

# Adaptarse a la vida misional



# *Adaptarse a* la vida misional

## Cuadernillo de recursos

---

Introducción.....	1
Comprender el estrés .....	3
Registro de autoevaluación.....	11
Sugerencias y recursos .....	15
<i>Principios generales para lidiar con el estrés .....</i>	<i>17</i>
<i>Recursos para lidiar con las exigencias físicas .....</i>	<i>23</i>
<i>Recursos para lidiar con las exigencias emocionales.....</i>	<i>29</i>
<i>Recursos para lidiar con las exigencias sociales.....</i>	<i>35</i>
<i>Recursos para lidiar con las exigencias intelectuales.....</i>	<i>41</i>
<i>Recursos para lidiar con las exigencias espirituales .....</i>	<i>45</i>
Adaptarse a la vida misional.....	51
<i>(Esta sección es un resumen del material que recibió en línea antes de entrar al CCM.)</i>	

Publicado por La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días  
Salt Lake City, Utah  
© 2013 por Intellectual Reserve, Inc. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.  
Aprobación del inglés: 3/11. Aprobación de la traducción: 3/13.  
Traducción de *Adjusting to Missionary Life*. Spanish. PD50032401 002





# Introducción

Como misionero, se le ha llamado como representante de Jesucristo para ministrar a los hijos del Padre Celestial. El Salvador lo ama y lo ayudará a lograr el éxito. Él ha prometido: “Iré delante de vuestra faz. Estaré a vuestra diestra y a vuestra siniestra, y mi Espíritu estará en vuestro corazón, y mis ángeles alrededor de vosotros, para sostene-ros” (D. y C. 84:88).

Al ejercer su fe y seguir adelante con la decisión que ha tomado de hacer la obra del Señor, desarrollará las habilidades, los dones y la fortaleza que necesita con más rapidez. Sentirá Su ayuda y tendrá más confianza en su capacidad de servir al Señor.

Aún con la promesa de la ayuda del Señor, muchos de los mejores misioneros de la historia dejaron registrado que sufrieron y pasaron dificultades durante su labor misional. Ammón y sus hermanos “padecieron mucho, tanto corporal como mentalmente, tal como hambre, sed, fatiga y también se esforzaron mucho en el espíritu” (Alma 17:5). Al parecer, hubo momentos en los que deseaban regresar a su hogar. “Y cuando nuestros corazones se hallaban desanimados, y estábamos a punto de regresar, he aquí, el Señor nos consoló, y nos dijo: Id entre vuestros hermanos los lamanitas, y sufrid

## Cómo comenzar

### 1 Lea “Comprender el estrés”

Para comenzar, lea “Comprender el estrés”, en las páginas 3–10 para tener una idea general acerca de la naturaleza del estrés, las exigencias de la obra misional que podrían ser su causa y los recursos disponibles para lidiar con dichas exigencias.

### 2 Complete la autoevaluación

Use el Registro de autoevaluación, que se encuentra en las páginas 11–13, para determinar qué tipo de estrés o exigencias específicos de la obra misional podrían estar causándole dificultades en este momento.

### 3 Busque sugerencias y recursos relevantes

Una vez que haya determinado los tipos de estrés, busque las páginas de recursos que se indican junto a cada sección de la asignación. Estas sugerencias le ayudarán a aprender a lidiar con el estrés. Otros misioneros y líderes misionales pueden ayudarle a poner en práctica estos recursos y podrían también sugerirle otras ideas.

### 4 Repita si fuera necesario

Repita la autoevaluación si fuera necesario a lo largo de su misión. Vuelva a consultar este libro para buscar más ideas en cualquier momento en que lo necesite.



con paciencia vuestras aflicciones, y os daré el éxito" (Alma 26:27).

Gran parte del secreto para lidiar con el desánimo y el estrés comunes en el servicio misional es renovar con el Señor su decisión de prestar servicio. El presidente Gordon B. Hinckley cuenta cómo fue su experiencia al apenas comenzar su misión en Inglaterra.

"A mi arribo al lugar yo no me sentía bien. Debido a mi estado de salud y a la oposición que se hacía sentir, estaba muy desanimado durante esas primeras semanas, a tal punto que le escribí una carta a mi buen padre para decirle que creía que yo estaba perdiendo el tiempo y desperdiciando su dinero. Él no sólo era mi padre, sino también mi presidente de estaca, y asimismo un hombre sabio e inspirado. Respondió a mi misiva con una carta muy breve, en la que decía: 'Querido Gordon: Recibí tu última carta, respecto de la cual tengo sólo una sugerencia: Debes olvidarte de ti mismo y entregarte a la obra'. Horas antes, esa misma mañana, durante nuestra clase de estudio de las Escrituras, mi compañero y yo habíamos leído estas palabras del Señor: 'Porque el que quiera salvar su vida la perderá; pero el que pierda su vida por causa de mí y del evangelio la salvará' (Marcos 8:35).

"Aquellas palabras del Maestro, seguidas por el consejo de mi padre de olvidarme de mí mismo y entregarme a la obra, llegaron a lo más recóndito de mi alma. Con la carta de mi padre en la mano, entré al dormitorio de esa casa en la que vivíamos, en 15 Wadham Road, me arrodillé e hice una

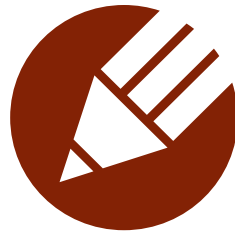
promesa al Señor. Hice convenio con Él de que me esforzaría por olvidarme de mí mismo y me perdería en su servicio.

Ese día de julio de 1933 fue mi día de decisión. Mi vida se vio inundada de una nueva luz y mi corazón de un júbilo antes desconocido para mí. Parecía como que la neblina de Inglaterra se hubiese levantado, y vi la luz del sol. Mi experiencia misional fue valiosa y maravillosa, y por ello guardo una eterna gratitud" (véase "Una proclamación al mundo", *Liahona*, noviembre de 1987, pág. 6).

El presidente Hinckley logró el éxito al enfrentarse con el desánimo porque renovó su decisión de servir al Señor. Más adelante dijo: "El mejor antídoto que conozco para la preocupación es el trabajo. La mejor medicina contra la desesperación es el servicio. La mejor cura para el agotamiento es el desafío de ayudar a alguien que esté aún más cansado" ("Words of the Prophet: Put Your Shoulder to the Wheel", *New Era*, julio de 2000, pág. 7).

### **Cómo usar este cuadernillo**

La obra misional puede estar colmada de gozo así como de estrés. Este cuadernillo le ayudará a entender mejor el estrés y el efecto que tiene en usted; no se espera que lo lea todo en una sola ocasión. Si usa las instrucciones que figuran en la página 1, se le darán sugerencias sobre los temas que elija. Esas ideas también servirán de ayuda mientras presta servicio y ministra a su compañero y otros misioneros.



# Comprender el estrés







# Comprender el estrés

## ***El estrés es una parte normal de la vida***

Al emprender cualquier experiencia nueva (como unirse a la Iglesia o ir a una nueva institución educativa), uno se siente entusiasmado por la oportunidad y al mismo tiempo nervioso porque no sabe bien qué esperar. Con el tiempo, uno aprende a hacer frente a estos desafíos y crece en el proceso.

La misión no es la excepción. A veces la misión parece una maravillosa aventura espiritual, o al menos un desafío que usted está en condiciones de manejar. Con tranquilidad, avanza con fe, consciente de que gran parte del nerviosismo o la preocupación que experimenta es temporal. Cobrará ánimo gracias al conocimiento de que con el tiempo se adaptará, progresará espiritualmente y cultivará nuevas habilidades. Las experiencias a las que les temía se volverán gobernables. Incluso llegará a atesorar aspectos de la vida misional que antes sentía que eran abrumadores. Confiará en el Espíritu, tendrá más confianza y hallará gozo en su servicio.

En otros momentos, quizá también se encuentre con problemas o experiencias inesperados que resulten ser más difíciles o desagradables que lo que había imaginado. Podría preguntarse cómo salir adelante. Los recursos en los que se apoyó en algún momento y que le ayudaban a sobrellevar la situación quizá no estén disponibles. En vez de sentirse motivado a esforzarse, quizá termine ansioso, irritable, exhausto o frustrado. Podría tener síntomas físicos como dolor, malestar estomacal, insomnio o alguna enfermedad. Podría costarle aprender o relacionarse con la gente. Podría sentirse desanimado o desear darse por vencido.

Al igual que los indicadores que se encuentran en el panel de un auto y le recuerdan que debe reducir la velocidad, cargar combustible o revisar el motor, esos síntomas son señales que le recuerdan que debe reducir la velocidad, llenar su “tanque” espiritual y buscar nuevas soluciones. Este cuadernillo incluye sugerencias y recursos que pueden ser de ayuda.







## Cuatro niveles de estrés

El estrés no siempre es malo. De hecho, el estrés es una respuesta física y emocional normal ante los cambios y los desafíos de la vida y es necesario para progresar. Sin embargo, el experimentar

demasiado estrés durante mucho tiempo, sin un descanso, puede ser problemático.

Mientras se esfuerza por gobernar su estrés en forma eficaz, podría ser de ayuda pensar en cuatro niveles de estrés.

	Indicadores de que se encuentra en este nivel	Qué hacer
 <b>VERDE</b>	<p>Seguro, feliz</p> <p>Listo para enfrentar desafíos</p> <p>Se recupera rápidamente de los contratiempos</p> <p>Se lleva bien con su compañero</p> <p>Siente el Espíritu</p>	<p>Esto es lo ideal. Si usted se encuentra aquí, está al mando de los factores de estrés diario de la obra misional, está aprendiendo y progresando.</p> <p>Siga trabajando arduamente y confíe en el Señor.</p>
 <b>AMARILLO</b>	<p>Tenso, preocupado, inseguro, ansioso, desprevenido</p> <p>Le cuesta llevarse bien con otras personas</p> <p>Le resulta difícil sentir el Espíritu</p>	<p>Es normal pasar un tiempo en este nivel de alerta amarilla.</p> <p>El no ser demasiado duro con usted mismo al hacer frente a las dificultades y mientras aprende nuevas habilidades le ayudará a llegar a ser más fuerte y prestar mejor servicio. Siga orando y prestando servicio con fe. Recorra a las Escrituras y a los discursos de conferencia, acuda a sus líderes de distrito y de zona y a este cuadernillo para hallar ayuda.</p>
 <b>NARANJA</b>	<p>Exhausto (física y emocionalmente)</p> <p>Enfermo (por ejemplo, con malestar estomacal)</p> <p>Se enoja con facilidad</p> <p>Profundamente desanimado</p> <p>No puede sentir el Espíritu</p>	<p>Nadie disfruta de tener un nivel de estrés de alerta naranja, pero por lo general no es un estado permanente.</p> <p>Ore para obtener guía al estudiar las Escrituras y ponga en práctica las sugerencias de este cuadernillo. Infórmele a su presidente de misión si estuviera en el nivel de alerta naranja durante más de tres días y de ese modo él podrá ayudarlo.</p>
 <b>ROJO</b>	<p>Depresión constante, pánico o ansiedad</p> <p>Desesperanza</p> <p>Dificultad para comer o dormir (puede conducir a enfermarse)</p> <p>Abrumado; no tiene la capacidad de seguir adelante</p> <p>Siente que ha sido abandonado por Dios</p>	<p>Si usted se encuentra en este nivel, póngase en contacto con el presidente de misión para que le ayude.</p> <p>Pídale una bendición del sacerdocio a su compañero o líder de distrito. Considere la posibilidad de dedicar un tiempo a escribir en su diario, meditar en las sugerencias de este cuadernillo, orar y quizá tomar un descanso de las cosas que más le cuestan de la obra misional hasta que tenga la oportunidad de hablar con su presidente de misión.</p>



Durante la misión, puede experimentar diferentes niveles de estrés en diferentes momentos. Quizá hoy se sienta “naranja” y mañana vuelva a “verde”. El propósito de este cuadernillo es ayudarle a permanecer, o volver, al nivel verde.



## Sus experiencias pueden ser una bendición para otras personas

Mientras lee el siguiente extracto de un discurso que dio el presidente Gordon B. Hinckley, piense en cómo sus experiencias con el estrés de la misión (gente nueva, idioma nuevo, cultura nueva) pueden ayudarle a entender mejor el estrés que sienten muchos conversos recientes (nuevos amigos, nuevo vocabulario, nueva cultura). Con este nuevo entendimiento, ¿qué puede hacer para que otros miembros se involucren en prestar ayuda a los conversos recientes en esa transición? Anote sus ideas en su diario de estudio.

“Hace unos días, recibí una carta muy interesante de una mujer que se bautizó en la Iglesia hace un año, en la que me dice:

*“Mi jornada en la Iglesia fue muy especial y bastante difícil. Este año ha resultado ser el más duro de toda mi vida. También ha sido el de mayor satisfacción. Como miembro nuevo, continúo enfrentando desafíos todos los días”.*

“Sigue entonces diciendo que, al unirse a la Iglesia, no sintió el apoyo de los líderes de su barrio. Como nuevo miembro, parecía serle indiferente a su obispo y, sintiéndose rechazada, recurrió a su presidente de misión, quien le ofreció algunas oportunidades.

