

# Cuidando mi actitud, mis prioridades y mi salud

«Me pusieron a guardar las viñas,  
y mi propia viña no guardé».  
Cantares 1:6

Tres de las áreas más difíciles de llegar a dominar son nuestra propia actitud, tiempo y salud. ¿Cómo administramos estas posesiones? Como líderes en el ministerio, sentimos que es un acto noble y generoso invertir nuestras vidas por el bien de los demás; y lo es. Desafortunadamente, a menudo lo hacemos a costa de nuestro propio bienestar. Esta sesión se enfocará en liderarse a usted mismo, en cómo dominar su actitud, cómo administrar su calendario y cómo cuidar su salud física. Vamos a empezar examinando nuestras actitudes como líderes.

## Nuestras actitudes: La actitud de hoy me da posibilidades

Mi actitud de hoy me da posibilidades. ¿Es posible que un líder sea exitoso aunque no tenga una buena actitud? Sí, lo es. Sin embargo, su actitud determinará qué tanto disfrutará del éxito. Además, una actitud pobre o negativa de hecho puede disminuir el fruto que produzcamos porque es opuesta a una actitud de fe. El Dr. Paul Y. Cho estudió una vez a pastores de todo el mundo y descubrió que los líderes más grandes eran también hombres de gran fe. En la Escritura vemos tres actitudes que los grandes líderes poseían regularmente:

- Una actitud positiva (los líderes creían que Dios los podía usar para hacer cualquier cosa.)
- Una actitud de siervo (los líderes servían con generosidad a Dios y a los demás.)
- Una actitud determinada (los líderes trabajaban persistentemente y no renunciaban.)

## Un caso de estudio bíblico: La actitud de Pablo (Filipenses 1:12-18)

Pablo escribió la epístola a los filipenses desde una prisión romana mientras estaba encadenado a un guardia del palacio, esperando el juicio ante el César. Sentado en la prisión, plenamente consciente de que su ministerio tal vez podría acortarse, la actitud de Pablo fue una demostración clara y contundente ante la iglesia de Filipos.

La actitud de Pablo...

- Le permitió \_\_\_\_\_ lo que los demás no podían ver (v.12-13).
- Le permitió permanecer \_\_\_\_\_ frente al negativismo (v.14-17).
- Le permitió persistir en la \_\_\_\_\_ a pesar de las circunstancias (v.18).

## Por qué su actitud es importante hoy

Su éxito en el liderazgo no se basa únicamente en sus dones, talentos, inteligencia o presupuesto. Más que todo esto, se trata de la actitud que usted posea, año tras año. He aquí la razón por la cual su actitud es importante para su liderazgo:

### 1. Su actitud al inicio de una tarea afecta su \_\_\_\_\_.

Asuma la responsabilidad de su actitud. Filipenses 2:5 nos dice que haya en nosotros la misma actitud que hubo en Cristo cuando Él estuvo en la Tierra. La actitud de Cristo cuando comenzó su ministerio terrenal fue esencial, dados todos los desafíos que enfrentó. Una actitud saludable nos ayuda cuando empezamos y continuamos liderando personas y proyectos.

### 2. Su actitud hacia los demás a menudo determina su actitud hacia \_\_\_\_\_.

Póngale un valor elevado a las personas. Jesús hacía eso. Nosotros también debemos hacerlo, a pesar de la opinión que tengamos de la gente. Romanos 12:10 nos enseña que seamos afectuosos unos con otros, y que nos demos preferencia unos a otros al mostrarnos honor. El Nuevo Testamento en realidad nos dice que tratemos a los demás como si fueran más importantes de lo que somos nosotros.

**3. Su actitud puede darle la perspectiva de un \_\_\_\_\_.**

Decida cambiar esas áreas en las que tiene malas actitudes. Proverbios 23:7 nos recuerda que: «*cuales son sus pensamientos íntimos, tal es él*». Si no cambiamos nuestras malas actitudes, empezaremos a movernos en la dirección que ellas nos dirijan. Las actitudes nos dirigen a la acción. Un doctor prominente nos recuerda que cada uno de nosotros tiene en el cerebro un «sistema activador reticular». Su función primordial es ocasionar que nos movamos en la dirección del pensamiento dominante del momento. ¿Qué es lo que domina sus pensamientos?

