

Profesora. Leida E. Matías Carrelo

Estudiante: Evelyn González Mercado

Proyecto especial: Plan de Autocuidado

1. En una escala imaginaria del 1 al 5, ¿cómo evaluaría usted el estado de su salud espiritual entre “muy deficiente” (1) y “excelente” (5)?

En una escala imaginaria me colocaría en un tres. Honestamente puedo decir que en estos últimos meses me he sentido mucho más enfocada en Dios y en su amor por mí. Sé en quien confío, y mi vida está segura en Él. Puedo decir que tengo una buena relación con Dios y estoy satisfecha con todo lo que me ha dado, y disfruto de un claro sentido de propósito. La razón por la que me di un tres y no un cuatro, es porque en este tiempo de pandemia reconozco que me hace mucha falta participar de la vida en comunidad, servir junto a otros, ir a los servicios de la iglesia, cantar juntos y compartir con otros hermanos.

2. ¿Cómo se alimenta y nutre espiritualmente usted?

Me alimento y me nutro leyendo y meditando en la Biblia diariamente, y participando de servicios congregacionales de adoración. También en este momento participo de estudios bíblicos sistemáticos que brinda mi iglesia semanalmente por zoom. Junto a mi esposo dirigimos un grupo pequeño de matrimonios, donde estudiamos la Palabra. Confieso que me falta mucho por madurar y por profundizar más en cuanto a conocer y relacionarme con mi Señor, por esa razón entre otras cosas, estoy estudiando en el seminario. Además, trato de aprovechar los talleres, retiros, o clases que brinda el Distrito de La Alianza. Participo en un retiro llamado '*Life on Life*', durante tres veces al año. Durante la mañana tengo un tiempo personal de oración y en la noche antes de dormir un tiempo de oración junto a mi esposo.

3. ¿De cuánto tiempo dispone para practicar las disciplinas espirituales (oración, estudio de la Biblia, contemplación, ayuno, etc.)?

Me gusta practicar las disciplinas espirituales durante las mañanas, después de desayunar. Hago una lectura de un devocional, medito su palabra y oro. No tengo un tiempo definido, pero típicamente me toma entre 20 minutos a una hora. También oro mientras camino, y me gusta mucho escuchar la Biblia dramatizada de *Traducción Lenguaje Actual*, porque me ayuda a imaginar y en cierto sentido me trasporta al lugar. Practicaba el Sabbath, por lo menos tres sábados al mes. Antes de la pandemia mi esposo y yo nos escapábamos los sábados en la mañana para el parque La Esperanza en Cataño. Ese sí era un tiempo especial de descanso y contemplación, verdaderamente salíamos renovados de allí. Eso me hace mucha falta.

4. ¿Consideraría reunirse periódicamente con un(a) director(a) espiritual? – Sí.

¿Por qué? – Porque sola no puedo, necesito un ejemplo a seguir, tener a alguien que me escuche y que tenga la confianza de decirme mis puntos ciegos. Una persona que camine conmigo, me rete y me ayude a crecer.

5. ¿Consideraría iniciar una relación estructurada de “amistad espiritual” con otra persona de su mismo sexo? – Sí.

¿Por qué? – A ese respecto ya tomé acción, pues estoy comenzando una relación de ese tipo con otra esposa de pastor. Por ahora lo primero que estaremos haciendo es llamarnos para hablar y apoyarnos una a la otra y orar juntas, estoy realmente emocionada. Muchas veces me he sentido sola, la verdad es que no tengo amigas íntimas con quien desahogarme, es muy difícil hallar personas así, pero existen. Aunque cuento con tres amigas, aún no había tenido la confianza de hacer de estas mis amigas espirituales. Gracias a Dios, cuento además con mis tres hermanas de sangre, y con ellas me siento a salvo, y oran por mí.

6. Elabore un plan realista de cuidado personal para los próximos seis meses, incluyendo los cinco puntos siguientes:

- i. La meta o propósito general, expresado en una sola oración, seguido de tres objetivos referidos a su cuerpo y la salud en el plano físico; a la salud en el plano mental, emocional, y relacional; y a la salud espiritual.

Meta: En los próximos seis meses me gustaría cuidar más disciplinadamente mi salud en general.

Objetivo 1: Visitar mis médicos regularmente, hacer dietas y ejercicios, y dormir suficiente.

Objetivo 2: Aprender a enfrentar mejor una situación que ha afectado mi salud emocional relacionada con decisiones tomadas por un hijo.

Objetivo 3: Fortalecer mi relación con Dios.

- ii. Las actividades o prácticas mediante las cuales espera alcanzar aquellos objetivos (por ej. relativas al descanso, ejercicio y dieta; silencio, meditación, estudio; disciplinas espirituales).

Objetivo 1: Visitar mis médicos regularmente, hacer dietas y ejercicios, y dormir suficiente.

Medios: Dar prioridad a mis citas medicas como no negociables; rendiré cuentas al respecto a mi esposo. Organizar mejor las tareas del hogar, algo que me digo a mi misma es “no lo tienes que hacer sola”, “ni lo tienes que hacer todo en un solo día”. Coordinar y aceptar la ayuda de mis hijos en las tareas del hogar. También estoy haciendo las comidas más balanceadas, y usando la dieta Keto, por un mes, con la esperanza de bajar algunas libras. Durante las mañanas después del tiempo devocional, saco una hora para caminar, esto lo hago de lunes a viernes.