“En su carta dice que *‘los miembros de la Iglesia no saben lo que es ser un miembro nuevo en la Iglesia... y, por consiguiente, les resulta casi imposible comprender cómo ayudarnos’.*

“Quiero instarlos, mis hermanos y hermanas, a que si no saben lo que es ser un miembro nuevo, traten al menos de imaginárselo. Podría ser una soledad abrumadora. Podría ser muy desalentador. Podría ser aterrador. Nosotros, los de esta Iglesia, somos mucho más diferentes del mundo que lo que solemos pensar que somos. Esta hermana sigue diciendo: *‘Cuando de investigadores pasamos a ser miembros de la Iglesia, nos sorprende descubrir que hemos entrado en un mundo completamente foráneo, un mundo que tiene sus propias tradiciones, cultura y lenguaje. Descubrimos que no hay ni una sola persona ni un punto de referencia adónde acudir en busca de orientación en nuestro trayecto a este mundo nuevo. Al principio, el recorrido es emocionante, nuestros errores son hasta divertidos, luego se va tornando frustrante y poco a poco esa frustración se convierte en disgusto. Y es durante esta etapa de frustración y enojo que nos retiramos. Regresamos al mundo del cual vinimos, donde sabíamos quiénes éramos, donde contribuíamos y donde hablamos el mismo idioma’*” (véase “Apacienta mis ovejas”, *Liahona*, julio de 1999, pág. 122, cursiva agregada; véase además *Predicad Mi Evangelio*, 2004, pág. 233 [Actividad: Estudio personal o con el compañero]).



## Exigencias de la obra misional

Si presta servicio “con todo [su] corazón, alma, mente y fuerza” (D. y C. 4:2), será enormemente bendecido. La obra misional no es sencilla. Las exigencias de la obra misional pertenecen a varias categorías:

**Generales** (véanse las páginas 17–22). Durante toda la misión se experimentan muchos cambios y transiciones. No siempre podrá recurrir a las maneras conocidas de enfrentar dichas situaciones y tendrá que aprender formas nuevas. Las últimas horas de la tarde y los fines de semana, que solían ser momentos de relax, ahora son los momentos más ocupados. Podría sentirse incómodo. A veces pasará dificultades. Quizá se pregunte cómo ayudar a otros misioneros que pasan dificultades.

**Exigencias físicas** (véanse las páginas 23–28). Es probable que pase 11–12 horas al día de pie, caminando, andando en bici y subiendo escaleras. Es probable que no duerma tantas horas como antes. Quizá la comida sea extraña. Estará fuera cuando haya malas condiciones climáticas y estará expuesto a nuevos gérmenes. El simple carácter nuevo de la situación podría resultar agotador.

**Exigencias emocionales** (véanse las páginas 29–34). Podría sentirse nervioso por todo lo que tiene que hacer y quizá le cueste relajarse. Podría extrañar su casa, desalentarse, aburrirse o sentirse solo. Quizá haga frente al rechazo, el desaliento e incluso el peligro. Quizá le preocupen su familia y amigos cuando usted no está con ellos para ayudarlos.

**Exigencias sociales** (véanse las páginas 35–40). Usted compartirá su habitación con un compañero con quien bien podría tener mucho en común como no tenerlo. Se espera que hable con extraños, interactúe con líderes de la Iglesia, llegue a conocer a los miembros de la Iglesia rápidamente y aprenda a amar a los investigadores.

## Exigencias



APRENDIZAJE  
*Material desafiante*  
LLEVARSE BIEN  
*con los demás*  
REGLAS  
*Expectativas*  
SALIR DE  
*la comodidad*

**Exigencias intelectuales** (véanse las páginas 41–43) Quizá esté aprendiendo un idioma nuevo. Tendrá que ser capaz de dominar las lecciones y las Escrituras, adquirir habilidades para enseñar y resolver problemas que surjan. Tendrá que planificar, organizar metas, adaptarse a los cambios y solucionar todo tipo de problemas prácticos.

**Exigencias espirituales** (véanse las páginas 45–49). Tendrá que esforzarse mucho para fortalecer su testimonio, resistir la tentación y aprender a sentir y reconocer al Espíritu. Tendrá que aceptar las correcciones, arrepentirse, hacer frente con humildad a sus debilidades y cosas por las que se lamenta, y deberá confiar en el Señor más que nunca antes.

# Recursos

## ESPÍRITU SANTO

*Ayuda de otras personas*

**NUEVAS HABILIDADES**

*Hacer un plan* **ORACIÓN**

**DIETA Y EJERCICIO**

Cambiar la manera de pensar

**ESCRITURAS** *Trabajo*  
*La Expiación*

## Recursos que le ayudarán a mantener el equilibrio

Cuando cuenta con los recursos para cumplir con las exigencias de la obra misional, crece y contribuye y se mantiene dentro del nivel verde. En ocasiones podrá lograr este equilibrio reduciendo las exigencias innecesarias, como tener expectativas personales irreales o preocuparse por lo que piensan los demás. Aun así, muchas de las exigencias de la misión no pueden reducirse. Tendrá que aprender material nuevo, llevarse bien con los demás, obedecer reglas, enseñar y testificar y salir de la comodidad.

Podrá mantener el equilibrio incrementando los recursos para cumplir con esas exigencias. Algunos de los recursos más importantes para cumplir con las exigencias de la obra misional son la oración, el estudio de las Escrituras, la guía del Espíritu Santo y el servicio a otras personas. Otros recursos son Predicad Mi Evangelio, la ayuda de los líderes misionales y muchos otros que encontrará en este cuadernillo.

El usar dichos recursos le capacitará para confiar en el Salvador Jesucristo y Su expiación. Él es la fuente máxima de ayuda para lidiar con las exigencias y el estrés de la vida misional.

“Muchas veces he dicho que uno de los mayores secretos del trabajo misional ¡es el trabajo! Si el misionero trabaja, obtendrá el Espíritu; si lo obtiene, enseñará por el Espíritu; y si enseña por el Espíritu, llegará al corazón de las personas y él mismo será feliz. No sentirá nostalgia por el hogar ni se preocupará por la familia, pues todo su tiempo, talento e intereses estarán concentrados en la obra del ministerio. Trabajo, trabajo, trabajo; no existe ningún sustituto satisfactorio, especialmente en la obra misional”.

— PRESIDENTE EZRA TAFT BENSON, *THE TEACHINGS OF EZRA TAFT BENSON*, 1988, PÁG. 200







## Elevad hacia mí...

Recuerde que nuestro Padre Celestial lo ama. Confíe en Él y en el poder de la Expiación de Jesucristo para sanarlo y redimirlo. Dios tiene un plan perfecto para Sus hijos imperfectos; éstas son las buenas nuevas que usted lleva al mundo. Recuerde estas promesas: “De cierto, de cierto os digo, como dije a mis discípulos: Donde estén dos o tres congregados en mi nombre, respecto de una cosa, he aquí, allí estaré yo en medio de ellos, así como estoy yo en medio de vosotros.

“No tengáis miedo... de hacer lo bueno, porque lo que sembréis, eso mismo cosecharéis. Por tanto, si sembráis lo bueno, también cosecharéis lo bueno para vuestra recompensa.

“Así que, no temáis, rebañito; haced lo bueno; aunque se combinen en contra de vosotros la tierra y el infierno, pues si estáis edificados sobre mi roca, no pueden prevalecer.

“He aquí, no os condeno; id y no pequéis más; cumplid con solemnidad la obra que os he mandado.

“Elevad hacia mí todo pensamiento; no dudéis; no temáis.

“Mirad las heridas que traspasaron mi costado, y también las marcas de los clavos en mis manos y pies; sed fieles; guardad mis mandamientos y heredaréis el reino de los cielos” (D. y C. 6:32–37).



### ¿Qué debo hacer luego?

Si usted siente que está excesivamente estresado, vélgase del Registro de autoevaluación, que se encuentra en la siguiente página, a fin de determinar qué secciones de este cuadernillo podrían ayudarle con sus preocupaciones específicas. Lea esas secciones ahora. Vuelva a recurrir a otras secciones cuando las necesite.



# Registro de autoevaluación

# Registro de autoevaluación

## Instrucciones:

1. Anote la fecha de hoy en el primer casillero que aparece en la parte superior izquierda.
2. Échele un vistazo a lo que está escrito. En la primera columna de casilleros, debajo de la fecha de hoy, marque los temas sobre los que desea leer más información.
3. Para cada tema de los que aparecen a continuación, en la segunda columna se indica el número de la página y la sección del cuadernillo donde encontrará recursos y sugerencias. Lea las ideas relacionadas con cada tema que haya marcado. Luego, con espíritu de oración, escoja una o dos para probarlas durante un mínimo de dos o tres semanas. Recuerde que muchas de las sugerencias requerirán práctica a fin de resultar eficaces.

Fecha 

--	--	--	--	--	--	--	--

## EXIGENCIAS GENERALES

Me está costando:

Página, sección

reaccionar en forma positiva ante el estrés	17, A							
responder a una "emergencia de estrés"	20, B							
ayudar a otros misioneros que están sumamente estresados	20, C							

## EXIGENCIAS FÍSICAS

Me está costando:

Página, sección

aprender a trabajar arduamente	23, A							
mantenerme saludable y con energías	24, B							
lidiar con el dolor de cabeza, de estómago o de músculos	24, C							
dormir, acostarme a la hora debida	26, D							
levantarme a tiempo	27, E							
comer alimentos saludables	27, F							
encontrar la motivación para hacer ejercicio	28, G							



Fecha

--	--	--	--	--	--	--	--

## EXIGENCIAS EMOCIONALES

Me está costando:

Página, sección

el extrañar mi hogar	29, A						
el sentirme deprimido o desanimado	30, B						
el sentirme autocrítico	31, C						
el sentirme nervioso y poco capaz	32, D						
el sentir que me irrita o enoja con facilidad	33, E						
el sentirme exhausto o sin motivación	33, F						
el estar preocupado por mis seres queridos	34, G						
el sentirme solo	34, H						

## EXIGENCIAS SOCIALES

Me está costando:

Página, sección

hablar con extraños	35, A						
el querer estar solo	36, B						
comunicarme abiertamente con mi compañero	37, C						
amar a las personas	38, D						
llevarme bien con los líderes misionales	38, E						
controlar los sentimientos sexuales o románticos	39, F						

## EXIGENCIAS INTELECTUALES

Me está costando:

Página, sección

aprender el idioma	41, A						
organizarme con metas y planes	41, B						
el sentirme menos inteligente o capaz que los demás	43, C						

## EXIGENCIAS ESPIRITUALES

Me está costando:

Página, sección

aprender a fortalecer mi testimonio	45, A						
aprender a arrepentirme	46, B						
aprender a orar de corazón	47, C						
aprender a amar las Escrituras	47, D						
aprender a confiar en el Espíritu	47, E						





# Sugerencias y recursos







# Principios generales

## para lidiar con el estrés

*Esta sección incluye sugerencias generales para evitar y superar el estrés excesivo. Las sugerencias pueden ser de ayuda para todos los misioneros.*

### **A** Reaccionar en forma positiva ante el estrés

■ **Ore fervientemente y a menudo; hágalo a solas y también con su compañero.** Cuénteles al Señor sobre sus sentimientos, experiencias, planes y preocupaciones. Pida que el Espíritu le acompañe en todas las cosas. Anote las impresiones que reciba al orar y estudiar las Escrituras. Esté alerta a la guía que quizá reciba a lo largo del día. Si da oído a la voz del Espíritu, seguirá recibiendo guía, consuelo y ayuda adicionales. “Porque he aquí, os digo otra vez, que si entráis por la senda y recibís el Espíritu Santo, él os mostrará todas las cosas que debéis hacer” (2 Nefi 32:5). Comprométase con el Señor

a hacer siempre su mejor esfuerzo por seguir las impresiones espirituales que reciba.

■ **Reconozca la mano del Señor en todas las cosas.** Usted tiene asientos de primera fila para ver el milagro más grandioso de todos: los efectos de la expiación de Cristo en las personas y las familias. Practique el centrarse cada día en las bendiciones por las que se siente agradecido. Esté atento a la influencia del Espíritu en su vida y escriba al respecto. (Véase Moroni 10:3.)

■ **Busque y memorice pasajes de las Escrituras que le sirvan de consuelo.** Mientras estudia, haga una lista de los pasajes de las Escrituras que le dan fortaleza y consuelo. Memorícelos o léalos a menudo.



“He aquí, soy discípulo de Jesucristo, el Hijo de Dios. He sido llamado por él para declarar su palabra entre los de su pueblo, a fin de que alcancen la vida eterna”.

— 3 NEFI 5:13

■ **Céntrese en las necesidades de las personas a quienes presta servicio.** Piense en qué puede hacer a fin de bendecir a los investigadores a quienes les está enseñando y a los miembros a quienes les presta servicio. Busque inspiración respecto de cómo puede serles útil y fortalecer su fe.

■ **Cante.** Aprenda de memoria la letra de algunos de sus himnos preferidos. Cuando se sienta estresado o desanimado, cante solo o con su compañero. “Los himnos pueden beneficiarnos en forma individual porque nos dan ánimo, valor y el empuje para que actuemos correctamente; nos llenan el alma de pensamientos celestiales y nos dan paz espiritual” (“Prólogo de la Primera Presidencia”, *Himnos*, 1992, pág. X).

■ **Recuerde lo que ha aprendido.** Durante toda su vida ha hecho frente con éxito a los cambios y las dificultades. Durante el tiempo de estudio personal, haga una lista de lo que haya aprendido de las transiciones y los periodos de mucho estrés del pasado (como al adaptarse al CCM). ¿Qué puede hacer para poner en práctica esas habilidades en este momento? “[Recuerda] cuán misericordioso ha sido el Señor con los hijos de los hombres, desde la creación de Adán hasta el tiempo en que recibáis estas cosas, y [medítalas] en [tu corazón]” (Moroni 10:3).

