



Seminario Teológico de Puerto Rico

Plan de Autocuidado

Eduardo Rodríguez Hernández

CN 510 Introducción a la Consejería Pastoral

Prof. Leida E. Matías Carrelo, Ph.D.: Profesora STPR



Seminario Teológico de Puerto Rico

Indicé

- Preguntas que siguen son para su consideración y evaluación personal.
- Elaboración un plan realista de cuidado personal para los próximos seis meses
 - o La meta o propósito general
 - o Actividades
 - o Localizaciones
 - o Evaluación
- Conclusión
- Referencias

Seminario Teológico de Puerto Rico

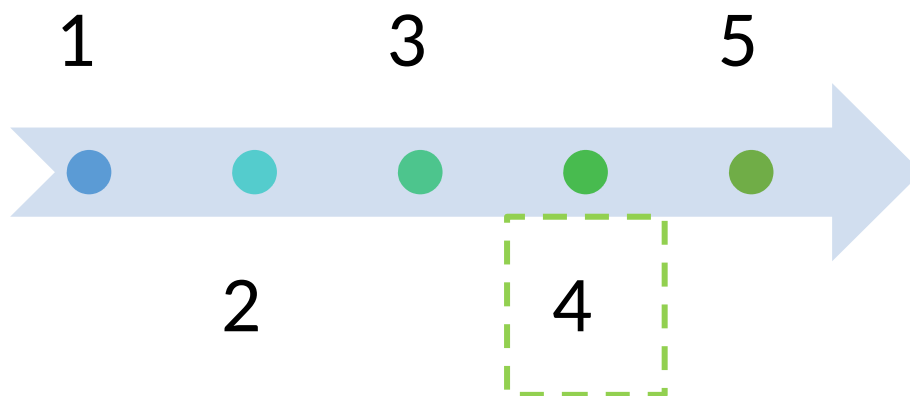
Plan de Autocuidado (Tomado de Shipani (2017); Capítulo 11):

Entendiendo que solo cuando estamos en condiciones adecuadas podemos proveer cuidado y acompañamiento para aquellos que necesitan nuestra presencia, consejo y ayuda haga un análisis de su estado espiritual, físico y emocional en este momento y desarrolle un plan de autocuidado para los próximos meses.

Las preguntas que siguen son para su consideración y evaluación personal.

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)? Justifique su respuesta.



- Para evaluar mi estado de salud espiritual, me base en las situaciones actuales que estamos manejado a nivel mundial. Entiendo que mi estado espiritual es un 4, ya que le brindó la oportunidad a siempre mejorar cada vez más mi salud espiritual. Una buena espiritualidad me puede convertir en alguien preparado para asistir a quien necesite de mi consejo o apoyo. Por tal razón, pienso que mi ejemplo mas que mis recomendaciones pueden servir de modelo aquel que lo necesite. Ahora bien, para cumplir con esto capacitarme continuamente y el mantenerme haciendo cambios positivos en mi estilo de vida como actitudes, comportamientos, ejercicios físicos y mentales pueden



Seminario Teológico de Puerto Rico

complementar positivamente esa experiencia de consejería. A la misma vez de mantenerme abierto a los cambios que la humanidad enfrenta a través de los tiempos.

2. ¿Cómo se alimenta y nutre espiritualmente usted?

El bienestar espiritual es un elemento esencial en mi vida. Es una sensación de fuerza interna que me ayuda a trascender, la salud anímica que me acompaña en el día a día y me ayuda a orientarme hacia aquello que considero sagrado en mi vida. Para manejar mi bienestar espiritual la desarrollo utilizando diariamente los siguientes aspectos.

- **Autoestima-** Soy amigo de mí mismo, me amo cada día más y no tengo miedo de quien soy. Procuro, disfrutarme, gustarme, aceptarme tal y como soy, y permito entrar en un estado óptimo cada día para poder interactuar en una sana convivencia con mi entorno.
- **Evito ambiente dañinos-** Me considero fiel creyente, por tal razón tal y como Jesús dijo claramente que seremos juzgados por cada palabra que sale de nuestra boca y también dijo que de la abundancia del corazón habla la boca. Por tal razón evito frecuentar a individuos o personas que hacen comentarios negativos para evitar el habiente negativo.
- **Trabajo mi salud física-** si físicamente me siento saludable me ayuda espiritualmente, soy de los que piensan que debe de existir un balance entre lo espiritual y físico. Por esto hago ejercicios físicos regularmente también practico la oración normalmente para mantener ese balance.
- **Intento cultivar una buena relación con Dios-** El tener a Dios como el apoyo máximo en mis inspiraciones, mi norte, mi estilo de vida en ocasiones puede ser un reto, por distintas razones estamos viviendo en un mundo donde el cristiano es muy señalado. Constantemente cuando una persona identificada como cristiana, comete algún error por su visión de creyente pues se nos señalan a todos. El poder de la fe y la oración me mantiene en una relación con Dios que me permite dormir y creer que cualquier problema se lo puedo confiar a Él.



