

Causas del estrés entre los misioneros

Por miedo a perder apoyo o por vergüenza, muchos enferman y no buscan ayuda

Por Lorraine Oliveira

El estrés es parte de la vida humana. Según el Ministerio de Salud, es una actitud biológica necesaria para adaptarse a nuevas situaciones. Es una reacción natural del organismo a un estímulo y genera cambios emocionales y físicos: se libera una mezcla compleja de hormonas y sustancias químicas como adrenalina, cortisol y norepinefrina (también llamada noradrenalina).

Sin embargo, las situaciones de estrés continuo, recurrente y / o agudo pueden llevar al agotamiento físico y emocional, reduciendo (o incluso eliminando) la capacidad de trabajo de una persona. Cuando estos estresores están vinculados a situaciones laborales estresantes, puede producirse el Síndrome de Burnout o Síndrome de Agotamiento Profesional, trastorno psicológico registrado en el grupo 24 de la CIE-11 (Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud). A continuación, se presentan síntomas relacionados a los que debemos prestar atención.

Se han realizado estudios con varias clases de profesionales, principalmente aquellos cuyas actividades requieren una implicación interpersonal directa e intensa: profesores, enfermeras, funcionarios de prisiones, religiosos, etc. Sin embargo, todavía hay un pequeño número de estudios con misioneros, un grupo cuyo trabajo tiene numerosas dificultades, agravadas por el hecho de que los trabajadores transculturales viven en lugares aislados (en la mayoría de los casos), sin el apoyo necesario. El misionero a menudo cambia de tierra y cultura, dejando atrás amistades y estructuras sociales establecidas. Además, a menudo viven en un entorno hostil, como áreas de conflicto donde incluso existe riesgo de vida. El presente estudio identifica los factores predominantes que llevan a este grupo al estrés, así como sugiere algunas formas de reducir el estrés entre los misioneros.

Como parte del presente estudio, se realizó una encuesta de campo entre 2016 y 2018 con ocho cuidadores misioneros, en su mayoría brasileños, en contextos transculturales. A través de él se identificaron las quejas más frecuentes entre los misioneros: falta de apoyo económico apareció en el 62,5% de los informes; falta de apoyo de la iglesia en el 50% de los casos. Otros factores señalados fueron: dificultad para relacionarse con el equipo, expectativas no cumplidas y problemas de salud. Con respecto a las barreras observadas en la relación cuidador-misionero, el 62,5% de los cuidadores respondió que el miedo a abrirse y, en consecuencia, perder el apoyo era el principal obstáculo a superar.

Además de la investigación de campo, la investigación bibliográfica sobre el tema a nivel nacional e internacional con registros de los últimos 30 años ha identificado algunos estudios importantes. El realizado por la Junta de Misiones Nacionales de la Convención Bautista Brasileña en 2016, por ejemplo, trae la percepción de 146 misioneros sobre puntos de estrés en el campo. Los siguientes son algunos datos de ese estudio.

- La vida emocional fue considerada el factor que más genera estrés a nivel personal.
- Aún en el ámbito personal, el 47,5% de los participantes mencionó el ritmo de trabajo intenso y la dificultad para la práctica regular de ejercicio físico, el 65,2%.

- En la dimensión financiera, el control y administración de recursos (presupuesto personal o familiar) apareció en el 55,6% de las respuestas.
- En el aspecto familiar, el tiempo de calidad con el cónyuge e hijos fueron los ítems más citados: 55,3 y 35,8% respectivamente.
- En el ámbito del trabajo, el relacionamiento con el liderazgo local, denominacional del equipo misionero se identificó como un factor de estrés en el 40,9% de las respuestas.
- En relación a la agencia misionera, el rubro apoyo económico y beneficios (salario, seguro médico, alquiler, cargas sociales) se mencionó en el 40,9% de los casos.
- En cuanto a la iglesia enviadora, el tema más mencionado fue el seguimiento familiar y el pastoreo, presente en el 34,3% de las respuestas.

Otro estudio, este realizado por el Ministerio de Oásis, un centro de asesoramiento cristiano - buscó identificar las principales razones por las que los misioneros buscan tratamiento psicológico. El artículo de Bachelier "La lucha con varias crisis" fue escrito con base en los datos recolectados (MEER, 2011, p. 145-161). La investigación incluyó a 118 misioneros, y en las respuestas, las principales denuncias fueron conyugales (54%) y personales (27%); incluyeron autoimagen negativa, síndrome del nido vacío, cuestionamiento de la llamada ministerial, duelo por la muerte de un familiar, problemas sexuales o falta de perdón. En tercer lugar, hubo una crisis ministerial (mencionada por el 23% de los misioneros), manifestada por el deseo de cambiar el ministerio, agencia, campo geográfico o función. Sin embargo, durante el proceso de consejería, el terapeuta identificó como las causas más frecuentes de desórdenes, Conflictos no resueltos con el equipo y el liderazgo laboral.