■ **Válgase de sus puntos fuertes para prestar servicio.** Haga una lista de sus puntos fuertes, talentos y dones espirituales. Sus puntos fuertes forman parte del almacén del Señor, al cual Él acude para bendecir a Sus hijos y edificar Su reino. Una parte crucial de su misión es cultivar sus dones y

consagrar sus puntos fuertes con el fin de ayudar a otras personas a venir a Cristo. Enfóquese más en qué es lo que usted hace bien y no tanto en qué es lo que hace mal. Planee cosas que puede hacer cada semana a fin de desarrollar y usar sus dones para prestar servicio y bendecir a otras personas (véase D. y C. 82:18–19).

■ **Establezca una relación de amistad con su compañero.** Compartan ideas, préstense servicio y ayúdense mutuamente, y perdónense el uno al otro. Los amigos son un recurso valiosísimo para lidiar con el estrés. “Éste es mi mandamiento: Que os améis los unos a los otros, como yo os he amado” (Juan 15:12).

■ **Evalúe sus expectativas.** No espere que todo salga como usted desea. No todo le saldrá perfectamente. No todos los misioneros serán completamente obedientes y amables. Sus investigadores podrían recibir información equivocada en contra de la Iglesia. Quizá nunca llegue a hablar el



### Ejercicio de respiración

- Siéntese en una posición cómoda y quédese tranquilo, en silencio. Inhale profunda y lentamente por la nariz varias veces y haga una pausa después de cada vez que inhale.
- Relaje los hombros y trate de respirar de modo tal que se mueva su estómago y no sus hombros.
- Continúe respirando lentamente y con calma durante cinco minutos o hasta que disminuyan los sentimientos de ansiedad.

idioma como una persona nativa. Recuerde el consejo que el Señor le dio a José Smith en la cárcel de Liberty: “Todas estas cosas te servirán de experiencia, y serán para tu bien... Por tanto, persevera” (D. y C. 122:7, 9).

**Haga ejercicio.** El ejercicio regular es un método eficaz para lidiar con el estrés. Realice diferentes actividades que le permitan disfrutar y al mismo tiempo sean físicamente desafiantes. Al enfocarse en la actividad que esté realizando, se dará cuenta de que tiene más energías y se olvida más fácilmente de las preocupaciones del día. Independientemente de cuál sea la actividad que elija, el ejercicio puede ayudarle a aumentar su resistencia y su capacidad para servir al Señor. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, pág. VIII.)

■ **No intente tener bajo control lo que no puede controlar.** Aunque se esfuerce al máximo por cumplir sus metas de proselitismo, el resultado de su esfuerzo depende del albedrío de otras personas, a lo cual usted no puede imponerse. “Ningún poder o influencia se puede ni se debe mantener en virtud del sacerdocio, sino por persuasión, por longanimidad, benignidad, mansedumbre y por amor sincero” (D. y C. 121:41). “Por tanto, muy queridos hermanos, hagamos con buen ánimo cuanto cosa esté a nuestro alcance; y entonces podremos permanecer tranquilos, con la más completa seguridad, para ver la salvación de Dios y que se revele su brazo” (D. y C. 123:17).

■ **Recuerde la importancia del descanso y la relajación.** Por ejemplo, use el ejercicio de relajación progresiva (véase a la derecha) por la noche a fin de tranquilizarse y relajarse antes de acostarse, o el ejercicio de respiración (véase a la izquierda). Haga planes para que los días de preparación incluyan tiempo para descansar, disfrutar y relajarse; de ese modo se sentirá renovado para empezar la nueva semana. Además de las actividades necesarias como las compras y el escribir a su casa, pruebe lo siguiente:

- Actividades culturales. Visite lugares históricos, museos o festivales locales.
- Actividades sociales. Participe junto a otras personas de deportes, juegos, arte, comidas o música apropiada.
- Tiempo en contacto con la naturaleza. Visite parques o reservas naturales o realice caminatas.



## Ejercicio de relajación progresiva

*La relajación profunda ayuda a su cuerpo a recuperarse del estrés. Practique este ejercicio por la noche, antes de irse a dormir, a fin de que su cuerpo se acostumbre a relajarse. Haga una versión más breve de este ejercicio durante el día, en cualquier momento en que se sienta muy estresado.*

- Acuéstese o siéntese cómodo y cierre los ojos.
- Concentrado en una parte de su cuerpo a la vez, localice la tensión. Relaje conscientemente esa parte del cuerpo. Sienta cómo toda la tensión empieza a desaparecer, como arena que se le escurre entre los dedos. Luego pase a la siguiente parte de su cuerpo. Tómese su tiempo. Si no está seguro si queda algo de tensión, tense esa parte del cuerpo durante 10 segundos; luego relájese completamente durante 10 segundos antes de seguir.
- Enfóquese en estas áreas, una por vez:
  1. cabeza y cara; 2. ojos; 3. mandíbula;
  4. cuello; 5. hombros y espalda; 6. brazos;
  7. manos y dedos; 8. pecho y abdomen;
  9. piernas; 10. pies y dedos de los pies.
- Recorra mentalmente su cuerpo a fin de localizar cualquier tensión que podría haber quedado. Relájese completamente.
- Elija una “escena personal” —un recuerdo o un escenario imaginario— que le produzca gozo y paz. Trate de imaginar que dicho escenario es tan real como sea posible.

- Descanso y reflexión. Tome una siesta, medite o escriba sobre sus sentimientos.

“Y [Jesús] les dijo [a Sus discípulos]: Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y reposad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, de modo que ni aun tenían oportunidad de comer” (Marcos 6:31).

“Y mirad que se hagan todas estas cosas con prudencia y orden; porque no se exige que un hombre corra más aprisa de lo que sus fuerzas le permiten” (Mosíah 4:27).

### **B** Responder a una “emergencia de estrés”

Una emergencia de estrés ocurre cuando pasa de repente a estar en la zona de estrés naranja o roja. Si se encuentra en peligro físico o emocional, llame al presidente de misión de inmediato. Si las situaciones fueran otras, pruebe las siguientes sugerencias:

- **Tómese un breve descanso.** Si se siente muy molesto o demasiado estresado, tómese un descanso. Inhale varias veces lenta y profundamente, estírese y relájese físicamente. Cuando su cuerpo y su mente estén tranquilos nuevamente, podría pensar con más claridad. Dé una vuelta con su compañero, coma o tome algo o simplemente tome asiento y dedíquese a pensar durante algunos minutos.
- **Téngase paciencia.** Diríjase a usted usando las mismas palabras amables y de consuelo que usaría al hablar con otra persona. Todos se frustran o cometen errores ocasionalmente. Sepa que el Señor entiende. Imagínelo sentado cerca de usted, escuchando y ofreciéndole apoyo. Recuerde que los pensamientos de impotencia, desesperanza o dura condena no provienen del Señor.
- **Vuelva a centrarse en la gratitud.** Preste atención a lo que hay a su alrededor. Durante unos

pocos minutos, enfóquese en las cosas correctas, buenas y positivas con respecto a usted y al mundo. Ofrezca una oración en la que agradezca al menos por cinco cosas específicas.

- **Dé un paso a la vez.** Determine cuál es el problema inmediato y dé un paso a la vez a fin de solucionarlo. Recuérdese a usted mismo: “Lo único que tengo que hacer en este preciso momento es \_\_\_\_”. Por ejemplo: “Lo único que tengo que hacer en este preciso momento es esperar el autobús” o “Lo único que tengo que hacer en este preciso momento es encontrar una dirección”.

- **Ayude a otra persona.** Reenfoque su energía prestando servicio a otra persona. Sonríale a las personas, ayúdelas y ofrezca su servicio. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, págs. 181–183.)

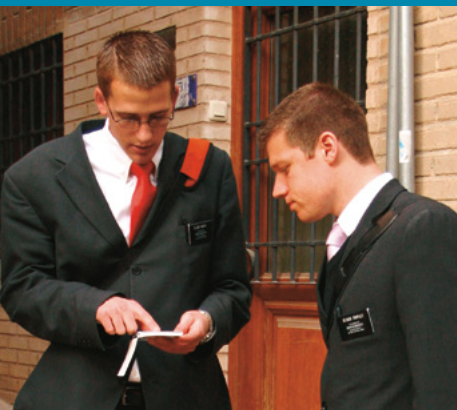
- **Respóndale a los pensamientos negativos.** Ahora mismo, o esta noche antes de acostarse, haga una lista en un papel en la que incluya pensamientos negativos que haya tenido hoy; luego vuelva a escribirlos, de modo tal que expresen más esperanza y sean más exactos y alentadores.

### **C** Ayudar a otros misioneros que estén muy estresados

- **Preste atención a los misioneros que estén pasando dificultades.** Dígales que entiende que no la están pasando bien. Asegúreles que trabajará con ellos y que, con la ayuda del Señor, lograrán el éxito juntos. Si fuera apropiado, sugiera que se tomen un breve descanso, como salir a dar una vuelta con su compañero, cambiar de entorno o realizar una actividad que no sea tan estresante, si fuera posible. En silencio o con el misionero, ore para recibir ayuda.

- **Piense en su convenio bautismal.** Prometemos “llevar las cargas los unos de los otros para que sean ligeras;... llorar con los que lloran; sí, y... consolar a los que necesitan de consuelo, y ser testigos de Dios en todo tiempo” (Mosíah 18:8–9). Ponga en





“Dios está al tanto de nosotros y nos cuida. Sin embargo, generalmente es por medio de otra persona que Él satisface nuestras necesidades” (Ensign, diciembre de 1974, pág. 5).

— PRESIDENTE SPENCER W. KIMBALL



## Responder a los pensamientos negativos.

MIS PENSAMIENTOS	MI REESCRITURA
No puedo aprender el idioma.	Si sigo practicando, lo aprenderé suficientemente bien para hacer bien mi trabajo y enseñar con el Espíritu. El Señor me ayudará.
La hermana Smith debe de pensar que soy tonta.	No soy adivina, así que no sé qué piensa, pero puedo preguntarle si hice algo que la molestara y disculparme.
Odio tener que levantarme tan temprano.	No tiene por qué gustarme. Creo que puedo hacerlo. Una vez que me levante y empiece a moverme, probablemente me sienta mejor.
Esa lección fue un desastre.	Algunas lecciones salen mejor que otras. Es bueno que desee mejorar. Quizá mi compañero pueda ayudarme.
Siempre soy tan desorganizado.	A veces soy desorganizado y otras veces me organizo mejor. Puedo elegir una cosa a la vez en la cual trabajar para organizarme mejor.
No lograré sobrevivir este día.	He sobrevivido cada día hasta este momento, y hoy también lo lograré. Lo único que tengo que hacer en este momento es lo que tengo ante mí, un paso a la vez. Después de esta lección, me relajaré durante cinco minutos para tranquilizarme.
Ya debería ser capaz de manejarme con soltura.	¿Quién dice que debe ser así? Estoy haciendo lo mejor que puedo y el Señor y otras personas me ayudarán en caso de que mi mejor esfuerzo no alcance para cumplir con esta responsabilidad.
No me importa lo que piense mi compañero. Lo haré de este modo.	Sí me importa; es que estoy frustrado. Quizá si escucho mejor y hago más preguntas, entenderé mejor por qué mi compañero lo ve diferente.



“La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón ni tenga miedo”.

—JUAN 14:27

práctica este convenio (1) compartiendo la carga del misionero, (2) demostrando empatía y ofreciendo consuelo, y (3) testificando del amor de Dios.

■ **Haga algunas preguntas, pero no obligue al misionero a hablar.** Pruebe las siguientes preguntas. “Parece estar molesto. ¿Qué sucedió?” o “¿Quiere contarme al respecto?”.

■ **Escuche a fin de entender y ofrezca ayuda y ánimo.** En cuanto la persona se sienta comprendida resultará útil ofrecer consejos o proponer soluciones. Haga preguntas y ayude a la persona a encontrar sus propias respuestas. Si bien no debe ponerse en el lugar de consejero con investigadores o misioneros del sexo opuesto, puede ser una persona que escucha y demuestra empatía, y así

ayuda y apoya a otros misioneros. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, págs. 200–201.)

