

PLAN DE AUTOCUIDADO

Zulma Z. Guzmán Rodríguez

Octubre 2020

Seminario Teológico de Puerto Rico

Introducción a la Consejería Pastoral

Plan de Autocuidado

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

En la escala de 1 al 5 me ubicaría en un 3. Hay cosas que tengo que fortalecer en el aspecto espiritual. Tengo la bendición de haber nacido en el evangelio. Siempre le pedí al Señor que fuera el capitán de mi vida y he visto a Dios obrar en mi vida, mi familia, mi salud física, emocional y espiritual. Recuerdo que en todas las etapas de mi vida siempre deseé hacer la perfecta voluntad de Dios, nunca di un paso sin estar segura de que Él me acompañaba. Sin embargo, los desiertos han sido fuertes, casi pensé que perdía las fuerzas, y en una ocasión hasta la razón. Las cicatrices son muchas y aunque el viejo pastor las ve como credenciales del ministerio en ocasiones he sentido que nuevamente vuelven a abrirse y ha doler. Por esta razón entiendo todavía tengo mucho que aprender, hoy puedo decir que Dios ha puesto paz en mi corazón, sin embargo, tengo que aprender a orar más en especial por aquellos que nos hacen mal. Como esposa de pastor es difícil ver que tu esposo se esfuerza, se prepara en todos los ámbitos y las exigencias de la iglesia son cada vez mas fuertes. Se que Dios me ayudará, no llegue aquí por casualidad, el Seminario me ha ayudado ha entender y ver muchas cosas distintas que han enriquecido mi vida espiritual.

b. ¿Cómo se alimenta y nutre espiritualmente usted?

A través de la oración, la lectura de la palabra, la contemplación, y la adoración en el ámbito personal. Aun cuando en estos tiempos ha cambiado un poco mi rutina por tener a mis hijos en la casa estudiando, me gusta adorar al Señor mientras hago mis quehaceres y ahora no puedo hacerlo como regularmente lo hacía por que ellos están en línea y no les puedo interrumpir. Son 3 y sus horarios comienzan desde las 8 am hasta las 5pm algunas veces, cuando me envuelvo en la adoración me escriben por WhatsApp “mami estamos en clase”. En el ámbito colectivo la comunión con los hermanos, la adoración congregacional y el aprendizaje de la palabra.

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

Dispongo de 2 a 3 horas diarias en relación con la oración, estudio de la palabra, contemplación. No siempre me voy de rodillas, oro haciendo mis quehaceres y de muchas formas. En cuanto al ayuno una vez al mes o cuanto Dios lo pone en mi corazón con un fin específico.

d. ¿Consideraría reunirse periódicamente con un(a) director(a) espiritual? ¿Por qué?

Entiendo que sería favorable reunirme con un director espiritual. Porque me ayudaría mucho a poder desahogarme, expresar como me siento y entiendo eso me ayudaría en el proceso de crecimiento en mi vida espiritual. En adición esa persona podría ayudarme a no sentirme sola en distintas situaciones. Como esposa de pastor veo, escucho muchas cosas que no puedo siempre compartir con mi esposo para no poner mas carga en cuanto a su ministerio pastoral. En mi caso trabajo junto a mi esposo en la consejería dentro del ministerio pastoral, es un trabajo hermoso donde hemos visto a Dios obrar en familias destruidas, que llegamos a pensar que no tendrían buenos resultados, sin embargo, Dios hizo milagros. Pero también es un trabajo agotador y en ocasiones hasta vemos personas malagradecidas que no valoran el esfuerzo y la dedicación y esto nos hace sentir desánimo. Allí es donde el director espiritual podría darme ánimo y guiarme para ser de bendición a mi esposo y su ministerio.

e. ¿Consideraría iniciar una relación estructurada de “amistad espiritual” con otra persona de su mismo sexo? ¿Por qué?