Seminario Teológico de Puerto Rico

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

- Practicar las disciplinas espirituales es un elemento esencial en mi vida. Por tal razón deseo crecer y madurar en mi vida cristiana. Debido a las mismas situaciones de emergencia que han ocurrido recientemente y al tipo de trabajo que desempeño, personalmente he podido practicar estas disciplinas con otras personas. Durante la emergencia de los huracanes Irma y María fui testigo de ver gente que a pesar de la situación nunca perdieron la fe en Dios, pude compartir oraciones con ellos, de igual forma durante los terremotos, fuegos forestales la pandemia y recientemente huracán Laura. El estudio de la Biblia es una disciplina que la ejecuto con la iglesia regularmente y siempre que lo hago aprendo algo nuevo. Esto me motiva a seguir adelante porque no creo en solo practicarlo, sino que también en vivirlo y hacerlo parte de mis días.

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

- Por supuesto que lo considero. Por cierto, mantengo una gran relación con Elder Román. Por mucho tiempo él ha sido mi mentor no solo en el aspecto espiritual, sino que también en distintas otras áreas de mi vida. Referente al porque mantengo esta relación, es que la conexión con Dios y con sus consejos me permite mantenerme saludable para de alguna manera drenar el posible cansancio o carga emocional que todo ser humano experimenta en algún momento en la vida cotidiana por distintas razones.

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

Por el momento mantengo una amistad espiritual con hermanos y hermanas que me ayudan a mantenerme enfocado en mi área espiritual. Entiendo que el genero no debe de ser el enfoque en el área espiritual, más bien debería de mantenerse orientado en la enseñanza de Dios. Entiendo que el ejemplo que Jesús nos brindó en su vida no fue centrado en una población, genero, estatus



Seminario Teológico de Puerto Rico

social, edad etc. Mas bien fue una enseñanza a toda la humanidad sin importar quienes eran, es por esto que es una enseñanza que a trascendido por años, culturas, idiomas, generaciones, estudios y leyes utilizan como base. Es muy importante reconocer que somos almas, que la espiritualidad no tiene una definición de genero o sexo. Por lo tanto, ante los ojos de Dios todo es igual y debemos de mantener una amistad espiritual no tan solo con otra persona del sexo que sea, sino que también con la naturaleza, los eventos de lluvia o sol las estaciones del año etc. Por qué todo lo que nos rodea es creación de Dios, y cada creación de Él tiene un propósito, que debemos mantener una conciencia de amistad espiritualmente dirigida a respetar la creación de nuestro creador.

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.**
- 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).**
- 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.**
- iv. Los recursos de diferentes tipos que necesitará para llevar adelante su plan de cuidado personal (ej. recursos personales, tales como otras personas acompañantes; y otros recursos, tales como acceso a cierto lugar para caminar o hacer ejercicios, etc.).**
- v. La evaluación para determinar en qué medida va alcanzando los objetivos propuestos, incluyendo la identificación de personas que pueden ayudarle a**

Seminario Teológico de Puerto Rico

mantener el compromiso que usted ha contraído con usted misma/o a favor del cuidado de su salud completa.

Con el objetivo de elaborar un plan realista de cuidado personal para los próximos seis meses, conviene destacar el llevar acabo un autoanálisis. De forma tal que se pueda cumplir con el mismo y alcanza metas a corto y largo plazo. Para ello decidí utilizar como base la Matriz FODA. Son siglas que representan el estudio de las Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas, el creador Albert S. Humpherey, lo creó con la finalidad de aplicarlo y adquirir conocimiento de cualquier situación, en el cual se necesite un análisis.

FODA

FORTALEZAS • Empatía. • Capacidad de superación. • Rápido aprendizaje. • Adaptación al cambio. • Comprometida en lo que hago. • Competitiva. 	OPORTUNIDADES • Contar con el apoyo familiar. • Fortalecer mi matrimonio. • Aumento salarial. • Continuar desarrollando mis competencias. 
DEBILIDADES • Desconfiar del trabajo de los demás. • Falta de priorización: me involucro en muchas actividades a la vez. • Impaciente • No contar con una red de contactos. 	AMENAZAS • Incremento desmedido de la competencia laboral. • Estancamiento o recesión de la economía peruana. • Accidentes que provoquen daños físicos o psicológicos. 