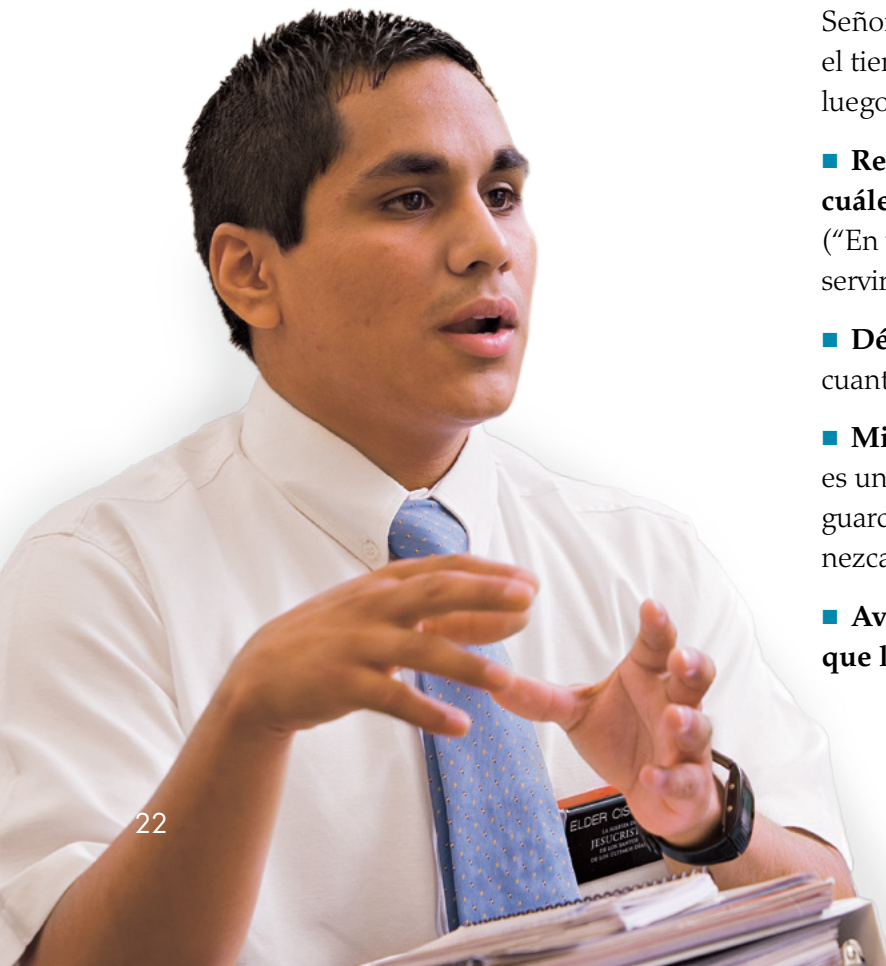
■ **Enfóquese en las decisiones que tiene que tomar en el momento.** Deje de lado los problemas grandes (como por ejemplo: “Ni siquiera estoy seguro de si tengo un testimonio”) y enfóquese en las decisiones inmediatas que debe tomar (“Por ahora, limitémonos a decidir cómo organizaremos la siguiente lección”). Ofrezcarse a ayudar (“Yo puedo encargarme de compartir mi testimonio”). Cuando las cosas estén más tranquilas, vuelva a abordar el problema más grande y busque soluciones (“¿Qué considera que es el testimonio? ¿Cómo se recibe un testimonio? ¿Qué cosas ha intentado? ¿Dónde podemos encontrar más ideas?”). Recuérdele al misionero que el Señor puede ayudar proveyendo soluciones con el tiempo si nosotros hacemos lo que podemos y luego dejamos todo en manos de Él.

■ **Recuérdele al misionero o la misionera cuáles son las cosas que él o ella hace bien.** (“En verdad aprecio su integridad y su deseo de servir a Dios”.)

■ **Dé su testimonio.** Exprese su convicción en cuanto al amor de Dios y Su disposición a ayudar.

■ **Ministre a los demás con sabiduría.** El suyo es un oficio sagrado. Sea digno de confianza, guarde las confidencias que se le hagan y permanezca con su compañero en todo momento.

■ **Avísele al presidente de misión en caso de que la situación no mejore.**





## Recursos para lidiar con las exigencias físicas

*Cuando el estrés es demasiado, nuestra salud, nuestra capacidad para dormir y para manejar la tentación pueden verse afectadas. La buena nutrición y el ejercicio nos ayudan a lidiar mejor con el estrés. Si está pasando dificultades físicas, con espíritu de oración escoja una o dos sugerencias que le parezcan buenas para usted. Aunque no todas las sugerencias serán eficaces para todas las personas, la mayoría de las ideas deben ponerse en práctica durante por lo menos dos a tres semanas para que empiecen a ser útiles. En la sección “Principios generales para lidiar con el estrés”, en las páginas 17–22, encontrará más sugerencias.*

### **A** Aprender a trabajar arduamente

- **Divida las tareas grandes o difíciles en partes más pequeñas.** Si aun así siguen pareciendo muy difíciles, divídalas en partes aún más pequeñas. Luego ponga manos a la obra. Si espera hasta “sentir como que” trabaja antes de empezar, probablemente esté esperando durante mucho tiempo. Comience y la motivación irá surgiendo.
- **Mantenga un ritmo tranquilo.** Procure que el trabajo que realice sea variado y no trabaje durante

mucho tiempo en una única actividad. Recuérdese a usted mismo: Lo único que tengo que hacer en este preciso momento es \_\_\_\_\_.

- **Duerma suficiente tiempo, coma alimentos sanos, beba agua y haga ejercicio a fin de tener la resistencia que necesita.**
- **Busque y reciba con gusto ayuda, sugerencias y aliento de parte de otras personas.** A su vez, ayude y dé aliento a otras personas.
- **Expresar gratitud.** Esté agradecido no sólo por sus bendiciones, sino además por los desafíos y las





“Y todos los santos que se acuerden de guardar y hacer estas cosas, rindiendo obediencia a los mandamientos, recibirán salud en el ombligo y médula en los huesos; y hallarán sabiduría y grandes tesoros de conocimiento, sí, tesoros escondidos; y correrán sin fatigarse, y andarán sin desmayar. Y yo, el Señor, les prometo que el ángel destructor pasará de ellos, como de los hijos de Israel, y no los matará. Amén”.

DOCTRINA Y CONVENIOS 89:18–21

adversidades y lo que puede aprender de ambas cosas. Esto abrirá una puerta para que el Señor pueda darle bendiciones y ayuda.

## **B** Mantenerse saludable y energético

- **Estudie y aplique Doctrina y Convenios 89.**
- **Pida una bendición del sacerdote.**
- **Siga la *Guía de Salud para los Misioneros* a fin de fortalecer su sistema inmune.** Acuéstese a la hora debida. Beba 6–12 vasos de agua potable por día, según el clima. Con la excepción de las ocasiones en que esté ayunando, no se salte comidas, en especial el desayuno. Evite el azúcar. Tome un complejo vitamínico todos los días. Coma proteínas todos los días (por ejemplo, frutos secos, tofu, porotos, leche, yogur, queso, huevos, pescado, carne de ave, carne roja). Lávese las manos a menudo o use desinfectante para manos, sobre todo si su compañero está enfermo. No deje fuera de la heladera la comida que debe estar refrigerada; si tiene dudas en cuanto al estado de algún alimento, tírelo.
- **Haga ejercicio regularmente.** Treinta y cinco minutos de ejercicio diario fortalecen el sistema inmunitario, aumentan su energía y estabilizan su estado de ánimo. Si pasa el día entero caminando o andando en bici, haga algo diferente como ejercicio. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, pág.VIII.)

- **Vístase de acuerdo con el clima.** Si el clima estuviera atípicamente caluroso o húmedo, divida sus actividades misionales de tal modo que pueda pasar 30–60 minutos a la sombra o en un lugar con aire acondicionado. Deje correr agua fresca sobre las muñecas o el cuello para refrescarse; use pantalla solar y ropa liviana. Si hace frío, use varias capas de ropa, guantes y gorro (la mayor parte del calor del cuerpo se pierde por medio de la cabeza). En general, siga las indicaciones que haya recibido de su presidente de misión en cuanto al clima en el que trabaja.

- **Mantenga su apartamento limpio y libre de polvo.** Esto es especialmente importante si tiene resfríos o alergias frecuentes. Lave las toallas y las sábanas regularmente a fin de minimizar los alérgenos. Además, si el departamento está limpio, usted estará de buen ánimo.

## **C** Lidiar con el dolor de cabeza, de estómago o de músculos

- **Practique la relajación física.** Eso puede ayudar a reducir los síntomas físicos como dolor de cabeza, dolor de estómago, diarrea, dolor de espalda, dolor en las articulaciones, palpitaciones, dificultad para recuperar el aliento o sentimientos de pánico. A fin de que su cuerpo se acostumbre a relajarse, practique el ejercicio de relajación progresiva (página 19) o el ejercicio de respiración





## Lleve un registro

Lleve un registro de los síntomas físicos que experimente, como se muestra en el ejemplo que sigue a continuación. Busque circunstancias que se repitan, lo cual le ayudará a determinar qué cosas puede cambiar a fin de disminuir la ansiedad que provoca los síntomas.

Fecha	Hora	Síntomas	Clasificación 1-5	Dónde/Haciendo qué	Con quién	Pensando/Sintiendo	Qué podría ayudar
4/10	15:00	Dolor de cabeza	4	Caminando a casa de la capilla - familia Kim no asistió y cancelaron cita de esta noche	Élder Jimenez	¿Irán los Kim a la capilla alguna vez? - frustrado por cita - con hambre	Dejar de preocuparme por lo que no puedo controlar
4/17	7:00	Dolor de cabeza	4	Estudio en compañerismo - tratando de preparar lección para Peter	Élder Jones	¿Querrá bautizarse Peter?	Haz lo que puedas, deja que Dios ponga el resto
4/21	20:00	Dolor de cabeza	3	Reun. de correl. misional - hablando sobre hermanamiento de miembros	Élder Jones Hno Winn	Espero que no me transfieran después de todo este trabajo con los miembros	Hacer lo mejor que pueda y que Dios ponga el resto
4/25	11:00	Dolor de cabeza, no muy fuerte	2	Apartamento - haciendo llamadas	Élder Jones	No sé si contactar a los Kim ni si encontraré miembros que nos acompañen	Mejorar y hacer lo mejor que pueda y darme cuenta qué puedo controlar y qué no

(página 18) todos los días durante al menos tres semanas. Además, cuando tenga síntomas o se sienta muy estresado, use esas habilidades para reducir la tensión y sentirse más tranquilo.

■ **Divida el trabajo en partes pequeñas y emprenda sólo una tarea a la vez.** Con cada paso, repita para sus adentros: “Lo único que tengo que hacer en este preciso momento es \_\_\_\_\_”. Por ejemplo: “Lo único que tengo que hacer en este preciso momento es llamar al líder misional de barrio” o “Lo único que tengo que hacer en este preciso momento es vestirme para empezar el día”.

■ **Lleve un registro de todo lo haga durante una semana.** Esto le ayudará a darse cuenta en qué momentos aparecen los síntomas físicos (véase el ejemplo anterior). Busque situaciones que se repitan. Por ejemplo, quizá note que tiene más tendencia a sentirse enfermo:

- Bajo circunstancias específicas (como los días domingos, cuando se encuentra rodeado de líderes, cuando hace varias horas que no come nada).
- Cuando tiene cierto tipo de pensamientos (como cuando piensa en las transferencias o piensa en que debería haber hecho algo mejor).

- Cuando tiene cierto tipo de sentimientos (como cuando siente nervios por tener que hacer llamadas telefónicas o cuando siente enojo sobre el cual no quiere hablar).

Fíjese si se puede cambiar la situación de alguna manera (como llevar tentempiés en su bolso), cambiar sus pensamientos (véase “Responderle a los pensamientos negativos”, en la página 21) o apaciguar sus sentimientos (véase “Reaccionar en forma positiva ante el estrés”, en la página 17). Puede encontrar más sugerencias bajo “Recursos para lidiar con las exigencias emocionales”, en las páginas 29–34.

- **Busque atención médica.** Si los síntomas persisten o está herido, consulte a su presidente de misión para recibir ayuda médica.
- **Olvídese de sí mismo.** Si nota pensamientos como estos: “Voy a olvidarme de lo que tengo que decir” o “Estoy haciendo el ridículo”, recuerde que todos cometen errores y que el Señor escoge trabajar con los débiles y sencillos (véase D. y C. 1:24–28).

## **D** Dormir, acostarse a la hora debida

- **Tranquilícese y relájese durante la última hora del día.** Escriba en su diario, coma algo liviano como leche o fruta, escuche música apropiada, hable con su compañero o practique las técnicas de relajación. Si suele tener trabajo para hacer durante esa hora, consiga otra alarma y prográmela para que suene 30 minutos antes de la hora a la que debe acostarse. Cuando suene, deje de trabajar. Empiece a relajarse y prepárese para acostarse.
- **No tome siestas si tiene dificultades para dormir.** Si lo hace, quizá no esté suficientemente cansado para dormir por la noche. Acuéstese a la hora debida. Si decide tomar siestas, no duerma más de 20 minutos.

■ **Siga una rutina todas las noches.** Así su cuerpo se acostumbrará a que esa es la hora de dormir. Por ejemplo, use el ejercicio de relajación progresiva que se encuentra en la página 19. Podría resultarle útil el evitar hacer cualquier cosa en la cama (como leer o comer) con la excepción de dormir.

■ **Haga una lista de las cosas que lo mantienen despierto.** Luego aparte la lista y permita que su mente descanse al sentirse tranquilo de que no olvidará nada importante. Recuerde que pondrá en marcha planes específicos por la mañana. Centre la oración que ofrezca por la noche en la gratitud y en hablar sobre lo que haya aprendido durante el día.

■ **Entre en calor o refréscuese.** Es más difícil dormir si tiene mucho calor o mucho frío. Tome una ducha fría o ponga otra manta en su cama.

■ **Evite comer azúcar o hacer ejercicio una hora antes de acostarse.**

■ **No se preocupe por no dormir.** Si relaja los músculos y la mente, descansará incluso si no está durmiendo.





“Cesad de ser ociosos; cesad de ser impuros; cesad de criticaros el uno al otro; cesad de dormir más de lo necesario; acostaos temprano para que no os fatiguéis; levantaos temprano para que vuestros cuerpos y vuestras mentes sean vigorizados”.

—DOCTRINA Y CONVENIOS 88:124

■ **Tape las entradas de luz hasta donde sea posible y disimule el ruido poniendo un ventilador en funcionamiento o usando tapones para los oídos.** Aunque la luz y el ruido no sean muchos, algunas personas no pueden dormir por causa de ellos.

