



LA BASE SOCIAL – PARTE 2

En este segundo artículo sobre la Base Social, quiero destacar su primer componente que es el **Apoyo Emocional**. Pero antes de seguir, me gustaría modificar un poco la metáfora que he usado para describir la Base Social. En el primer artículo, utilicé la metáfora de una plataforma para describir la Base Social. Esta metáfora puede ser adecuada, pero mientras buscaba una imagen para comunicar este tema, encontré la del andamio... y me pareció todavía una metáfora mejor por varias razones: 1) sigue siento una estructura sobre la cual te apoyas para impulsar tu vida y ministerio, 2) se relacionan las barras de soporte con los elementos de la Base Social que son necesarias para estabilizarla, 3) toma en cuenta que una estructura estable apoya a otras personas - esto lo podemos contemplar como la influencia de tu vida y ministerio sobre otros, y 4) El andamio tuyo se conecta al del otro para dar mejor estabilidad - nadie construye su vida y su ministerio solo. Así que, de aquí en adelante, voy a estar hablando de la Base Social, utilizando la metáfora del andamio y sus barras de soporte.



El elemento, o la “barra” estructural del **Apoyo Emocional** abarca un ámbito importantísimo donde nosotros como seres humanos podemos sentirnos escuchados, amados, aceptados. En fin, es el lugar seguro dentro del cual podemos ser quienes somos sin reproches desalentadores, podemos transformar y desde el cual recibimos el ánimo y el amor para seguir adelante avanzando hacia los buenos propósitos que Dios tienen para nosotros. Este entorno del **Apoyo Emocional** es ese lugar donde sientes que puedes “soltar el moño”, descomprimir y aliviar

el estrés del agite diario y de los desencantos que atraviesas en momentos específicos. Pero ojo, que ese espacio no es solo para ti, sino que es en este espacio que tú también le brindas lo mismo a las personas más cercanas en un ciclo virtuoso que desencadena una relación más íntima, saludable y estable con ellas. Es el lugar donde fluye la empatía mutua con tu familia, amistades y colegas.

Cuando este espacio se cultiva, en él nace la afirmación para las distintas áreas de tu vida: Laboral, relacional, vocacional, como pareja, como amigo/a, como padre o madre, siervo de Dios y ciudadano, etc. Cuando somos fortalecidos en nuestro ámbito emocional, no es difícil afirmar a otra persona... desde ese lugar de seguridad, fluye una bendición genuina para los que te rodean. Esto no solo se extiende a tu gente más cercana sin a lo que cruzan tu camino en el día a día. *"Como naranjas de oro con incrustaciones de plata son las palabras dichas a tiempo"* (**Prov 25:11**). Imagínense poder declarar palabras a otros como las que describe este pasaje... palabras que curan, que afirman, que traen bendición. ¡Qué precioso!

Además de cultivar un corazón de paz y afirmación, el ámbito del **Apoyo Emocional** también abarca el valor del tiempo de ocio. ¿Cómo es eso del tiempo de ocio en el ministerio? Pues sí, es posible. Somos seres integrales (mente, espíritu, cuerpo, corazón y espíritu) y como tal también necesitamos tiempos de desconexión saludable y sin sentirnos culpables de disfrutar un buen rato. Estos tiempos nos ayudan a centrarnos en Dios, tiempos de reconexión con nuestra familia, respirar aires nuevos y hasta resetear la mente y el corazón cargados de muchas cosas. No sé si han visto la excelente serie *The Chosen (Los Elegidos)* sobre la vida de Jesús. Una de mis escenas favoritas es la Boda de Cana. En la series, los productores han demostrado un Jesús bailando con los otros invitados disfrutando al máximo la música y festividad. Me encanta concebir a mi Jesús abrazando la vida y colmándose de alegría en momentos de ocio y celebración. Estos momentos son útiles y necesarios para mantener la fortaleza de esa "barra" del andamio.

Por último creo que es importante reconocer los tiempos de soledad y quietud que forman parte imprescindible de este componente de la Base Social. Podemos aprovechar de todos los otros momentos que abarcan el **Apoyo Emocional**, pero si nos olvidamos de este, es casi como borrar el efecto de los demás. *Juan 15:5* nos insta a fomentar esa conexión tan íntima con nuestro Señor, *"Yo soy la vid y ustedes son las ramas. El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no pueden ustedes hacer nada."* Eso es, nada podemos hacer sin estar primeramente con Él. Leemos como el mismo Jesús se apartaba para tener tiempos de soledad con su Padre. Estos tiempos de contemplación y oración, a menudo son las primeras víctimas de nuestra agenda tan apretada. Mi suegro solía decir, "No dejes de amar a Dios, por tanto servir a Dios." Suena extraño, pero entendemos el punto... el ministerio nos obliga mucho, porque hay mucho que hacer, pero cuidado que en tu servir a Dios, no olvides pasar tiempo con Él. Apartémonos para estar con Él y de esa unión fluirá mucho más de lo que podemos pensar e imaginar (*Efesios 3:20*).

Quiero dejarles con unas preguntas de reflexión enfocadas en el tema del **Apoyo Emocional**. Mi esperanza es que te ayuden a evaluar cómo está esta "barra" del andamio en tu propia vida:

- ¿Cómo describirías el Apoyo Emocional en tu entorno familiar?
- ¿Qué aspectos del Apoyo Emocional necesitan ser fortalecidos y cómo puedes abarcar el tema con tu pareja / familia?
- ¿Qué son algunas cosas que hacen de tu hogar el refugio que te ayuda a descansar y ser escuchada?
- ¿Cómo sueles afirmar a tus familiares y a tus amistades? Si sientes que no es muy cómodo para ti dar afirmaciones, ¿porqué no? ¿Qué hay detrás de eso? Conversa con el Señor y pídele que te ilumine para mayor entendimiento y valentía para poder hacerlo con facilidad.
- ¿Cómo está tu nivel de gozo ahora? ¿Qué cosas han fomentado o disminuido tu gozo?
- ¿Qué es algo de ocio que antes te traía mucha alegría y que no lo has hecho en mucho tiempo? ¿Cómo puedes intentar reintegrarlo a tu vida?
- ¿Cuándo fue la última vez que tomaste un retiro de medio día para estar con Jesús? Planifícalo en tu calendario y escoge un lugar donde de verdad puedes estar a solas y sin interrupciones. Toma el tiempo para descargar te con tu Padre y tener una preciosa conversación con Él.

Que Dios bendiga el componente de tu **Apoyo Emocional** en este tiempo. Que nuestro buen Padre siga fortaleciendo tu Base Social para que tu impacto en el Reino de Dios y en tus entornos más cercanos lleguen a su plenitud a través de Él.

En el primer artículo mencioné que iba a hablar de dos componentes, pero he decidido dedicarle un artículo a cada uno de los componentes por su importancia al tema. En el próximo artículo entonces, abarcaré el componente del **Apoyo Económico**.

Para más recursos y otros artículos, visítanos en la página: ascendercoaching.com/recursos-gratis.