5 minutos o menos. Si usamos el tiempo sabiamente nos ayudará a reducir la tensión de esos trabajos pequeños que se amontonan y nos molestan.

3) ¿Acepto muchos compromisos, un problema común para las que están dedicadas a algún ministerio? Sea que esto sea debido a

que queramos que nos necesiten, o que tengamos miedo del rechazo o la censura, siempre que sentimos la obligación de aceptar cuando nos piden hacer algo nos ponemos en una situación tensa. Ayudará a mantener nuestro tiempo bajo control, si aprendemos a orar primero sobre nuestra participación en cualquier proyecto, no importa cuán importante o noble sea, y luego además, buscar la aprobación de nuestro esposo.

Finalmente, cúdense. 1) Debe mantener su tiempo devocional con el Señor. Sin eso, estamos mal equipadas para manejar la tensión del día. 2) Coma bien - la buena nutrición ayuda al cuerpo a reaccionar correctamente a las situaciones tensas. 3) Ejercicio físico - Ayuda a aliviar la tensión pero es difícil separar un tiempo para hacerlo.

4) Duerma bien. Muchas mujeres no duermen todo lo que necesitan. Si sabe que necesita 8 horas de reposo, haga todo lo que pueda para lograrlo. 5) Distribuya sabiamente sus horarios. Deberá anotar aquellas cosas que requieren mucha intensidad o tiempo para hacerlas e incluir horas para el descanso lo mas cercano posible. Deberá también incluir en sus planes, tiempo para su familia.

El tensión es inevitable pero con la fortaleza y sabiduría del Señor, puede llegar a ser una herramienta para mantenernos enfocadas y cerca de El, ser más eficientes y estar en paz mental, emocional y espiritualmente.

APA

### APUNTES para Ancianos

Editor: Chuck Gianotti  
Traducción al Español: Andrew Rennie  
Editor Asistente: Daniel Masuello

### COMO CONTACTARNOS

Elders' SHOPNOTES  
27 Watchman Court  
Rochester, NY 14624 U.S.A.  
Email: elderssn@rochester.rr.com  
VOZ: 585.429.5435 or 585.429.6299  
WEB: www.bible-equip.com/esn

### SUBSCRIPCIONES

APUNTES para ancianos se publica bimensualmente de acuerdo a la provisión del Señor Para suscribirse escribanos a la Dirección adjunta a la izquierda, Y se la enviaremos APA por correo regular. O puede visitarnos nuestra página Web en: <http://www.bible-equip.com/esn> Para suscripciones de correo regular o por internet APA es disponible en inglés. Para ediciones anteriores véase nuestra página web No hay costo para suscripciones, pero si lo encuentra de ayuda y le gustaría colaborar con este ministerio, favor enviar su aporte pagable a C.R. Gianotti \$12 cubre el costo de un año. Los comentarios y las sugerencias son bienvenidos, al igual que sugerencias para artículos.