## E Levantarse a tiempo

- **En primer lugar, acuéstese a la hora debida.** Si no está durmiendo el tiempo suficiente, acuéstese 30 minutos antes. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, pág. VIII.)
- **Haga ejercicio regularmente.** Tras tres o cuatro semanas de hacer 30 minutos de ejercicio todos los días, es probable que note que necesita dormir menos. En la medida en que su cuerpo se fortalece, tiene más energía y se relaja con más facilidad. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, pág. VIII.)
- **Evite ingerir azúcar antes de irse a dormir.** Si lo evita, podría ayudarle a sentirse más espabilado por la mañana.
- **Haga planes positivos.** Todas las noches a las 21:00, planifique una mañana positiva y productiva a fin de tener más ganas de empezarla. Ore para consultar su plan con el Señor. Anote las impresiones o ideas que le vengan a la mente mientras ora y prepárese para ponerlas en práctica. La planificación diaria permite que su mente se relaje mejor al irse a dormir.

- **Programe su cerebro.** Piense la noche anterior a qué hora desea despertarse.
- **Consiga un temporizador y colóqueselo a una lámpara.** Programe el temporizador para que encienda la luz 15–20 minutos antes de que sea hora de levantarse. La luz le manda la señal al cerebro de que debe despertarse.

## F Comer alimentos saludables

- **Pídales a sus líderes misionales que le den ideas.** Pídales recetas y alimentos saludables que haya en su área.
- **Planifique antes de ir de compras.** Planifique las comidas y los tentempiés saludables que preparará antes de comprar alimentos.
- **Ingiera alimentos variados.** Tenga el objetivo de comer al menos cinco frutas o verduras todos los días en caso de que estén disponibles.
- **Coma proteínas todos los días.** Algunos alimentos ricos en proteínas son las frutas secas,



### Registre lo siguiente en su planificador

- Bocadillos saludables que le gusten
- Rutinas de relajación por la noche
- Mejoras de hábitos alimenticios



“Y si los hombres vienen a mí, les mostraré su debilidad. Doy a los hombres debilidad para que sean humildes; y basta mi gracia a todos los hombres que se humillan ante mí; porque si se humillan ante mí, y tienen fe en mí, entonces haré que las cosas débiles sean fuertes para ellos”.

—ÉTER 12:27

los frijoles (porotos), el tofu, el yogur, el queso, los huevos, el pescado, la carne de ave y la carne roja.

- **Reduzca la ingesta de azúcar y evite la cafeína.** A la larga, ambas cosas tienden a poner de mal humor a las personas y a hacerlas sentir cansadas.
- **Beba agua y otros líquidos.** Manténgase bien hidratado tomando 6–12 vasos por día, según el clima.
- **Baje de peso gradualmente.** Si está tratando de bajar de eso, no intente bajar más de medio kilo o un kilo por semana y beba más agua.

## **G** Encontrar la motivación para hacer ejercicio

- **Si le cuesta sentirse motivado, ore para tener el deseo de hacer ejercicio.** Luego empiece diciéndose a sí mismo que sólo tiene que hacerlo durante cinco minutos. La motivación por lo general

llega después de la acción. En otras palabras, nos sentimos más motivados una vez que arrancamos.

- **Recuerde los beneficios del ejercicio.** Imagine ser más inmune, tener más energía, controlar mejor el estrés, estar de mejor humor y controlar mejor el peso. Esos beneficios los reciben incluso las personas a quienes no les gusta hacer ejercicio.
- **Conviértalo en un juego.** Mientras hace ejercicio, planifique un proyecto de servicio divertido, escuche música aprobada o comparta historias de la misión con su compañero. Lleve una tarjeta de logros y prémiese por alcanzar sus metas de ejercicio dedicando tiempo del día de preparación a ir a un parque, un restaurante o una tienda.
- **Busque un tipo de ejercicio que disfrute (o que le resulte menos desagradable).** Por ejemplo, podría caminar escuchando música aprobada, trotar con su compañero, saltar a la soga, estirarse o hacer flexiones, abdominales o yoga.





## Recursos para lidiar con las exigencias emocionales

*Las emociones fuertes como la depresión o la ansiedad, nos ayudan a darnos cuenta de que estamos muy estresados. En “Principios generales para lidiar con el estrés”, en las páginas 17–22, podrá encontrar sugerencias generales. Además, las sugerencias que siguen a continuación podrían ser útiles con emociones específicas.*

### **A** Extrañar el hogar

■ **Manténgase ocupado.** Es normal extrañar su hogar, sobre todo si hace poco que está lejos de él. Permítase sentir tristeza durante unos pocos minutos, pero luego póngase de pie y manténgase ocupado. La mejor forma de combatir esto es distrayéndose de las preocupaciones o la autocompasión manteniéndose ocupado y prestando servicio a otras personas.

■ **Abra su equipaje e instálese.** No viva con sus cosas siempre en una valija. Tenga un espacio personal. Tenga una imagen que le ayude a sentir el Espíritu y a recordar por qué desea servir al

Señor. Deshágase de la basura vieja y procure que su apartamento sea “suyo”. Prepare comidas que disfrute.

■ **Haga una lista larga de cosas tuyas que no hayan cambiado.** Piense en sus relaciones, sus puntos fuertes y otras cosas que sigan siendo iguales, aunque sea mucho lo que haya cambiado. Ejemplos: “Tengo sentido del humor; mis padres me aman; tengo el deseo de prestar servicio”. Agregue cosas que aún tendría que hacer si estuviera en su hogar: “Tendría que tomar decisiones; tendría que llevarme bien con los demás; tendría que esforzarme al trabajar”.



“Por medio de cosas pequeñas y sencillas se realizan grandes cosas;... por medios muy pequeños el Señor confunde a los sabios y realiza la salvación de muchas almas”.

— ALMA 37:6–7

■ **Repase las razones por las que salió a la misión.** Conscientemente, ofrezca su misión como un don de agradecimiento para el Señor y haga una lista de sus bendiciones. Recuerde lo que le dirían los líderes que le brindan apoyo y sus seres queridos en cuanto al servicio que está dando.

■ **Pida una bendición del sacerdocio.**

■ **Quite las fotos que le causen distracción.** Saque todas las fotos o láminas que le distraigan de sentir el Espíritu o que le hagan extrañar su hogar. Quizá desee volver a ponerlas a la vista cuando ya esté más adaptado. Inste a su familia a escribirle sólo una vez por semana para que usted, al igual que los discípulos de Jesús de la antigüedad, pueda dejar sus “redes” (véase Mateo 4:18–22) y enfocarse en la obra.

■ **Tenga paciencia.** Por lo general, lleva unas seis semanas comenzar a adaptarse a un nuevo ambiente. Deje para más adelante la toma de cualquier decisión y dese tiempo para adaptarse. Viva un día a la vez. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, pág. 126.)

## **B** Sentirse deprimido o desanimado

■ **Repase pasajes de las Escrituras e historias que sean edificantes.** Recolecte pasajes de las Escrituras, experiencias personales, citas e historias familiares que le infundan ánimo y lo edifiquen. Al leer estos relatos, imagine su nombre en ellos. (Ejemplos: 2 Nefi 4; Mosíah 24:13–14; Alma 36:3;

D. y C. 4; 6; 31; Proverbios 3:5–6; Helamán 5:12; y “Adversidad” en Leales a la fe.)

■ **Repase su bendición patriarcal para obtener guía.** Busque formas en que sus dones y puntos fuertes puedan contribuir a la obra.

■ **No postergue.** El dejar cosas para más adelante puede conducir a la depresión. Divida las tareas grandes en partes más pequeñas. Empiece y repita para sus adentros: “Lo único que tengo que hacer en este preciso momento es \_\_\_\_\_” o “Haré esto durante unos minutos y luego tomaré un descanso si así lo deseo”.

■ **Escuche o cante música aprobada.** Elija música tranquila y reconfortante si siente ansiedad o música animada y alegre si no está bien de ánimo.

■ **No acumule resentimiento.** Si siente resentimiento por algo, pida ayuda para solucionar el problema sin criticar ni culpar a otras personas. Si no quiere hablar sobre el asunto, no se permita sentir resentimiento al respecto.

■ **Póngase metas realistas y haga planes específicos en cuanto a la forma de alcanzarlas.** Aborde las cosas que le causan estrés una por una. Las metas y los planes son buenos antídotos para la depresión. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, págs. 156–157.)

■ **Deje de lado aquello que no pueda controlar.** El pasado, el albedrío de los demás, las reglas, el clima, la burocracia gubernamental, la cultura, sus limitaciones o la personalidad de otros misioneros



## Escuche himnos

“Los himnos nos instan a arrepentirnos y a hacer buenas obras, fortalecen nuestro testimonio y nuestra fe, nos consuelan cuando nos sentimos tristes o desesperanzados y nos inspiran a perseverar hasta el fin” (“Prólogo de la Primera Presidencia”, Himnos, 1992, pág. IX).

17	¡Oh, está todo bien!
40	Qué firmes cimientos
48	Divina Luz
53	¡Oh Jesús, mi gran amor!
54	Paz, cálmense
114	Come unto Him
115	Come, Ye Disconsolate
124	Be Still, My Soul
69	¿Dónde hallo el solaz?
81	¿Pensaste orar?
78	Oh dulce, grata oración

están fuera de su control. Enfóquese en aquello sobre lo cual puede actuar, como su conducta, su parte en una relación, sus decisiones actuales y su actitud.

■ **Acepte la realidad de que algunas rutinas son aburridas.** No todo en la vida tiene un significado profundo ni es fascinante. Evite el drama, la exageración y el conflicto como métodos para

contrarrestar el aburrimiento. Más bien, agradezca y disfrute de todo lo bueno que le rodea y busque maneras de mejorar y prestar servicio.

■ **Busque cosas que disfrute.** Sin perder el respeto por la dignidad de su llamamiento, disfrute del buen sentido del humor, disfrute de la belleza del mundo, note la bondad de los demás y deléitese en la presencia del Espíritu.

■ **Haga las cosas básicas como orar, estudiar las Escrituras y prestar servicio.** Enfóquese en la gratitud. Al leer las Escrituras, sea cuidadoso y enfóquese en las partes que más se aplican a usted. Por ejemplo, no se centre demasiado en el enojo de Dios para con los pecadores si usted tiene la tendencia a ser perfeccionista. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, pág. VIII.)

■ **Lea Alma 26 y fíjese en qué hizo Ammón cuando estuvo desanimado.** Además, lea Doctrina y Convenios 127:2 y preste atención a qué hizo José Smith para controlar el desánimo. No se sienta mal por estar deprimido, ya que eso creará un círculo vicioso. Es normal tener días en los que uno se siente desanimado, estresado o melancólico por estar lejos de su casa. En la mayoría de las ocasiones, esto pasará.



## El sentirme muy autocrítico

■ **Céntrese en las cosas que usted hace bien y evite compararse con otras personas.** Las personas que tienen expectativas excesivamente altas tienden a enfocarse demasiado en sus debilidades y fracasos. De ese modo, en vez de mejorar, se sienten inútiles. Al leer las Escrituras, céntrese en las partes que más se apliquen a usted como amado siervo de Dios. Busque pruebas de la paciencia, la gracia, la esperanza y la misericordia de Dios para con aquellos que lo aman y desean servirlo. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, págs. 10–11.)



“Cuando nuestros corazones se hallaban desanimados, y estábamos a punto de regresar, he aquí, el Señor nos consoló, y nos dijo:... sufrid con paciencia vuestras aflicciones, y os daré el éxito”.

— ALMA 26:27

■ **Diríjase a usted mismo en forma positiva.**

Véase “Responder a los pensamientos negativos”, en la página 21.

■ **Dese cuenta de que no todo lo que usted hace podrá ser excelente.** Aún querrá trabajar arduamente, pero, independientemente de cuán bueno llegue a ser en algo, algunas veces su desempeño estará por debajo de su promedio personal. Esto no debe alarmarlo.

■ **Reconozca doblemente sus logros cuando hace cosas que no disfruta o que no hace bien.** No tenga la idea de que sólo cuenta si está feliz al respecto o si le salió todo a la perfección.

■ **Trabaje en una o dos metas grandes a la vez.** Evite la práctica común de tratar de mejorar muchas cosas a la vez; puede resultar abrumador y podría conducir al fracaso.

■ **Escuche al Espíritu y no a los pensamientos negativos.** Si está teniendo pensamientos denigrantes, burlones, iracundos, sarcásticos, críticos u ofensivos, no provienen del Señor. Suprimalos.

■ **Busque buenos consejos.** Pídale al presidente de misión o a otras personas que le ayuden a saber si se está esforzando todo lo que debe o si está

esforzándose demasiado; luego acepte el consejo que le den. Muchas de las personas autocríticas no saben distinguir bien esta diferencia.

## **D** El sentirse nervioso y poco capaz

■ **Disfrute de ser novato cuando sea nuevo en algo.** No se espera que sea experto. Es suficiente con desear aprender, mostrar interés, ser humilde y estar dispuesto a intentarlo. ¡Disfrútelo!

■ **Haga lo que pueda, hágalo con buen ánimo y deje que Dios se encargue del resto.** A veces los misioneros se sienten inútiles o avergonzados cuando otras personas parecen tener más éxito. Si Satanás lo tienta a dudar de usted mismo o a compararse con otras personas, recuerde que ésta es la obra de Dios y Él escoge a lo débil y sencillo para llevarla a cabo. ¡Él lo ha escogido a usted! Confíe en Él. ¡Él confía en usted!

■ **Visualice el éxito.** El preocuparse puede ser una manera de practicar el fracaso mentalmente. En vez de repasar qué puede salir mal o preocuparse constantemente por los “Y si no...”, practique mentalmente resultados positivos y haga planes para lograrlos. Entonces, si las cosas no salen como espera, imagínese aprendiendo del revés y avanzando.