Seminario Teológico de Puerto Rico

- ❖ Teniendo en cuenta que actualmente existen otros factores que podrían utilizarse para brindar un margen de error, para calificarlo de alguna manera o amenazas externas que no necesariamente aplican a mi autoanálisis. Por ejemplo: (Pandemia, toque de queda, distanciamiento social, etc.)



Método de ordenación Operacional para el plan.

❖ Escenario

Elaboración de un plan para cuidado personal para los próximos seis meses. Comenzando el mismo con fecha de 5 de octubre de 2020 y culminando el 5 de abril de 2021. Reconociendo el auto análisis personal, se pretende cumplir con un plan realista destacando los 5 puntos: (la meta o propósito general, las actividades, los lugares, recursos, la evaluación).

i. Meta

Conseguiré organizar mi tiempo de manera conveniente para satisfacer todas las áreas de cuidado personal, sin olvidar tareas diarias y conseguir así un respiro, para tomar las decisiones necesarias adecuadamente en un termino de 6 meses.

ii. Actividades

Fase I- Descanso: Algo necesario para cumplir con este plan el descanso, es fundamental para tener un buen rendimiento durante el día. A continuación, el horario que se estableció para el propósito del descanso durante la semana.

Domingo	10pm-5am
Lunes	10pm-5am
Martes	10pm-5am
Miércoles	10pm-5am
Jueves	10pm-5am
Viernes	10pm-5am
sábado	10pm-5am





Seminario Teológico de Puerto Rico

Fase II- Ejercicios y dieta: esta fase es una parte esencial en mi plan de cuidado personal. Mantengo una rutina de ejercicios de al menos de una hora a una hora y media diaria, la cual puede ser que se ajuste dependiendo las tareas diarias.

Rutina de ejercicios y dieta:

Ejercicios:

El entrenador físico a cargo de evaluar y supervisar este plan de trabajo ejercicios, es el señor Andrés Meléndez.



El grado esencial para cumplir esta rutina al menos en un 90% recae en la supervisión del entrenador físico.

Domingo	Descanso
Lunes	6 millas corriendo 5:30am-6:30am
Martes	Entrenamiento Boxeo 5:30am-6:30am
Miércoles	6 millas corriendo 5:30am-6:30am
Jueves	Entrenamiento Boxeo 5:30am-6:30am
Viernes	Entrenamiento Boxeo 5:30am-6:30am
sábado	10 millas corriendo 5:00am -6:30am





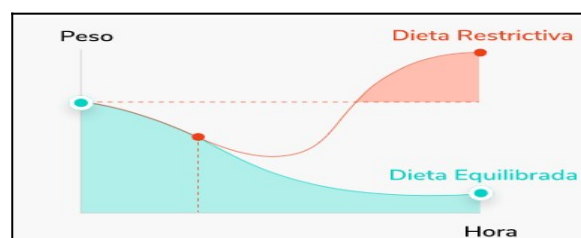
Seminario Teológico de Puerto Rico

Localización: Las actividades se trabajan en los alrededores de mi hogar.



Dieta:

- Esta práctica, se identificó como una posible amenaza, ya que me gusta comer. Reconociendo esto mantengo una relación desde hace varios años con la Nutricionista Coralís Alsina, RD.
- Luego de hacer una evaluación de mis conductas dietéticas vs tareas diarias. Se determinó que es debido a lograr un balance dietético



Seminario Teológico de Puerto Rico

- Las sugerencias dietéticas y alimentos:

Grupo de Alimento: Cereales y farináceos			Número de personas en el hogar			
Lista de Compra	Tamaño de un servicio (código/listo para servir)	Tamaño unidad de compra	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
Número de unidades a comprar						
Cereal caliente (ej. avena, trigo, harina de maíz)	1 taza	pote 12oz.	1	1	1	1
Cereal listo para comer	1 taza	caja 16oz.	1	1	2	2
Pan de grano entero o blanco	2 rebanas	pqte. 20oz.	3	4	5	6
Tostadas de pan	2 - 4 rebanadas	pqte. 10oz.	1	1	1	1
Plantillas/tortillas	2 pequeñas	pqte. de 20	1	1	1	1
Arroz	1 taza	pqte. 3 libras	2	3	4	5
Pasta (ej. coditos, espagueti)	1 taza	pqte. 1 libra	1 lb	1 ½ lbs.	2 lbs.	2 ½ lbs.
Papas majadas instantáneas	1 taza	caja 6.5oz.	1	1	1	2
Vandas (ej. papa, yuca, ñame)	2 - 3 pedazos	libra	2 ½ lbs.	4 lbs.	5 lbs.	7 lbs.
Galletas de soda	4 - 6	lata de 28oz.	1	1	1	1
Espaguetis con albóndigas	4	8 pqts. en caja de 8oz.	1	1	1	2
	8oz.	lata 16oz.	2	3	4	5