La investigación más completa realizada por la organización Heartstream Resources y denominado "Personalidad, síntomas de estrés y factores estresantes en la vida transcultural" verificaba los niveles de estrés en cada momento de la carrera de un misionero. 582 trabajadores transculturales fueron evaluados durante aproximadamente 20 años. Para puntuar los niveles de estrés se utilizó una versión modificada de la escala de Holmes-Rahe, una herramienta muy extendida que verifica la probabilidad de que un individuo se enferme por estrés teniendo en cuenta los eventos vividos en los últimos 12 meses. La lista original de eventos estresantes estándar se ha modificado, agregando eventos típicos de la vida intercultural (ver tabla en el anexo a continuación). Según el instrumento de Holmes-Rahe, la mitad de los que rindan el examen y obtengan una puntuación de 200 serían hospitalizados en los dos años siguientes; entre los que alcanzan los 300 puntos, El 90% sería hospitalizado en los dos años siguientes. El resultado es alarmante: la media obtenida de los misioneros fue de 439,5 puntos. Los primeros cinco años de la carrera se consideran el período más crítico (541 puntos), que generalmente coincide con la fase de solicitud, formación variada y aprendizaje de idiomas. El segundo pico se observó en el período de 16 a 20 años de carrera (451 puntos), en el que el síndrome del nido vacío, la crisis de la mediana edad y las necesidades de los padres ancianos son frecuentes.

A pesar de que estos informes apuntan a niveles más altos de estrés al comienzo de la carrera y en la fase tardía, los datos muestran que estos períodos aún son poco priorizados por los cuidadores. En 2017, AMTB - Asociación de Misiones Transculturales Brasileñas observó que, en un universo de 594 misioneros entrevistados:

- El 11% de ellos fueron enviados al campo sin formación previa;
- El 79% de las organizaciones misioneras no están involucradas en los costos del seguro médico de sus trabajadores;

- El 71% de las organizaciones misioneras no están involucradas con los costos de seguridad social de sus trabajadores.

Además, se encontró que la tasa de atención por parte de los remitentes durante el servicio en el campo es alta (71%), sin embargo, hay una caída drástica cuando el misionero regresa a su país o ciudad (26,3%). Al respecto, Antonia Leonora Van Der Meer, en el libro *Perspectivas del cuidado del misionero*, advierte que el cuidado no termina cuando el misionero se enferma o regresa al país de origen. Lamenta que los misioneros entreguen su vida en el campo y, cuando regresen, se enfermen o cambien de campo, dejen de recibir ofertas para su supervivencia (MEER, 2011, p. 21).

En el período 1992-1994, la Comisión de Misiones de la Alianza Evangélica Mundial (WEA) realizó otro proyecto importante llamado ReMAP - Proyecto de reducción del desgaste de los misioneros. La investigación se registró en el libro "Demasiado valioso para que se pierda": un estudio de las causas y curas del regreso prematuro de los misioneros. Su objetivo era evaluar cuántos misioneros estaban regresando a casa y por qué razones. Se encontró que, en promedio, el 5,1% de la fuerza misionera abandona el campo cada año. De estos retornos, el 70% se debió a causas evitables (jubilación normal, muerte, fuga por motivos políticos) (TAYLOR, 1998, p. 108). En Brasil, sin embargo, la tasa de rendimiento es del 7% anual. Las agencias brasileñas mencionan los siguientes factores como las principales causas del regreso de los misioneros:

1. Soporte financiero
2. Razones personales
 - a) Inmadurez espiritual
 - b) Problemas de salud
 - c) Compromiso inadecuado
 - d) Llamado
 - e) Vida inmoral
3. Agencia de envío (19% de los casos)
 - a) Falta de apoyo
 - b) Desacuerdo

En ReMAP, se pidió a los líderes de la Misión brasileña que enumeraran los tres factores que consideran más importantes para minimizar el regreso prematuro de los misioneros. Se citó lo siguiente: (1) el claro llamado de Dios para la obra misionera; (2) supervisión - cuidado y apoyo pastoral regular; y (3) la capacidad de mantener una vida espiritual saludable sin apoyo externo. En contraste, los tres factores considerados menos importantes fueron: (1) contactos regulares con amigos - iglesia local y compañeros de oración; (2) promover una formación adecuada de forma regular; y (3) buena relación con los supervisores y la misión. Con respecto a estas declaraciones, Ted Limpic comenta:

Es alentador ver que se reconoce la importancia de la supervisión regular, el cuidado pastoral y el apoyo, pero podemos detectar la tendencia de las misiones brasileñas a poner mucho énfasis en el individuo: la vocación personal, la capacidad de mantener una vida espiritual sana sin apoyo externo y la capacidad de ministrar sin contacto regular con amigos, iglesia local y compañeros de oración. Nos sorprendió descubrir que ninguna de las agencias misioneras en Brasil con los mejores porcentajes de retorno citó "la capacidad de mantener una vida espiritual sana sin apoyo externo" como uno de los factores más

importantes para reducir el retorno prematuro. ¡Pero todas las agencias con peores porcentajes lo hicieron! (TAYLOR, 1998, pág. 139).

¿Cómo evitar el estrés en la vida de los misioneros?

La percepción de los síntomas del estrés es el sello distintivo de los límites emocionales y físicos del cuerpo. Identificarlos es fundamental para iniciar el proceso de intentar aliviar la tensión. La psicóloga Marilda Lipp dice: "El cuerpo habla". Debemos, entonces, entender su lenguaje en lugar de desesperarnos. Algunos de estos signos (discursos) son: falla de la memoria por cosas pequeñas y comunes, despertar cansado tras un buen período de sueño, tensión muscular excesiva, hiperacidez gástrica sin causa aparente, irritabilidad excesiva, ansiedad, deseo de desaparecer, sensación de incompetencia y alteraciones del sueño (LIPP, 2013, p. 14).

Podemos (o más bien, ¡debemos!) Dividir la responsabilidad de evitar el estrés en la vida del misionero entre el propio trabajador transcultural y las instituciones de envío. Cada misionero debe ser el principal responsable de su salud. El apóstol Pablo ya le aconsejó a Timoteo, su colaborador en la obra misionera: "Presta atención a tu forma de vida y a tus enseñanzas. Sé fiel a la justicia y así te salvarás a ti mismo ya los que lo escuchan" (1Tm 4.16 - NVT). Depende del individuo cultivar una buena salud mental a través de una buena nutrición, actividades físicas, disciplinas espirituales, tiempo de descanso, además de darse cuenta de sus necesidades individuales y buscar ayuda cuando sea necesario. Kelly O'Donnell, en el libro Cuidado integral de Misionero, afirma que, en el más alto nivel del cuidado misionero, está en el cuidado del Maestro. La relación con Jesús, cultivada por disciplinas espirituales, proporciona, como dice el autor: "Corre con resistencia y entra en tu descanso" (basado en los textos de Hebreos 12.1-2 y 4.9-11).

Will Walls, en su artículo "Lidiando con el estrés y el agotamiento en el campo misional" (p. 2), afirma: "La forma en que una persona evalúa una situación determinará si es estresante o no". En primer lugar, entonces, es necesaria una comprensión correcta del papel del misionero: es un colaborador en la difusión del evangelio, en la Misión de Dios, no directamente responsable de los resultados. La recolección de frutos visibles por parte del misionero o del remitente puede generar sentimientos de frustración, y debemos recordar que adaptarse a una nueva cultura y aprender el idioma lleva tiempo. La presión se puede ver más a menudo en acción entre los pueblos no alcanzados, donde los resultados pueden tardar aún más en ser percibidos.

Cristo es el mejor ejemplo de vivir sin estrés, dice Charles Swindoll. Todavía había millones de esclavos en el Imperio Romano, cientos de personas ciegas, cojas y enfermas que no habían sido curadas, además de muchas regiones donde él no había sido escuchado (SWINDOW, 2002, p. 19). Pero a pesar de las necesidades, el Salvador estaba consciente de una misión cumplida. En Juan 17.4, leemos: "Te glorifiqué aquí en la tierra, completando la obra que me encomendaste".

Vale la pena enfatizar aquí el papel fundamental de la iglesia que envía en todas las fases de la carrera misionera. Debe comprometerse a evaluar si el misionero tiene:

1. Sólido fundamento de fe, que evita la ruptura ante el primer desafío que se encuentre;
2. Motivación correcta y genuino llamado de Dios;
3. Carácter cristiano: ser obedientes, fieles, estar listos para servir y saber trabajar juntos.