■ **No trate de controlar las cosas que no puede controlar.** El tratar de controlar las cosas que no puede controlar sólo le hará sentir más fuera



Registre lo siguiente en su planificador

- Pasajes de las Escrituras favoritos
- Metas que desea alcanzar



de control y aumentará su ansiedad. Enfoque su energía en cosas por las que pueda hacer algo.

■ **Pregunte: “¿Qué es lo peor que puede pasar?”.** Si el peor resultado posible es algo con lo cual podrá vivir o algo que el Salvador puede ayudarlo a superar, avance sin miedo.

■ **Trate de disminuir su ritmo un diez por ciento en caso de que tenga la tendencia a apurarse mucho.** Es probable que sea más eficiente si está más tranquilo.

■ **Preste servicio.** Si presta servicio a su compañero, a los investigadores, los miembros, los vecinos o los pobres y necesitados, pensará menos en usted mismo y será más feliz. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, págs. 181–183.)

## **E** Sentirse irritado o enojado con facilidad

■ **Dele tiempo a su cerebro para que supere las emociones.** La parte de su cerebro que puede razonar y usar el buen juicio es más lenta que la parte de su cerebro que se enoja. Aléjese de la situación por unos minutos, respire hondo algunas veces para darle tiempo a su cerebro racional a fin de que entre en funcionamiento.

■ **No sienta ira.** Es más probable que las personas sientan ira cuando deciden ver a los demás como (1) amenazantes, (2) injustos o (3) irrespetuosos. Más bien, trate de encontrar una explicación más caritativa para su comportamiento. Por ejemplo, quizá la persona esté cansada, desinformada, insegura o piense que está siendo útil. Tome la decisión de no alimentar la ira.

■ **Quédese tranquilo, muestre deseos de aprender y tenga compasión.** Muestre interés por saber qué están pensando o sintiendo otras personas. Haga preguntas, escuche con atención, dígame a la otra persona lo que a usted le pareció

escuchar y pregúntele si usted entendió correctamente. Si no fuera así, vuelva a intentarlo.

■ **Resista la tendencia a culpar o avergonzar a otras personas o a usted mismo.** Más bien, trate de entender cuál es el problema y pídale ayuda a la otra persona para solucionarlo, independientemente de quién haya tenido la culpa.

■ **Esté dispuesto a disculparse y pregunte qué puede hacer para enmendar la situación.** El disculparse es una señal de fortaleza espiritual, no una señal de debilidad.

■ **Sonría y esté dispuesto a reírse de usted mismo.** Mírese al espejo para ver cómo luce cuando está enojado.

■ **Sea servicial con las personas hacia quienes tiende a sentir enojo.** Aplique el consejo del Salvador de “[amar] a vuestros enemigos, [benedicir] a los que os maldicen, [hacer] bien a los que os aborrecen, y [orar] por los que os ultrajan y os persiguen” (3 Nefi 12:44).

■ **Cúidese bien.** Asegúrese de estar comiendo bien, durmiendo, haciendo ejercicio y orando a fin de tener más recursos emocionales para lidiar con la frustración.

## **F** Sentirse exhausto o sin motivación

■ **Enfóquese en sus puntos fuertes.** ¿Qué valores, talentos, experiencias y dones trajo con usted a la misión? ¿Cómo podría usar esos puntos fuertes de modo creativo durante esta semana? Si le cuesta ver sus puntos fuertes, pida ayuda a otras personas.

■ **Dé un paso a la vez.** Repita para sus adentros: “Lo único que tengo que hacer en este preciso momento es \_\_\_\_\_”.

■ **¡Procure divertirse!** Sin perder el respeto por la dignidad de su llamamiento, póngase metas que





“Por tanto, muy queridos hermanos, hagamos con buen ánimo cuanto cosa esté a nuestro alcance; y entonces podremos permanecer tranquilos, con la más completa seguridad, para ver la salvación de Dios y que se revele su brazo”.

—DOCTRINA Y CONVENIOS 123:17

le resulten interesantes y convierta en un juego el tratar de alcanzarlas. Sea creativo y felicítese por su éxito.

■ **No se abrume con demasiadas metas personales al mismo tiempo.** Póngase una o dos metas personales por vez (como ser más alegre y menos desordenado). No espere la perfección y tenga un plan respecto de cómo volverá a la meta cuando tenga un mal día. Recuerde a menudo la razón por la cual desea cambiar.

■ **Cuéntele de sus metas a su compañero y al presidente de misión.** Ellos pueden brindarle ayuda y darle ideas útiles.

■ **Sea consciente de que la motivación llega después de ponerse en acción.** Por lo general, lo más difícil es empezar. Cuando tenga que comenzar a hacer algo que no desea hacer, diga para sus adentros: “Sólo hazlo por diez minutos”. Una vez que empiece, se sentirá más motivado.

## **G** Estar preocupado por sus seres queridos

■ **Estudie Doctrina y Convenios 31:1–6.** Desde los primeros tiempos de la Iglesia, los misioneros han sido llamados a dejar a sus seres queridos en medio de circunstancias difíciles. Ore para que las bendiciones de su servicio se consagren para el beneficio de sus seres queridos. Hónrelos sirviendo al Señor con todo su corazón. Confíe en que el Señor los bendecirá a ellos y a usted, según Sus tiempos y Su voluntad.

■ **Escríbale a su familia todas las semanas.**

Comparta su testimonio y sus experiencias e historias positivas. Cuénteles a menudo acerca de ocasiones en las que haya visto la mano del Señor en su vida. Ore por ellos. Recuerde los cumpleaños y acontecimientos importantes.

■ **Sepa que es muy probable que sus seres queridos tengan algunos desafíos.** Muchos de ellos ocurrirían aunque usted no estuviera sirviendo en una misión. Sus seres queridos tienen albedrío y quizá tomen decisiones que le causen preocupación, especialmente si usted está acostumbrado a ser líder o pacificador en su casa. Para ellos podría ser una bendición el solucionar las dificultades por su cuenta. Respete sus decisiones y siga expresando su amor y su confianza.

## **H** Sentirse solo

■ **Interésese por saber de los demás.** Pregúnteles cómo manejan los sentimientos de soledad. Pregúnteles acerca de sus experiencias y sentimientos a fin de comprenderlos mejor.

■ **Comparta más.** Nos sentimos solos cuando sentimos que no nos conocen y no nos valoran por quienes somos realmente.

■ **Escriba en su diario.** El sentirse comprendido al menos por usted sirve de ayuda.

■ **Defina lo que entiende por “sentirse solo”.** Defina los sentimientos, pensamientos y conductas que acompañan a ese sentimiento en su caso. Luego aborde cada uno por separado.



## Recursos para lidiar con las exigencias sociales

*La relación con otras personas puede ser tanto una fuente de estrés como un bendito recurso para superar el estrés. Cuando estamos muy estresados, nuestra relación con otras personas puede verse afectada. Tenga en cuenta las siguientes sugerencias a fin de cultivar buenas relaciones. Además, consulte la sección “Principios generales para lidiar con el estrés”, en las páginas 17–22, para ver más ideas.*

### **A** Hablar con extraños

■ **Determine cuáles son sus puntos fuertes y úselos.** Para algunas personas el hablar con gente resulta energizante; para otras, resulta agotador. Ambos tipos de personas pueden ser misioneros eficaces. Si a usted le resulta desgastante hablar con extraños, no se dé por vencido. Usted cuenta con otros puntos fuertes para aportar a la obra misionarial, como ser un buen amigo para las personas que conoce bien, tener ideas creativas, entender en profundidad a las personas o tener excelentes habilidades de planificación. Quizá piense que no le cae bien a otras personas aun cuando sí les cae

bien. Busque inspiración y escuche al Espíritu para que le ayude a usar sus puntos fuertes al servicio de Él y a desarrollar más de los atributos de Cristo a los cuales tiene acceso como misionero. Usted representa a Jesucristo, no a usted mismo.

■ **Aprenda a hacer preguntas inspiradas.** Aprenda y practique preguntas que hagan hablar a otras personas. Pregúntele a la gente acerca de su trabajo, sus pasatiempos, su familia o su historia personal. Pregúnteles acerca de las cosas que son más importantes para ellos, acerca de sus anhelos y sus preocupaciones. Preste atención a las oportunidades de testificar de algún principio del Evangelio que sea pertinente para esas personas. Muestre



“Mi gozo se desborda, hasta el grado de gloriarme en mi Dios; porque él tiene todo poder, toda sabiduría y todo entendimiento; él comprende todas las cosas, y es un Ser misericordioso, aun hasta la salvación, para con aquellos que quieran arrepentirse y creer en su nombre. Ahora bien, si esto es jactancia, así me jactaré; porque esto es mi vida y mi luz, mi gozo y mi salvación, y mi redención de la angustia eterna. Sí, bendito sea el nombre de mi Dios”.

—ALMA 26:35–36

interés sincero. Esté dispuesto a responder también las preguntas que ellos le hagan a usted, pero no deje de centrarse en las necesidades de ellos y en el mensaje que usted tiene. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, págs. 198–199.)

■ **Busque maneras sencillas de captar la atención de las personas.** Pruebe cosas sencillas como sonreír, hacer contacto visual, saludar, hacerles un cumplido, ofrecer ayuda o hacer preguntas que empiecen con *quién, qué, cuándo, dónde, por qué* o *cómo*.

■ **Aprenda a ponerle fin a las conversaciones.** Una vez que hayan hablado acerca de lo que usted sintió que era apropiado y haya pedido referencias, pruebe decir: “Fue muy bueno encontrarnos con usted (o hablar con usted). Tenemos que \_\_\_\_\_ (irnos, ponernos a trabajar nuevamente, tomar el autobús, alcanzar al hermano Pérez antes de que se vaya). ¡Nos vemos luego!”.

■ **Póngase la meta de conocer a una persona nueva en cada reunión a la que asista.** Use el nombre de la persona durante el primer minuto y al terminar la conversación. Anote el nombre como ayuda para no olvidarlo.

■ **Practique durante las reuniones de distrito.** Esas ocasiones ofrecen situaciones ideales para practicar habilidades sociales como el escuchar y el hacer preguntas.

■ **Pida comentarios y sugerencias.** No todos son buenos para darse cuenta de qué está pensando o sintiendo otra persona. Pídale a su compañero que le ayude si le han dicho que le cuesta notar cuándo una persona se siente incómoda o no tiene interés.

■ **Muestre seguridad, aunque no la sienta.** El consejo que recibió el presidente Hinckley de su padre puede aplicarse a usted también: “[Olvídate] de ti mismo y [entrégate] a la obra” (*Ensign*, julio de 1987, pág. 7). Esto podemos hacerlo al ignorar nuestros temores respecto de nuestro desempeño personal en nuestro llamamiento de servir a otras personas y predicar el Evangelio.

■ **Céntrese en ayudar y ministrar a los demás.** Al dirigir su atención a las necesidades de otras personas, se sentirá menos cohibido por sus propias necesidades y deficiencias (véase Mosíah 2:17).

## **B** Querer estar solo

■ **Cree una atmósfera de privacidad ocasionalmente escribiendo, orando, leyendo o planificando.** Si bien debe permanecer con su compañero en todo momento, puede dedicar unos minutos a cerrar los ojos y estar tranquilo.

■ **Sin dar rodeos, pida que se le conceda un tiempo tranquilo para pensar.** Asegúrele a su compañero que usted no está molesto. No deje de

cultivar la relación con su compañero ni deje de ser amable al comunicarse.

■ **Divida el día.** No haga sólo una actividad durante mucho tiempo. Varíe el tipo de trabajo que realice. Intercale sus actividades planeadas con breves momentos para estar tranquilo y reconocer lo bueno; luego retome el trabajo.

## **C** Comunicarse abiertamente con su compañero

■ **Antes que nada, escuche.** Cuando vive las veinticuatro horas del día con una persona, notará cosas que le molestan. Ambos provienen de ámbitos diferentes y tienen diferentes expectativas y “reglas” en cuanto a lo que es correcto o normal. Aunque usted no sienta lo mismo, el comportamiento de su compañero o compañera tiene una perfecta justificación para él o ella. Durante el tiempo del inventario entre compañeros, averigüe

más sobre la forma en que él o ella ve las cosas haciendo preguntas y escuchando con atención. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, págs. 200–201.)

■ **Explique respetuosamente qué es lo que le está causando molestia.** Si está siendo muy crítico o está enojado, es probable que su compañero se ponga a la defensiva en vez de cooperar. Explique cuál es su problema y qué es lo que usted necesita en vez de criticar el comportamiento molesto de su compañero. Por ejemplo: “Me desagradan mucho los platos sucios, pero tampoco me gusta encargarme de lavarlos yo solo. ¿Habrá alguna manera de que nos organicemos para compartir esta responsabilidad?”. O: “Me preocupa que esté enojado conmigo cuando está tan callado. ¿Podría decirme en qué está pensando?”.



### Haga una lista

*Cosas que estoy aprendiendo a amar sobre la cultura, la historia y los estilos de vida de las personas a quienes presto servicio:*

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





“Por consiguiente, amados hermanos míos, pedid al Padre con toda la energía de vuestros corazones, que seáis llenos de este amor que él ha otorgado a todos los que son discípulos verdaderos de su Hijo Jesucristo; para que lleguéis a ser hijos de Dios; para que cuando él aparezca, seamos semejantes a él, porque lo veremos tal como es; para que tengamos esta esperanza; para que seamos purificados así como él es puro”.

—MORONI 7:48

■ **Sea directo y amable.** Evite las etiquetas y los juicios negativos. No reafirme su postura haciendo uso de largas listas de los defectos de su compañero. Trate de mantener un tono regular que no demuestre ira ni autocompasión (véase Efesios 4:29–32).