Grupo de Alimento: Hortalizas (vegetales) y legumbres			Número de personas en el hogar			
Lista de Compra	Tamaño de un servicio (código/listo para servir)	Tamaño unidad de compra	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
Número de unidades a comprar						
Hortalizas (vegetales) (ej. zanahorias, vegetales mixtos, habichuelas tiernas, maíz)	½ taza	lata 8oz.	20	30	40	50
Legumbres (arbanzanos, gandules, frijoles) o habichuelas (coloradas, rosadas, blancas)	½ taza	lata 16oz.	1	2	2	3
Salsa de tomate	a gusto	lata 8oz.				

Grupo de Alimento: Frutas			Número de personas en el hogar			
Lista de Compra	Tamaño de un servicio (código/listo para servir)	Tamaño unidad de compra	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
Número de unidades a comprar						
Frutas envasadas en su propio jugo (ej. cóctel de frutas, melocotón, pera, piña)	½ taza	lata 16oz.	5	8	10	13
		pqte. de 4	5	8	10	13
Jugos 100% (ej. china, uva, manzana)	4 oz.	botella 11 - 16oz.	2-4	2-4	2-4	6-8
Néctares (frutas variadas)	3.5oz.	lata 7 oz.	4	6	8	10
	5oz.	lata 5 oz.	8	12	16	20
Puré de fruta en pouch (ej. puré de manzana)	1 pouch (3.2oz.)	pqte. de 4	5	8	10	13
Frutas secas (ej. manzana, pasas, albaricoque, ciruela)	¼ taza	pqte. 6oz.	1	2	2	3

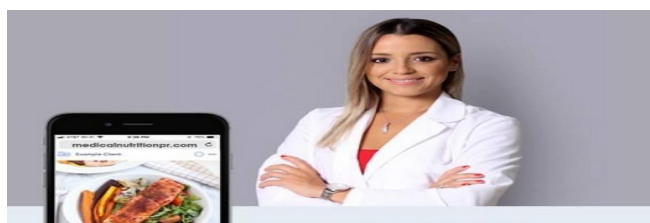
Grupo de Alimento: Cereales y farináceos			Número de personas en el hogar			
Lista de Compra	Tamaño de un servicio (código/listo para servir)	Tamaño unidad de compra	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
Número de unidades a comprar						
Cereal caliente (ej. avena, trigo, harina de maíz)	1 taza	pote 12oz.	1	1	1	1
Cereal listo para comer	1 taza	caja 16oz.	1	1	2	2
Pan de grano entero o blanco	2 rebanas	pqte. 20oz.	3	4	5	6
Tostadas de pan	2 - 4 rebanadas	pqte. 10oz.	1	1	1	1
Plantillas/tortillas	2 pequeñas	pqte. de 20	1	1	1	1
Arroz	1 taza	pqte. 3 libras	2	3	4	5
Pasta (ej. coditos, espagueti)	1 taza	pqte. 1 libra	1 lb	1 ½ lbs.	2 lbs.	2 ½ lbs.
Papas majadas instantáneas	1 taza	caja 6.5oz.	1	1	1	2
Vandas (ej. papa, yuca, ñame)	2 - 3 pedazos	libra	2 ½ lbs.	4 lbs.	5 lbs.	7 lbs.
Galletas de soda	4 - 6	lata de 28oz.	1	1	1	1
Espaguetis con albóndigas	4	8 pqts. en caja de 8oz.	1	1	1	2
	8oz.	lata 16oz.	2	3	4	5

Grupo de Alimento: Hortalizas (vegetales) y legumbres			Número de personas en el hogar			
Lista de Compra	Tamaño de un servicio (código/listo para servir)	Tamaño unidad de compra	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
Número de unidades a comprar						
Hortalizas (vegetales) (ej. zanahorias, vegetales mixtos, habichuelas tiernas, maíz)	½ taza	lata 8oz.	20	30	40	50
Legumbres (arbanzanos, gandules, frijoles) o habichuelas (coloradas, rosadas, blancas)	½ taza	lata 16oz.	1	2	2	3
Salsa de tomate	a gusto	lata 8oz.				