**4. Su actitud le proporciona \_\_\_\_\_, no sus logros.**

Desarrolle un aprecio por la vida. Las cosas resultan mejor para las personas que sacan el máximo provecho de la forma en que resultan las cosas. Sea agradecido por los pequeños detalles en su vida. Lea Salmos 139 varias veces, y vuelva a descubrir la manera formidable en la que Dios creó a cada persona, incluyendo el detalle más pequeño.

**5. Su actitud es \_\_\_\_\_.**

Encuentre algo y alguien positivo en cada situación. En Filipenses 4:11, Pablo escribió: «*he aprendido a contentarme, cualquiera que sea mi situación*». Le llamó a esto un secreto. Muy pocas personas lo descubren. Se le preguntó a la Madre Teresa cuáles eran los requisitos que tenía para sus trabajadoras en Calcuta, a lo que ella respondió que deberían de ser trabajadoras persistentes y poseer una actitud gozosa, sin tener en cuenta la situación.

**Piense en esto:**

1. Cuando usted empieza una tarea o un proyecto nuevos, ¿cuál es su actitud usual? (Circule el número que refleje su actitud con mayor exactitud.)

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |                                |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------|
| 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10                             |
| <i>Emocionado</i>                        |   |   |   |   |   |   |   |   | <i>Apático</i>                 |
| <i>Positivo</i>                          |   |   |   |   |   |   |   |   | <i>Negativo</i>                |
| <i>Lo veo como una nueva oportunidad</i> |   |   |   |   |   |   |   |   | <i>Lo veo como más trabajo</i> |

2. ¿Por qué se da a sí mismo esta calificación? ¿Cuál es su desafío más grande cuando se trata de poseer una actitud positiva?

**Discusión:**

- ¿Cuáles son los factores primordiales que afectan su actitud?
- Haga una lista de las actitudes negativas con las que ha luchado durante el mes pasado.
- ¿Cuál es la única disciplina que debe practicar para mantener una actitud positiva?

Nuestras prioridades: Las prioridades de hoy me dan enfoque  
Si se le diera la oportunidad, ¿qué es lo que de preferencia ahorraría, tiempo o dinero? La mayoría de la gente se enfoca en el dinero. Sin embargo, el tiempo puede ser más valioso que el dinero. Usted siempre podrá conseguir más dinero cuando lo haya perdido, pero jamás podrá conseguir más tiempo. Por consiguiente, los líderes eficientes se enfocan en establecer prioridades para sacar el máximo provecho de su tiempo.

*«Así que tengan cuidado de su manera de vivir. No vivan como necios sino como sabios, aprovechando al máximo cada momento oportuno, porque los días son malos». (Efesios 5:15-16)*

Se ha dicho que: «*Dedicar un poco de sí mismo a todo, significa comprometer una gran cantidad de usted a nada*». Debemos aprender a enfocarnos. El arte de ser sabio es el arte de saber qué pasar por alto. Estas verdades que aprendemos de la iglesia primitiva son cruciales para maximizar sus prioridades.

## Un caso de estudio bíblico: La iglesia primitiva (Hechos 6:1-4)

En este pasaje, la iglesia primitiva estaba creciendo, y empezaba a experimentar conflicto entre sus miembros por primera vez. Los apóstoles dieron un paso al frente y declararon sus prioridades, compartiendo la forma en la que planeaban atender las demandas que había sobre ellos:

1. El \_\_\_\_\_ es nuestro artículo máspreciado (v.1).  
Las necesidades de una población creciente forzaron a los apóstoles a manifestar sus prioridades.
2. No podemos cambiar el tiempo, solo nuestras \_\_\_\_\_ (v.2).  
Vieron sus opciones para comparar y diferir sobre lo que deberían hacer.
3. Los líderes pueden hacer la mayoría de las cosas pero no \_\_\_\_\_ (v.2).  
Usaron el sentido común y el buen juicio para discernir sus prioridades principales.
4. \_\_\_\_\_ nuestra vida por la forma en la que empleamos nuestro tiempo (v.3).  
Establecieron el criterio por el cual iban a delegar las prioridades menos importantes.
5. Las prioridades nos ayudan a decidir \_\_\_\_\_ (v.4).  
Manifestaron a todos cuáles eran sus dos prioridades principales.

### Discusión:

- ¿Cómo decide sobre sus prioridades en este momento?

## Tomando la decisión de escoger y actuar sobre nuestras prioridades principales

1. Hágase estas tres preguntas:
  - a. ¿Qué se \_\_\_\_\_ de mí? (¿Qué tareas debo asumir a la luz de mi trabajo?)
  - b. ¿Qué me proporciona el mayor \_\_\_\_\_? (¿Qué produce los mejores resultados?)
  - c. ¿Qué me otorga la mayor \_\_\_\_\_? (¿Qué es lo más satisfactorio para mí?)
2. Permanezca y trabaje en sus áreas de \_\_\_\_\_.