Realmente si lo consideraría, porque creo que es necesario para trabajar con las responsabilidades ministeriales, personales y para mi salud emocional. En este momento de mi vida creo que es necesario, estoy viviendo unos procesos que son normales en la vida, pero difíciles. Tengo tres hijos de 19, 17 y 12 años, estamos comenzando a pastorear una nueva iglesia donde apenas llevamos 1 año y 6 meses, apenas comenzábamos a conocer a las personas y comenzó la pandemia. Tengo a mi mama con demencia vascular ya postraba en una cama con una prognosis de vida de menos de 6 meses, que responsablemente tengo que ayudar a mis hermanos a cuidar y lo hago con todo el amor, pero verla así con apenas 69 años me trae mucha tristeza y dolor. Esto lo hago 2 fines de semana al mes. En estos meses de pandemia lo he estado haciendo mas tranquila porque no hay tantos cultos y he podido cumplir con todo sin embargo aun cuando en la entrevista para comenzar nuestro trabajo en esta iglesia planteé esta situación, no era bien vista por no estar presente los domingos en la iglesia cuando me correspondía estar con mi mamá.

Al principio me molesto, pero luego tuve la oportunidad de expresarme y les dije que no solo es mi obligación social es una responsabilidad bíblica honrar a mi mamá. Gracias a Dios cuento con un esposo que entiende mi situación y me ayuda en todo. Sin embargo, tengo días muy duros, especialmente los días que regreso de estar cuidándola y ver su deterioro y ver a mi papá también más delgado y esforzándose por cuidarla con tanto amor (son 53 años de casados). Es en estos días que tener alguna amistad espiritual me ayudaría.

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

i. La meta o propósito general

Lograr cuidar y fortalecer mi vida en todos los aspectos para disfrutar a plenitud mis años venideros.

1. Área Física

- a. Atender mis condiciones de salud regularmente.

2. Área Emocional

- a. Establecer amistades y redes de apoyo.¹

- b. Realizar mas actividades con mi esposo e hijos.

3. Área Espiritual

- a. Establecer límites a las expectativas congregacionales y a las personales.²

- b. Profundizar cada día en mi relación con Dios.

ii. Las actividades o prácticas

1. Área Física

- a. Descansar

- b. Realizar citas médicas para seguimiento

- c. Ejercicio y dieta

2. Área Emocional

- a. Escoger una amistad espiritual.

¹ Matías, L. (abril-junio 2017) *Riesgos del trabajo ministerial y como enfrenarlos. Volumen 1.*(1)p.31.

² Ibid,p.31

- b. Establecer quienes pueden ser la red de apoyo.
- c. Sacar espacio en la agenda para realizar actividades con mi esposo y familia.

3. Área Espiritual

- a. Evaluar mis expectativas personales con la congregación, luego ver las expectativas de la congregación y establecer límites.
- b. Establecer periodos de meditación, oración y estudio de la palabra.
- c. Separar tiempo para ayuno con el fin de fortalecer el área espiritual y familiar.

iii. Los lugares en que desarrollará las actividades.

1. Área física

- a. Hogar (por pandemia)
- b. Realizar citas en oficinas médicas
- c. Comunidad y comer bajo en azúcares y grasa.

2. Área Emocional

- a. Mantener contacto con mi amiga espiritual.
- b. Reunirme con red de apoyo, vía zoom o alguna alternativa virtual.
- c. Realizar una actividad fuera del hogar con mi esposo, luego con mis hijos.

3. Área Espiritual

- a. Todas estas actividades las tendré que realizar en mi hogar por la pandemia en este momento, la iglesia esta cerrada porque el pasado martes no enteramos que una persona miembro de la iglesia dio positivo al covid-19 y aun cuando esta no se había congregado en las últimas dos semanas, su mama si se estaba congregando, aún estamos en la espera de los resultados de ésta, sin embargo, responsablemente se cerró para desinfectar y no regresaremos hasta cumplamos los 14 días y/o ninguna otra persona haya resultado contagiada.

iv. Los recursos de diferentes tipos que necesitaré para llevar adelante su plan de cuidado personal

- 1. Médicos – endocrinóloga, ginecóloga
- 2. Amiga Espiritual o mentora
- 3. Esposo, Mentora

v. La evaluación

Reunión con amiga espiritual para dar cuentas sobre lo alcanzado, las dificultades, los temores, realizar una tabla donde pueda anotar las actividades realizadas, alcanzadas o no alcanzadas.

Meta: Lograr cuidar y fortalecer mi vida en todos los aspectos para disfrutar a plenitud mis años venideros.

Actividad/día	Área Física	Área Emocional	Área Espiritual
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Referencias

Matias, L. (2017). Riesgos del trabajo ministerial y como enfrentarlos. *Somos*, 29-31.