Grupo de Alimento: Frutas			Número de personas en el hogar			
Lista de Compra	Tamaño de un servicio (código/listo para servir)	Tamaño unidad de compra	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
Número de unidades a comprar						
Frutas envasadas en su propio jugo (ej. cóctel de frutas, melocotón, pera, piña)	½ taza	lata 16oz.	5	8	10	13
		pqte. de 4	5	8	10	13
Jugos 100% (ej. china, uva, manzana)	4 oz.	botella 11 - 16oz.	2-4	2-4	2-4	6-8
Néctares (frutas variadas)	3.5oz.	lata 7 oz.	4	6	8	10
	5oz.	lata 5 oz.	8	12	16	20
Puré de fruta en pouch (ej. puré de manzana)	1 pouch (3.2oz.)	pqte. de 4	5	8	10	13
Frutas secas (ej. manzana, pasas, albaricoque, ciruela)	¼ taza	pqte. 6oz.	1	2	2	3

con esta meta, es muy importante la motivación e integración de la familia para este fin.

- ❖ Por otro lado, por lo mencionado anteriormente, enfatizar en la importancia de la supervisión de mi objetivo. Por esta razón mantenerse monitoreando el cumplimiento permitiría cumplir al menos en un 80%. La Nutricionista Alsina ofrece una herramienta adicional, utilizando una aplicación.





Seminario Teológico de Puerto Rico

III- Silencio, meditación, estudio; disciplinas espirituales.

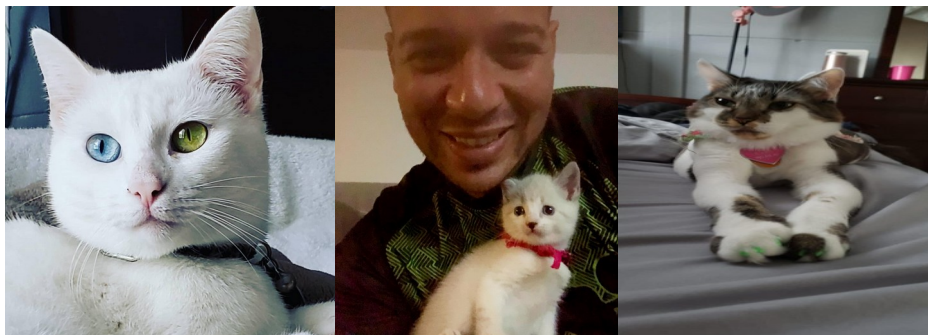
A. Silencio, meditación: Fui criado en un ambiente de campo, entre animales, cultivos y naturaleza. Es por esto que, en parte del plan, incluyo mi interacción con el ambiente en mi área de silencio y meditación. En mi hogar somos mi esposa Stefanie, 3 gatos sus nombres: Saphira Marie, Kiara Liz, Mauricio Andrés y pues, yo. Además, tenemos un estanque de peces es por eso que a mi esposa como a mí, nos encanta sembrar distintos tipos de plantas. Tenemos plantas frutales, vegetales, plantas carnívoras, acuáticas, florares, cactus, etc. En fin, una gran variedad.

Muchos estudios concluyen que esa interacción con el ambiente es necesaria para que el ser humano pueda cumplir con un auto cuidado mental y emocional. Por otra parte, existen terapias donde pacientes con un animalito presenta eventualmente unas recuperaciones en sus escenarios de salud. De la misma forma el escuchar sonidos de los pájaros, el mar, la lluvia o hasta a el viento al igual que también los aromas, ayudan a que el ser humano se sienta mejor en su hábitat.



Seminario Teológico de Puerto Rico

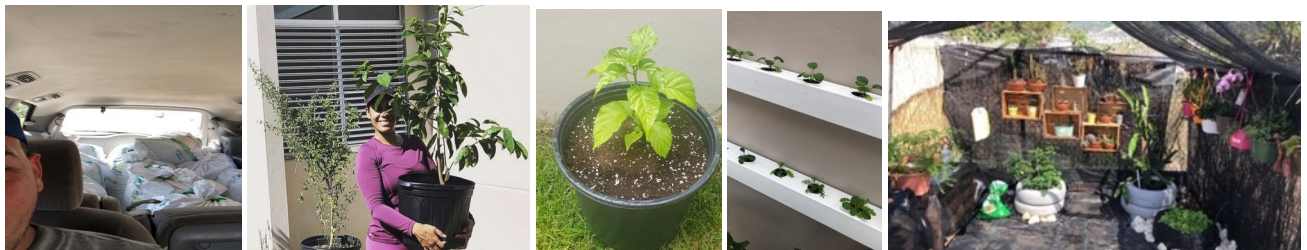
El meditar haciendo este tipo de tareas, el ver a las abejas como polinizan una flor, hasta escuchar las abejas trabajando, en mi plan de auto cuidado es esencial. Esta tarea la incluyo con el objetivo de cumplir hasta al menos un 95% y en cuestión del tiempo para realizarla no existe un horario determinado. Ya que al menos yo estoy acostumbrado hacerlo espontáneamente. El silencio me ayuda a escuchar mis pensamientos, escuchar las creaciones de Dios y a meditar sabiendo que yo soy parte de esas creaciones.