Usted puede descubrir sus áreas de fortaleza al escuchar el consejo de los demás, al experimentar con tareas y al cuidar lo que se le pide continuamente que haga.

William Gladstone dijo: *«Es un hombre sabio aquel que no gasta energía en actividades para las cuales no es apto; y todavía es más sabio aquel que entre todas las cosas que puede hacer bien, escoge y sigue resueltamente la mejor».*

3. Evalúe y \_\_\_\_\_ sus prioridades diariamente.  
De acuerdo a una encuesta, solamente una tercera parte de los trabajadores planean sus horarios diarios, y en realidad únicamente el 9% continúan y terminan lo que planearon. Con demasiada frecuencia hacemos primero las cosas fáciles, o las rápidas, o las divertidas, o las llamativas, en lugar de hacer primero lo primero. Esta es la tarea del líder.
4. \_\_\_\_\_ siempre que sea posible.

Los líderes pasan generalmente a través de etapas. Se desplazan de hacerlo todo por sí mismos, a dejar el trabajo en manos de otros, a finalmente delegar de manera adecuada el trabajo en manos de los miembros del equipo con talento. Al delegar bien, los líderes pueden incluso desarrollar a esos miembros del equipo. Esto hace a los líderes todavía más fuertes. Peter Drucker dio este consejo: *«Ningún líder ha sufrido jamás porque sus subordinados fueran fuertes y eficientes».*

5. Invierta en las personas \_\_\_\_\_ diariamente.

Con bastante frecuencia nos encontramos dedicando mucho de nuestro tiempo a las personas problemáticas, en lugar de invertirlo en la gente productiva que puede promover la visión. Evalúe en quien invierte su tiempo basado en el valor que esos individuos tienen para el equipo, en sus fortalezas, su responsabilidad y su potencial.

**Discusión:**

- ¿Cuáles son sus prioridades principales?
- ¿Qué tareas actuales debería delegar?

**Nuestra salud: La salud de hoy me da fortaleza**

Los líderes a menudo descuidan este asunto debido a su horario tan ocupado. Invertir tiempo en nuestra salud, ya sea comiendo adecuadamente, haciendo ejercicio o descansando, parece ser demasiado egoísta. Sin embargo, si nuestros cuerpos no pueden desempeñar las tareas de liderazgo que nos han sido dadas, entonces ¡de repente nuestra salud se convierte en nuestra prioridad principal! Escuche la sabiduría de Dios respecto a nuestros cuerpos:

*«¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios». (I Corintios 6:19-20)*

**¿Por qué es tan importante su salud para Dios?**

1. Nuestros cuerpos \_\_\_\_\_ al Espíritu Santo (v.19).
2. No nos \_\_\_\_\_ a nosotros mismos, sino a Él (v. 19).
3. Hemos sido \_\_\_\_\_ por un precio muy alto: la sangre de Jesús (v. 20).
4. Hemos sido diseñados para \_\_\_\_\_ en todo lo que hacemos (v. 20).

**Por qué su salud debería de ser importante para usted**

1. Su salud ocasiona un \_\_\_\_\_ en usted en lo emocional, intelectual y espiritual.
2. La salud a menudo determina la \_\_\_\_\_ así como la cantidad de vida.
3. Es más fácil \_\_\_\_\_ sano que recuperar la salud.

**Tomando decisiones para seguir pautas saludables**

1. Ingiera alimentos saludables tan seguido como le sea posible.
2. Tenga un propósito por el que valga la pena vivir: trabaje en lo que disfruta.
3. Encuentre su ritmo en la vida.
4. Haga ejercicio físico regularmente.
5. Acepte su valor personal.
6. Ría con frecuencia.
7. Maneje la tensión eficientemente; comuníquese bien, delegue bien, ore bien.

*«Por nada estéis angustiados; antes bien, en todo, mediante oración y súplica con acción de gracias, sean dadas a conocer vuestras peticiones delante de Dios. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestras mentes en Cristo Jesús». (Filipenses 4:6-7)*

**Evaluación y aplicación**

**Evaluación:** ¿En qué áreas tiene usted éxito al cuidar de sí mismo? ¿En cuáles falla?

**Aplicación:** Mencione una acción que pueda tomar respecto a su actitud, sus prioridades y su salud.