■ **No se ofenda.** Acepte las sugerencias, incluso si se las dieran en forma poco delicada, con toda la gracia y el humor que le sea posible juntar.

■ **Hágale cumplidos a su compañero a menudo.** Agradézcale por las cosas que aprecia.

■ **Pídale sugerencias a su compañero en cuanto a cómo puede mejorar.** También pídale al Señor que le ayude a ver sus debilidades (véase Éter 12:27).

■ **Trate de hacer algo lindo por su compañero todos los días.** Prepare el almuerzo, escuche, lustre zapatos, hágale la cama, sonría, cuelgue toallas, guarde platos, escriba una carta de agradecimiento a los padres de él o ella, planche una camisa, hágale un cumplido.

## **D** Amar a las personas

■ **Aprenda acerca de la cultura, la historia y los estilos de vida de las personas a quienes presta servicio.** Lleve una lista de cosas que le gusten y por las cuales agradezca.

■ **Ore para tener el don de la caridad.** Hágalo “con toda la energía de [su corazón]” (Moroni 7:48). Pida ser capaz de ver a los demás como Dios los ve.

■ **Preste servicio a los miembros de la Iglesia, a los investigadores y a otras personas.** Hágales preguntas sobre su vida, sus creencias y experiencias hasta lograr entender mejor la conducta de ellos.

■ **Ore por las personas.** Incluya en sus oraciones a las personas que lo rechazan y hieren (véase 3 Nefi 12:44).

## **E** Llevarse bien con los líderes misionales

■ **Sea humilde (véase D. y C. 112:10).** La humildad es la fuente de todas las virtudes. Pídale sugerencias a sus líderes sobre cómo puede mejorar. Esté dispuesto a aceptar los consejos y dígales que pueden contar con usted. Agradezca a sus líderes por su servicio, tanto en forma verbal como por escrito. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, págs. 128–129.)

■ **Pídale a su líder o entrenador que le ayude y le tenga paciencia.** Algunos misioneros no confían en las figuras de autoridad y les resulta difícil aceptar su guía porque no están acostumbrados a que nadie les diga qué deben hacer. Otros sienten



que están en competencia con los líderes que son sus pares. Dígales esto a sus líderes si usted tiene estas dificultades. Ore a fin de tener la humildad para ser un buen seguidor.

- **Ore por sus líderes.** Ore especialmente por aquellos hacia los cuales no tenga buenos sentimientos.
- **Sea consciente de que los líderes son humanos.** Si pensamos que los líderes deben ser mucho mejores que otras personas, nos desilusionaremos y nos volveremos críticos cuando ellos cometan errores, se pongan impacientes, muestren mal juicio o nos malinterpreten. Este preparado para notar imperfecciones y para buscar atributos positivos (véase Mormón 9:31).
- **Aprenda de los puntos fuertes y los errores de su líder.** Haga una lista de las cualidades que desee emular o evitar cuando le toque a usted ser líder.

## **F** Manejar los sentimientos sexuales o románticos

■ **Cultive el autodomínio.** Los pensamientos y sentimientos sexuales y románticos son normales, y nos los ha dado Dios. En la medida en que mantengamos nuestras relaciones con otras personas y nuestra conducta dentro de los límites que el Señor ha fijado para nosotros como misioneros, tendremos más fortaleza y obtendremos mayores bendiciones. Aumente su motivación para hacerlo estudiando con oración Doctrina y Convenios 121:45; 1 Corintios 9:24–27; Mosíah 3:19; y Alma 38:12. Busque los términos “virtud” (en la Guía para el Estudio de las Escrituras); “autodomínio” y “templanza” (de la guía Topical Guide disponible en inglés). Haga una lista de las bendiciones y las

ventajas que obtendrá ahora y en el futuro al desarrollar estos atributos.

Piense en otra cosa. En vez de preocuparse por los pensamientos o sentimientos sexuales o románticos, distráigase; relájese y ocúpese haciendo otra cosa. Cante himnos. Memorice pasajes de las Escrituras y recítelos. Enfóquese en las cosas por las cuales está agradecido. Piense en los planes que tiene para el día. Haga ejercicio. Vuelva a comprometerse con su trabajo. Diviértase y sea creativo.

- **Evite la tentación.** Evite los lugares, las situaciones, las conversaciones y las personas que causan la tentación. Si se ve expuesto a una imagen o idea provocativa, no se detenga en ella. Piense en otra cosa y salga de la situación lo más pronto posible. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, pág. 125.)
- **No pierda la esperanza ni la fe.** Si le está costando controlar los sentimientos sexuales en forma apropiada, el Señor desea que sepa que Él aún lo ama. Jamás abandone su relación con Dios por sentirse indigno. Aunque le resulte difícil dominar esos sentimientos, Él no lo rechazará. Él, más que ninguna otra persona, entiende la situación por la que está pasando y valora su esfuerzo por resistir la tentación, aprender de los errores y arrepentirse. Procure el consejo de su presidente de misión y siga esforzándose por superar las dificultades. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, págs. 122–123.)
- **No pase mucha hambre, no se permita sentirse solo, no llegue a estar demasiado cansado, aburrido ni estresado.** Todas esas cosas pueden hacer que la tentación sea más difícil de resistir. Coma algo liviano, tome un breve descanso de la actividad que esté realizando o cambie de actividad, charle sobre algo bueno con alguien o practique los ejercicios de relajación (véase la página 19).

■ **Manténgase seguro.** Recuerde permanecer siempre con su compañero y no estar solo con una persona del sexo opuesto. Si se está sintiendo atraído hacia alguien, póngase en contacto con el presidente de misión y busque su consejo. Si siente que alguien está tratando de flirtear con usted, pídale ayuda a su compañero. Llame al presidente de misión y cuéntele lo que está percibiendo.

■ **Ayune y ore para obtener comprensión y fortaleza.** Cuando ayunamos, ignoramos el hambre normal y saludable de alimentos durante un periodo a fin de buscar fortaleza espiritual y

desarrollar habilidades como el autocontrol, la empatía para con las personas que pasan hambre y el ser sensibles al Espíritu. Esas mismas habilidades pueden ayudarnos a ignorar los normales y saludables sentimientos sexuales o románticos que experimentemos mientras somos misioneros. Aunque el ayuno no eliminará los sentimientos sexuales, el ayuno mensual puede ayudarnos a obtener fortaleza, a ser conscientes de nosotros mismos y a lograr tener la motivación para dominar esos sentimientos en la forma correcta. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, págs. 96–98.)



## Recursos para lidiar con las exigencias intelectuales

*Las exigencias intelectuales nos afectan en formas diferentes. Nuestras habilidades serán suficientes para realizar la obra de Dios siempre y cuando confiemos en que Él se encargará de poner la diferencia que hay entre nuestra capacidad y lo que se necesita. Las sugerencias que siguen a continuación pueden resultarle útiles para resolver algunos problemas. Si desea ver ideas adicionales, también consulte la sección “Principios generales para lidiar con el estrés”, que se encuentra en las páginas 17–22.*

### **A** Aprender el idioma

■ **Estudie *Predicad Mi Evangelio*, capítulo 7.**

Con espíritu de oración, aplique este capítulo: “¿Cómo puedo aprender mejor el idioma de mi misión?”.

■ **Siga trabajando arduamente.** Confíe en que el Señor lo bendecirá con el don de lenguas en la medida en que lo necesite para lograr lo que Él

desea. Recuerde que son pocos los misioneros que logran hablar con total fluidez un nuevo idioma. El Señor lo conoce, lo ha llamado y usará sus puntos fuertes para bendecir a otras personas. Él compensará las debilidades que usted tenga. Aporte todos los dones que usted tenga.

■ **Diviértase con su nuevo idioma.** A veces es más fácil hablar un nuevo idioma cuando no esperamos ser expertos.



“Del mismo modo que no debemos bajar las normas que el Señor ha establecido para la conducta de Sus siervos, tampoco estamos autorizados a elevarlas... Asegúrense de que sus normas respecto de usted y otras personas no sean más elevadas que las que el Señor ha establecido” (“Perfection, Perceptions, Pressures, and Principles”, [devocional del Centro de Capacitación Misional de Provo, 19 de marzo de 2002], págs. 2–3).

—ÉLDER CECIL O. SAMUELSON JR.

## B Organizarse con metas y planes

■ **Utilice los recursos de organización que recibió mediante *Predicad Mi Evangelio*.** Estudie el capítulo 8, “¿Cómo utilizo el tiempo con sabiduría?”. Estos recursos se han preparado con esmero para los misioneros y le ayudarán a lograr su objetivo. Enfóquese en una cosa a la vez y no se abrume.



### Registre lo siguiente en su planificador

- Maneras de usar pequeñas cantidades de tiempo con sabiduría
- Planes para el día de preparación
- Nombres, direcciones, citas, planes para las lecciones

■ **No confíe sólo en su memoria.** Anote nombres, direcciones, citas, planes para las lecciones y metas. Coloque recordatorios de cosas importantes en la puerta, en el refrigerador, junto a su cama o en su planificador.

■ **Coloque todo lo que necesite al día siguiente en un lugar específico antes de acostarse.** De ese modo, no correrá el riesgo de olvidarse de algo importante. Guarde las cosas importantes

en el mismo lugar a fin de no perder tiempo buscándolas.

■ **Cuando se distraiga, sin perder la calma, pero con firmeza, vuelva a dirigir su atención hacia la tarea que estaba realizando.** Haga esto con tanta frecuencia como sea necesaria.





■ **Deje su día en manos del Señor.** Una vez que haya hecho todo lo que podía para planificar cuidadosamente, pídale que se encargue de que todas las cosas obren para el bien de usted. Sea flexible y receptivo al Espíritu.

## Sentirse menos inteligente o capaz que los demás

■ **Si le resulta difícil leer, estudiar o memorizar, téngase paciencia.** Tome breves descansos con frecuencia al principio; luego, de a poco y gradualmente, vaya estudiando cada vez durante más minutos. Tome notas sobre lo que está leyendo para que le resulte más fácil recordar. Si le sirve de ayuda, lea en voz alta (discretamente). Trate de memorizar (1) repitiendo en voz alta, (2) leyendo o escribiendo las cosas varias veces o (3) y haciendo representaciones mientras aprende. Fíjese qué

técnicas le resultan más útiles. Use otros puntos fuertes que posea, como contactar a posibles investigadores o estar alegre.

■ **No pierda el sentido del humor cuando cometa un error.** Luego vuelva a intentarlo.

■ **Halle fortaleza mediante una debilidad.**

A veces, el tener una debilidad nos enseña cosas buenas como compasión, empatía, paciencia, humildad y confianza en el Señor. En ocasiones, una debilidad (como el distraerse con facilidad) esconde una fortaleza (como notar cosas que otras personas pasan por alto). Busque las fortalezas que podría obtener por medio de sus debilidades.

■ **Si siente celos de las habilidades de otra persona, vuelva su atención a su misión personal.**

Ponga su energía en cultivar sus fortalezas y aportarlas a la obra. Ésa es su misión. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, págs. 10–11.)





## Recursos para lidiar con las exigencias espirituales

*Cuando los misioneros se enfrentan al estrés excesivo, es normal que pongan en duda la fortaleza de su testimonio o la veracidad del Evangelio. A menudo esta prueba resulta de la falta de recursos para lidiar con el estrés excesivo y no de la falta de testimonio. Si usted está pasando por este tipo de prueba, de las sugerencias que se presentan a continuación, pruebe aquellas que parezcan apropiadas para usted. Además, consulte la sección “Principios generales para lidiar con el estrés”, que se encuentra en las páginas 17–22, para ver ideas adicionales.*

### **A** Aprender a fortalecer mi testimonio

#### ■ Reconozca que las preguntas son buenas.

José Smith recibió muchas revelaciones en respuesta a preguntas sinceras. Las Escrituras, los maestros y la razón pueden ayudar con algunas preguntas, pero únicamente el Espíritu puede confirmar que Dios es real, que Jesús es el Cristo y que la Iglesia es verdadera.

■ **Entienda qué es la fe.** Tener fe es confiar en la bondad, el amor, la sabiduría y la justicia perfectos

del Señor, aun cuando no tengamos una comprensión perfecta. Alma enseña que “la fe no es tener un conocimiento perfecto de las cosas; de modo que si tenéis fe, tenéis esperanza en cosas que no se ven, y que son verdaderas” (Alma 32:21). Usted no necesita “conocimiento perfecto” para tener fe. Estudie Alma 32 a fin de encontrar ayuda para aumentar su fe. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, págs. 122–123.)

■ **Tenga paciencia.** El tiempo y la experiencia le ayudarán a encontrarle el sentido a algunas cosas que ahora resultan confusas. Recuerde la



“Escudriñad diligentemente, orad siempre, sed creyentes, y todas las cosas obrarán juntamente para vuestro bien, si andáis en la rectitud y recordáis el convenio que habéis hecho el uno con el otro”.

—DOCTRINA Y CONVENIOS 90:24

afirmación de Nefi: “Sé que [Dios] ama a sus hijos; sin embargo, no sé el significado de todas las cosas” (1 Nefi 11:17). Procure hallar más conocimiento partiendo de la base de aquello que sabe por el Espíritu que es verdad acerca de Dios. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, pág. 126.)

■ **Guarde los mandamientos.** Obtenemos confianza en el Señor cuando aprendemos por experiencia acerca del valor de Sus enseñanzas. “El que quiera hacer la voluntad de él conocerá si la doctrina es de Dios o si yo hablo por mí mismo” (Juan 7:17).