Saphira

Mauricio

Kiara



“En el principio creo Dios los cielos y la tierra” Génesis 1:1: 1- por tal razón cuido intento cuidar el aire, agua, flora y fauna que existe desde que Dios lo creo. Estaban vivas antes de que el hombre existiera



Seminario Teológico de Puerto Rico

B. Disciplinas espirituales- A continuación, las disciplinas reconocidas para llevar acabo:

Soledad: Abstenerme de interactuar con otras personas con el fin de estar a solas con Dios y ser encontrado por él. Debido a la situación de la pandemia, cumplir con esta disciplina pues de cierta forma me a permitido estar en una interacción aun mas intima con Dios. Aunque siempre he practicado esta disciplina, hoy observo la pandemia como si Dios quisiera que ese tiempo fuera aún más. Debido a mis responsabilidades anteriormente, aunque cumplía, no era al mismo tiempo que ahora poseo.

Silencio: No hablar en un lugar tranquilo con el fin de calmar mi mente y todo uno mismo para atender a la presencia de Dios. Además, no hablar para que podamos escuchar a los demás y bendecirlos. Esta disciplina la acostumbro a hacer durante mi interacción con el ambiente, en mis carreras de larga distancia y en momentos cuando manejo.

Ayuno: Estar sin alimentos (o algo más) para estar en un período de intensa oración, el ayuno puede ser de un día completo o parcial. Definitivamente la disciplina de más reto en mi plan. Para ello me podre enfocar en hacerla eligiendo hacerla dos veces por mes para enfocarme en los versículos que hablan sobre Jesús en el desierto y utilizarlo como guía.

Sabático: No hacer ningún trabajo para descansar en la Persona y Provisión de Dios; orando y compartiendo con Dios y los demás. Es una de las mas que me gozo y disfruto



Seminario Teológico de Puerto Rico

ya que interactué con hermanos y hermanas que al igual que yo son consciente de estas disciplinas espirituales. Parte de este plan es mantener este tipo de interacción no solo con los miembros de mi iglesia, sino que compartir ideas con otros seminaristas, otros compañeros que son parte de otras religiones, pero comparten el mismo amor al prójimo.

Secreto: No mostrar mis cualidades a otros o hacer buenas acciones para recibir atención, sino para encontrar mi suficiencia sólo en Dios y dar crédito a otros. Para cumplir con esta disciplina me mantengo activo en un grupo de ayuda social de la iglesia, también como parte de mi trabajo civil pertenezco a el área de Operaciones de la agencia FEMA y SBA. Es por esto que en mi tiempo libre hago trabajos de ayuda al ciudadano, sin esperar paga alguna. Existen muchas organizaciones sin fines de lucro que se mantienen activas llevando ayuda e impactando distintas poblaciones.

Hace un tiempo atrás desde que reconocí ese llamado que Dios me estaba haciendo, rápidamente reconocí que me estaba preparando para muchas cosas que tendría que enfrentar, pero no para recibir atención de otros o ser mejor que alguien, sino que para comenzar a ser un instrumento de él y brindarle fe a los demás.