Aliado al trabajo de la iglesia, la evaluación y capacitación que realizan las agencias misioneras son fundamentales. La valoración previa al envío al campo tiene como objetivo establecer el mejor momento y condiciones para la partida, la mejor zona para actuar, así como el apoyo que necesitará el candidato en el campo. Las entrevistas, las pruebas psicológicas, los exámenes de salud y otras herramientas pueden ayudar a trazar un perfil y evaluar la capacidad de adaptación del candidato, detectando posibles problemas que se pueden abordar antes de la salida. Marjory Foyle señaló en una encuesta a 121 misioneros que el 54% de ellos se quejaba de problemas que existían mucho antes de que ingresaran al proceso de selección. Sólo una cuarta parte de los que tenían problemas antes de su selección habían recibido algún tipo de ayuda, generalmente mínima. (TAYLOR, 1998, p. 154).

Concluimos, por tanto, que los factores más relentes en nuestra investigación de campo eran compatibles con los datos encontrados en ReMAP. En ambos, el principal factor estresante fue la falta de apoyo financiero, lo que demuestra que la Iglesia brasileña aún invierte poco en Misiones. En segundo lugar, estaban las causas personales (expectativas incumplidas, problemas de salud, falta de preparación, inmadurez espiritual, compromiso inadecuado, vocación y vida inmoral), también presentes en la investigación realizada por el Ministerio Oasis. A partir de ahí, entendemos la importancia de una buena selección y una buena preparación, que debe incluir el desarrollo del carácter cristiano, la conciencia de la realidad del campo y la solidificación de la vocación ministerial, no solo elementos de conocimiento, como también enfocan algunos enviados. Además, es necesaria una mayor inversión en la atención preventiva - fortalecimiento de la personalidad y la espiritualidad - sin dejar de intervenir en las crisis. Considerando estos factores, creemos que tendremos misioneros más saludables y fuertes para cumplir con su carrera.

Lorraine Oliveira es cardióloga. Este artículo es un resumen del Trabajo de Conclusión del Curso (TCC) realizado por el autor para el POS - Estudios de Postgrado en Misiología (Misiones) del Seminario Teológico Siervo de Cristo.

Referencias bibliográficas

AMTB (Investigación) disponible en: <https://pesquisaamtb.org.br/> Consultado el 16 de noviembre de 2017.

DODDS, Lois & DODDS, Larry. Amor y supervivencia: personalidad, síntomas de estrés y factores de estrés en la vida intercultural. Asociación Americana de Consejeros Cristianos. Estados Unidos. págs. 1 a 25 de 2000.

DOUG, Nicholsvk. Disponible en: <https://www.actioninternational.org/ten-problemsmissionariesface/> . Acceso: 25 de octubre de 2017.

HAY, Rob de et al. Digno de atención: perspectivas globales sobre las mejores prácticas de retención de misioneros. Londrina: Descubrimiento, 2008.

LIPP, Marilda Novaes. El estrés está dentro de ti. São Paulo: Contexto, 2013.

MARRAS, Jean Pierre y VELOSO, Henrique Maia. Estrés ocupacional. Río de Janeiro: Elsevier, 2012.

MEER, Antonia Leonora Van Der. Misioneros heridos: cómo cuidar a aquellos a quienes sirve. Viçosa: Ultimato, 2009.

MEER, Antonia Leonora Van Der; SOUZA, Marcos Cardoso y TOSTES, Marcia (Org). Perspectiva del cuidado misionero: contribuciones de Brasil. São Paulo: Bethel, 2011.

O'DONNELL, Kelly. Atención misionera integral: perspectivas y prácticas alrededor del mundo. Londrina: Descubrimiento, 2004.

PEREIRA, Sandro Fernandes. Un análisis desde la perspectiva del cuidado integral del misionero de los principales estresores para los misioneros de la Junta Nacional de Misiones. Río de Janeiro, 2016, pág. 163. (Disertación de Maestría en Teología, Seminario Teológico Bautista del Sureste).

SWINDOLL, Charles R. Cómo superar el estrés. Curitiba: Atos, 2002.

TAYLOR, William D. Demasiado valioso para perderlo: un estudio de las causas y curas del temprano regreso de los misioneros. Londrina: Descubrimiento, 1998.

WALLS, W. Lidiando con el estrés y el agotamiento en el campo misional. Missio Dei: Una revista de teología y praxis misional, v. 6, n. 1, pág. 2, 2015.

WRIGHT, H. Norman. Disminuir el estrés. São Paulo: United Press, 2000.