Objetivo 2: Aprender a enfrentar mejor una situación que ha afectado mi salud emocional relacionada con decisiones tomadas por un hijo.

Medios: Instruirme con literatura que me ayude a entender mejor a mi hijo para fortalecer la relación. Además, seguiré viéndome con una persona que me apoya en capacidad de directora espiritual.

Objetivo 3: Fortalecer mi relación con Dios.

Medios: Cultivar una relación de amiga espiritual con otra esposa de pastor. El plan es llamarnos para hablar y apoyarnos una a la otra y orar juntas, estoy realmente emocionada. Además, practicar el Sabbath nuevamente, podría visitar el parque La Esperanza tan pronto el gobierno permita la visita a los parques; y mientras tanto puedo ir a un parque cerca de mi casa. Acompañada por palmeras, pinos y bajo una sombra espectacular y eventualmente a la orilla de la playa, meditaré en su grandeza.

- iii. Los lugares (ej. hogar, gimnasio, biblioteca, etc.) y los tiempos (ej. mañana, tarde, noche; días de la semana, etc.) en que desarrollará aquellas actividades.

Objetivo 1: Visitar mis médicos regularmente, hacer dietas y ejercicios, y dormir suficiente.

Lugar y tiempos: El tiempo de descanso que he separado es durante las tardes, cuando me encuentro en mi hogar, de 1:00pm – 3:00pm. Durante ese tiempo lo dedico a leer, hacer trabajos manuales que tanto disfruto. Me encanta cocinar y hacer postres, ocupar ese tiempo para realizar alguna receta nueva es muy divertido y gratificante para mi y el resultado hace feliz a mi familia.

Objetivo 2: Aprender a enfrentar mejor una situación que ha afectado mi salud emocional relacionada con decisiones tomadas por un hijo.

Lugar y tiempos: Temprano en la mañana para que el sol no me afecte, caminaré una hora en el patio de mi casa. Durante ese tiempo oro, canto, escucho la palabra, y escucho audio-libros relacionados al tema en la aplicación “*Scripp*”.

Objetivo 3: Fortalecer mi relación con Dios.

Lugar y tiempos: Los estudios de la Palabra de la iglesia por lo general son los martes y jueves por Facebook live, a las 10:00 am, y duran entre media hora a una hora. Estudiar en el STPR cuyas clases son virtuales y se usa la plataforma de Zoom, los lunes de 4:00-7:00 y los miércoles de 7:00-9:30. Dirigir grupo pequeño de matrimonios dos martes al mes, de 7:00- 8:00pm. Continuar participando del retiro *Life on Life*, en el estado de Virginia, EU. El lugar es hermoso y apartado de la ciudad, donde no hay distracciones, estando así incomunicados por tres días, sin tv, ni internet.

- iv. Los recursos de diferentes tipos que necesitaré para llevar adelante su plan de cuidado personal (ej. recursos personales, tales como otras personas, acompañantes y lugares para caminar o hacer ejercicios, etc.).

Objetivo 1: Visitar mis médicos regularmente, hacer dietas y ejercicios, y dormir suficiente.

Recursos: Para medir mi esfuerzo caminando cuento con un reloj diseñado para contar los pasos, el tiempo y las calorías quemadas. Para llevar a cabo la dieta tengo un app que me ayuda con los menús, las recetas y la lista de compras. También cuento con la ayuda de mi amado esposo y mis hijos que están motivados en mejorar su salud física. Mis recursos personales

son mi esposo que es mi confidente espiritual, mis hijos que me ayudan en todo. Mis hermanas y padres también son una ayuda tremenda para mí.

Objetivo 2: Aprender a enfrentar mejor una situación que ha afectado mi salud emocional relacionada con decisiones tomadas por un hijo.

Recursos: Libros relacionados al tema en cuestión, y la directora espiritual.

Objetivo 3: Fortalecer mi relación con Dios.

Recursos: Iglesia local, STDPR, amiga espiritual.

- v. La evaluación para determinar en qué medida va alcanzando los objetivos propuestos, incluyendo la identificación de personas que pueden ayudarle a mantener el compromiso que usted ha contraído con usted misma/o a favor del cuidado de su salud completa.

Objetivo 1: Visitar mis médicos regularmente, hacer dietas y ejercicios, y dormir suficiente.

Evaluación y rendimiento de cuentas: Mis cuidadores de la salud, mi cardiólogo y oncólogo, también me retan a mantenerme saludable, con estudios médicos y laboratorios donde dan fe de mi comportamiento.

Objetivo 2: Aprender a enfrentar mejor una situación que ha afectado mi salud emocional relacionada con decisiones tomadas por un hijo.

Evaluación y rendimiento de cuentas: Completar lectura del libro. La directora espiritual orará conmigo, verá mi progreso y me orientará.

Objetivo 3: Fortalecer mi relación con Dios.

Evaluación y rendimiento de cuentas: Para mantenerme firme cuento con mi esposo que me llama a cuentas cuando no estoy llevando a cabo lo propuesto. También mis hijos me ayudan con sus palabras de ánimo a esforzarme a lograr las metas que me propongo.