Sumisión: en mi plan no afirmo mi yo para estar bajo la autoridad, la sabiduría y el poder de Jesucristo como nuestro Señor, Rey y Maestro.

iii. Los lugares



Seminario Teológico de Puerto Rico

- ❖ Debido a la situación actual de la pandemia, la mayoría de las actividades se llevarán acabo en mi hogar, existen algunas que con el debido cuidado y distanciamiento social las estaré haciendo en las oficinas correspondientes iglesia o comunidad.
- ❖ Existen alternativas durante el trayecto de la ejecución del plan que se estarán implementando según sean necesarias.

vi. Recursos: Cada recurso estará identificado con una clase y un número, para de esta manera reconocer personas acompañantes; y otros recursos.

a. Clase1: (Comida y Agua)

- Bajo la supervisión de la nutricionista Coralís Alsina, RD- se estará proporcionando las porciones de alimentos y líquidos. Las compras de estos suministros serán de distintas tiendas o supermercados cercanos a mi residencia. La nutricionista estará haciendo una evaluación mensual, o eventualmente según sea sugerida por ella. 140 Ave. José de Diego, 0039 Cidra PR, teléfono 787-434-7474, <http://www.medicalnutritionpr.com/>

b. Clase2: Medico

- Quiropráctico- Dr. Virgilio Paniagua, estará brindando asistencia quiropráctica y masajes terapéuticos debido a la exposición física que se implementará en el plan. Urb. Fullana #17 CII Los Robles Cayey, 00736.
- Medico Generalista- Dr. Correa, en caso de necesitar algún cuidado general el doctor estará ofreciendo sus servicios.

c. Clase3: Ejercicios

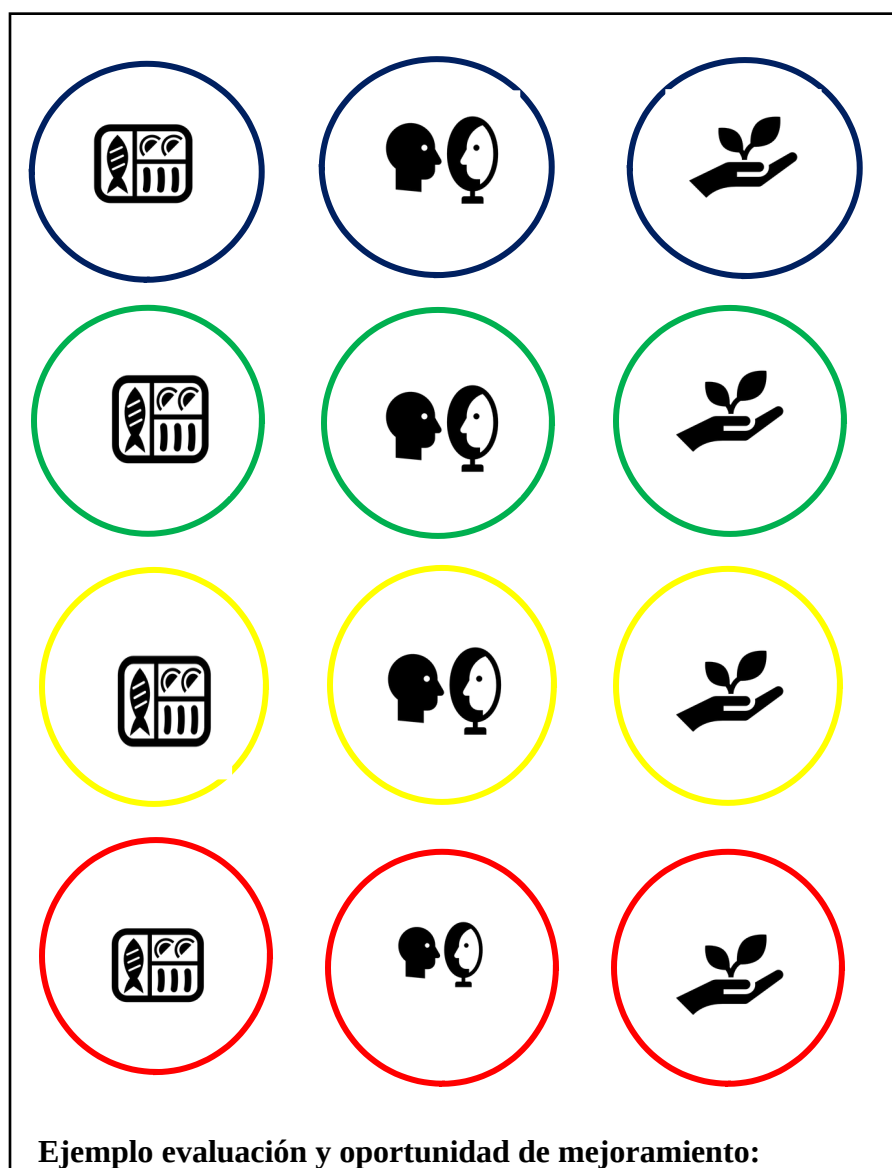
- Preparacion Fisica- Entrenador Andres Melendez estará supervisando y entrenado la condición física durante los 6 meses del plan. Team Sniper Cidra Boxing Club, Andrés Sport & Fitness Training.

d. Clase4: Silencio y meditación.