## **B** Aprender a arrepentirse

■ **Sea sincero con su presidente de misión.** Si tiene que arrepentirse de pecados graves que no ha solucionado antes, hable con su presidente de misión abierta y sinceramente. Él lo ayudará a solucionar esas cosas.

■ **Perdónese a usted mismo una vez que se haya arrepentido.** Si usted se ha arrepentido pero todavía siente culpa y vergüenza, recuerde que todos nos lamentamos por errores y pecados del pasado. Confíe en que la expiación de Cristo es suficiente, aun para usted. Recuerde que el arrepentimiento no es sólo el plan B. El arrepentimiento es el plan de felicidad para cada persona. Asegúrese de que las cosas que más le preocupen sean aquellas que realmente importan (por ejemplo: el progreso de sus investigadores), y no simplemente cuestiones de orgullo personal (como lo que otras personas piensan de usted).







Tranquila, alma mía: tu Dios promete  
guiar el futuro como el pasado ha guiado ya.  
Nada perturbe tu esperanza ni seguridad;  
Todo el misterio finalmente revelado será.  
Tranquila, alma mía: olas y vientos aún conocen  
la voz del que la tempestad calmó.

—“BE STILL, MY SOUL”, *HYMNS*, N° 124

■ **Comprenda la función de la confesión.** Si siente que tiene que confesar pecados menos graves o confesar cosas una y otra vez, incluso después de que los líderes del sacerdocio le hayan asegurado que su confesión es suficiente, probablemente se esté excediendo. El seguir lamentándose y sintiendo tristeza por pecados pasados es normal pero no implica que deba volver a confesarlos. Distráigase de esos pensamientos con otras actividades y decida deliberadamente creer en el perdón del Señor. Ignore la tentación de ponerse ansioso o sentirse avergonzado.

■ **Hable con su presidente de misión si sigue teniendo dificultades.**

## **C** Aprender a orar de corazón

■ **Pruebe orar en voz alta, aunque sea susurrando.** Pruebe prepararse para la oración escribiendo sus preguntas o preocupaciones. Imagine al Señor cerca de usted. Pregúntele a Dios qué puede hacer por Él hoy; luego ponga en práctica las ideas que vengan a su mente. De vez en cuando, dedique su oración únicamente a agradecer a Dios las muchas cosas con que Él le ha bendecido.

■ **Estudie “Orar con fe”, en *Predicad Mi Evangelio*.** Esta sección, que se encuentra en las páginas 96–97, proporciona sugerencias sobre la oración.

## **D** Aprender a amar las Escrituras

■ **Ore específicamente para pedir ayuda a fin de entender las Escrituras y disfrutarlas.** Use parte de su tiempo de estudio para escribir acerca de sus sentimientos y reacciones, acerca de lo que aprende o sobre las impresiones espirituales que recibe.

■ **Repase “Ideas y sugerencias para el estudio”, en *Predicad Mi Evangelio*.** En esta sección, que se encuentra en las páginas 22–25, encontrará sugerencias para que su estudio de las Escrituras sea más gratificante.

## **E** Aprender a confiar en el Espíritu

■ **Practique con paciencia.** Aprender a reconocer la voz del Espíritu es muy parecido a aprender un idioma: requiere práctica, paciencia, humildad y la voluntad de aprender de los errores sin darse por vencido.

■ **Aprender de las conferencias generales.** Para ver más ideas sobre cómo cultivar la revelación personal, estudie discursos de la conferencia general que traten sobre ese tema.

■ **Estudie *Predicad Mi Evangelio*.** Las páginas 99–103 incluyen sugerencias e ideas adicionales sobre cómo reconocer al Espíritu y confiar en Él.



## Recursos de las Escrituras

Estudie los pasajes que aparecen en las siguientes páginas a fin de fortalecer su fe en que Dios le proporcionará consuelo y ayuda. Al recordar al Salvador, “[tendrá] su Espíritu [con usted]” (D. y C. 20:79).

Isaías 41:10	“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te fortalezco; siempre te ayudaré; siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia”.
Juan 14:27	“La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón ni tenga miedo”.
2 Timoteo 1:7	“Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor, y de dominio propio”.
1 Nefi 1:20	“Las entrañables misericordias del Señor se extienden sobre todos aquellos que, a causa de su fe, él ha escogido, para fortalecerlos, sí, hasta tener el poder de librarse”.
Jacob 3:1	“Él os consolará en vuestras aflicciones, y abogará por vuestra causa”.
Jacob 4:7	“El Señor Dios nos manifiesta nuestra debilidad para que sepamos que es por su gracia y sus grandes condescendencias para con los hijos de los hombres por las que tenemos poder para hacer estas cosas”.
Mosíah 4:27	“Y mirad que se hagan todas estas cosas con prudencia y orden; porque no se exige que un hombre corra más aprisa de lo que sus fuerzas le permiten”.
Mosíah 24:13–14	“Alzad vuestras cabezas y animaos, pues sé del convenio que habéis hecho conmigo; y yo haré convenio con mi pueblo y lo libraré del cautiverio. Y también aliviaré las cargas que pongan sobre vuestros hombros, de manera que no podréis sentir las sobre vuestras espaldas, mientras estéis en servidumbre; y esto haré yo para que me seáis testigos en lo futuro, y para que sepáis de seguro que yo, el Señor Dios, visito a mi pueblo en sus aflicciones”.
Alma 7:12	“Y sus enfermedades tomará él sobre sí, para que sus entrañas sean llenas de misericordia, según la carne, a fin de que según la carne sepa cómo socorrer a los de su pueblo, de acuerdo con las enfermedades de ellos”.

Alma 26:27	“Cuando nuestros corazones se hallaban desanimados, y estábamos a punto de regresar, he aquí, el Señor nos consoló, y nos dijo:... sufrid con paciencia vuestras aflicciones, y os daré el éxito”.
Alma 38:5	“En proporción a tu confianza en Dios, serás librado de tus tribulaciones, y tus dificultades, y tus aflicciones, y serás enaltecido en el postrer día”.
Éter 12:27	“Y si los hombres vienen a mí, les mostraré su debilidad. Doy a los hombres debilidad para que sean humildes; y basta mi gracia a todos los hombres que se humillan ante mí; porque si se humillan ante mí, y tienen fe en mí, entonces haré que las cosas débiles sean fuertes para ellos”.
Doctrina y Convenios 6:32–36	“Así como estoy yo en medio de vosotros... Así que, no temáis, rebañito; haced lo bueno; aunque se combinen en contra de vosotros la tierra y el infierno, pues si estáis edificados sobre mi roca, no pueden prevalecer. He aquí, no os condeno;... Elevad hacia mí todo pensamiento; no dudéis; no temáis”
Doctrina y Convenios 58:2–4	“El que es fiel en la tribulación tendrá mayor galardón en el reino de los cielos. Por lo pronto no podéis ver con vuestros ojos naturales el designio de vuestro Dios concerniente a las cosas que vendrán más adelante, ni la gloria que seguirá después de mucha tribulación. Porque tras mucha tribulación vienen las bendiciones”.
Doctrina y Convenios 122:7–9	“Todas estas cosas te servirán de experiencia, y serán para tu bien. El Hijo del Hombre ha descendido debajo de todo ello... Por tanto, persevera”.
Guía para el Estudio de las Escrituras, “Temor”	“El primer efecto del pecado de Adán fue que tuvo miedo (Génesis 3:10)... Desde la Caída, Dios le ha enseñado a los hombres a no temer, sino a pedir perdón con contrición, confiando plenamente en que lo recibirán”.
Otros recursos de las Escrituras	







## Preparación misional

# Adaptarse a la vida misional

*Esta sección es un resumen del material que recibió en línea antes de entrar al CCM.*

Es normal que los misioneros nuevos experimenten estrés o incomodidad, en mayor o menor medida, ya que dejan a su familia, a sus amigos y las cosas que acostumbraban hacer. Las transiciones normales de las transferencias, los nuevos compañeros y las nuevas asignaciones también requerirán algunas adaptaciones. Sea paciente mientras aprende a reconocer las bendiciones de dedicar su vida más plenamente al Salvador. Recuerde que el Espíritu estará con usted al pasar por esta transición y le ayudará a adaptarse a sus nuevas responsabilidades misionales.

## Adaptarse a nuevas experiencias

Tal como muchas personas que se encuentran en una situación nueva, los misioneros a menudo pasan por cuatro fases o etapas durante su adaptación emocional cuando empiezan el CCM y nuevamente cuando entran en el campo misional:

## Cuatro etapas de adaptación

<div style="text-align: center;">1</div> <b>Expectativas</b>	<div style="text-align: center;">2</div> <b>Descubrimiento de lo inesperado</b>	<div style="text-align: center;">3</div> <b>"Puedo hacerlo"</b>	<div style="text-align: center;">4</div> <b>Autosuficiencia emocional</b>
<p>Quizá se sienta entusiasmado ante el desafío (véase 1 Nefi 3:7).</p> <p>Quizá entienda mejor cuál es su objetivo y aumente su compromiso con el Padre Celestial (véase 3 Nefi 5:13).</p> <p>Quizá se sienta feliz y esté ansioso por conocer a nuevas personas y nuevos lugares.</p>	<p>Quizá empiece a extrañar su casa, su familia y sus amigos e incluso se cuestione la decisión de prestar servicio (véase Alma 26:27).</p> <p>Podría notar manifestaciones físicas de estrés, como alteración del sueño, cambios en el apetito o irritabilidad.</p> <p>Podría sorprenderse al notar que critica las reglas y expectativas y que éstas le ponen impaciente.</p>	<p>Sus aptitudes para enseñar y su habilidad con el idioma empiezan a mejorar.</p> <p>Aprende a cumplir de buena gana con las reglas y expectativas de la misión.</p> <p>Tiene paciencia consigo mismo al aprender "mandato tras mandato" (véase Isaías 28:10; Mosiah 4:27).</p> <p>Los síntomas físicos de estrés, en caso de que haya tenido alguno, comienzan a disminuir.</p>	<p>Se siente a gusto con la rutina diaria.</p> <p>Reconoce sus puntos fuertes y su progreso.</p> <p>Logra comprender qué significa enfrentar la vida paso a paso (véase D. y C. 98:12).</p> <p>Tiene más confianza en usted y un deseo mayor de prestar servicio.</p>



### Cosas que puede hacer ahora

- **Busque maneras de prestar servicio a otras personas.** La obra misional es un llamado a prestar servicio. Céntrese en ver más allá de sus propios sentimientos de malestar para así ministrar a las personas que necesitan una palabra amable, un acto caritativo o amistad. (Véase *Predicad Mi Evangelio*, págs. 181–183.)
- **Hable con otras personas acerca de esta adaptación.** Tómese el tiempo para hablar acerca de las siguientes preguntas con sus padres, líderes del sacerdocio o amigos ex misioneros:



Recuerde que el Espíritu estará con usted al pasar por esta transición y le ayudará a adaptarse a sus nuevas responsabilidades misionales.

“Y quienes os reciban, allí estaré yo también, porque iré delante de vuestra faz. Estaré a vuestra diestra y a vuestra siniestra, y mi Espíritu estará en vuestro corazón, y mis ángeles alrededor de vosotros, para sosteneros”.

—DOCTRINA Y CONVENIOS 84:88

- ¿Qué podemos aprender de ejemplos de las Escrituras en los que Dios haya requerido que las personas hicieran cosas que superaban sus capacidades? (véase Éxodo 4:10–12; Jeremías 1:6–9; Alma 17:10–12; 26:27; Éter 12:23–27; Moisés 6:31–32).
- ¿Por qué es importante acostarse y despertarse a tiempo, tener una buena nutrición, hacer ejercicio regularmente y hacer oraciones personales?
- ¿En qué forma podría ayudar el escribir en el diario personal cuando uno pasa por experiencias difíciles?
- ¿Qué podemos hacer cuando hay ideas o sentimientos problemáticos que no desaparecen?

■ **Lea el artículo “Preparing Emotionally for Missionary Service” (“Cómo prepararse emocionalmente para el servicio misional”)** por Robert K. Wagstaff (en *Ensign*, marzo de 2011, págs. 22–26; disponible en línea en LDS.org).

■ **Enfóquese en fortalecer su relación con el Padre Celestial.** Busque Su Espíritu por medio de la oración personal, el estudio de las Escrituras, la música edificante, la lectura de su bendición patriarcal y otras maneras que haya descubierto que le resultan útiles.

■ **Téngase paciencia y sea amable con otras personas.** Diríjase a usted usando las mismas palabras amables y de consuelo que se imagina que usaría el Salvador. Recuerde que los pensamientos de impotencia, desesperanza o dura condena no provienen del Señor.

■ **Sepa que ocurrirán cosas que no esperaba.** Sus experiencias misionales no serán las mismas que las de otras personas. No todo saldrá exactamente como lo haya planeado o como se haya imaginado. El examinar sus expectativas le ayudará a abrirse y aceptar el cambio.

## Resumen

Mientras se prepara para salir a la misión, prepárese para aceptar de buen talante el cambio. La vida misional seguramente será diferente de cualquier otra cosa que haya experimentado, pero, a pesar de eso, si va con una actitud positiva, ejerce la fe en el Señor y sabe de antemano que tendrá que ser paciente consigo y con otras personas, el Señor le recompensará y bendecirá. Recuerde el consejo que se le dio al profeta José Smith en una época muy difícil de su vida: “Entiende, hijo mío, que todas estas cosas te servirán de experiencia, y serán para tu bien” (D. y C. 122:7).





LA IGLESIA DE  
**JESUCRISTO**  
DE LOS SANTOS  
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