Seminario Teológico de Puerto Rico

- Agricultura- Este compromiso la mantendría de manera espontánea ya que es una costumbre, en realidad no hay una responsabilidad establecida ya que es un pasatiempo.
- Disciplinas espirituales- de la misma forma es un pasatiempo, pero para poder mantener un tipo de control espiritual las dos personas contactos serán Pastor Carlos A. López Gerena y Elder Tomas G. Román.

v. La evaluación: El método de evaluación será utilizando porcientos en algunas áreas, pero también símbolos y colores para establecer con un color verde donde se esta cumpliendo con todo lo planificado, amarillo donde aun necesita mejoramiento y rojo un nivel crítico.



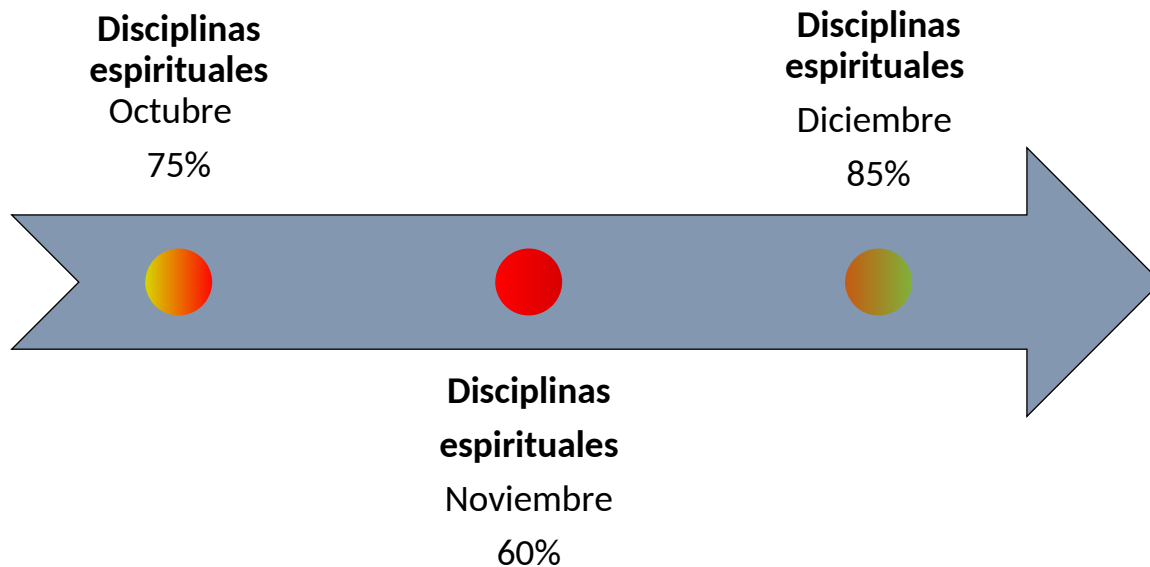
De izquierda a derecha

1. Descanso, dieta, rutina ejercicios.
2. Disciplinas espirituales.
3. Silencio, meditación, estudio

Según trascurra el tiempo en los 6 meses establecidos, se estará llevando a cabo una evaluación donde basado en el rendimiento se calificará mensualmente utilizando métodos de porcientos desde 0% hasta 100%.



Seminario Teológico de Puerto Rico



Conclusión

Haciendo este plan de autocuidado físico y espiritual, pude conocer que la esencia de la previsión en el control sobre mi salud, el empoderamiento que debe fomentarse al máximo hasta el final de mi vida. Mi desafío con la sociedad actual es que uno pasa a través de una actitud pasiva, a receptor de cuidado, querer cambiar a una activa o proactiva, también en búsqueda de bienestar y de responsabilidad sobre mi propia salud. Tener claro que mi parte espiritual tiene que estar igual de saludable, mantener un balance con mis responsabilidades incluyendo mi mayor compromiso con Dios, es importante que pueda estar preparado para poder ayudar a aquel que con mi ejemplo pueda comprometerse a amar a Dios sobre todas las cosas.



Seminario Teológico de Puerto Rico

Bibliografías

- Schipani, D. (2017) Manual de Psicología Pastoral: Fundamentos y Principios de Acompañamiento (Spanish Edition).
- El análisis DAFO: Los secretos para fortalecerse (Spanish Edition) Edición Kindle
- FEMA Lifelines Implementation Toolkit Implementation.
- Biblia, NVI, LBLA, RVC (Reina Valera Contemporánea).