

SEMINARIO TEOLOGICO DE PUERTO RICO

Plan de Autocuidado

Sometido para: Leida E. Matías Carrelo, Ph.D,
en cumplimiento parcial de los requisitos para la finalización de curso

CN 510

Introducción a la Consejería Pastoral

por

Guillermo J. Rios

Octubre 05, 2020

Criterios de Evaluación para las preguntas del 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)? Justifique su respuesta.

Dentro de una escala imaginaria sobre mi estado de salud espiritual seria de un cuatro. Ya que entiendo que a pesar que la vida es perfecta y mas si yo la vivo con temor a Dios. Pero por otro lado siempre hay un pequeño espacio que nos queda y que nos hace dentro de la grandeza del ser humano creada por Dios seguir siendo pequeños y dependiente de El. Por esto es que yo creo que si, es excelente pero no perfecto debido a mis altas y bajas como ser humano. También pienso que el hambre y la sed espiritual es parte de nuestra necesidad en la búsqueda de un balance en nuestras vidas en este caso en lo espiritual. En el libro de Mateo 4.4 , leemos que “[el hombre] no vivirá solo de pan, sino de cada palabra que sale de la boca de Dios”.

Claramente en la palabra de Dios lo cual contiene todo relacionado a crear y mantener una sana salud espiritual lo cual es sin duda esencial para la iluminación y entendimiento de nuestras necesidades espirituales para poder vivir en mencionado balance lo cual debe ser proveniente de Dios.

2. ¿Cómo se alimenta y nutre espiritualmente usted?

Un buen balance espiritual proviene de el mantener una buena disciplina llena de actividades recreativas y de comunicación integra con Dios. Yo me alimento y me nutro espiritualmente primero que nada en la búsqueda sana de mi balance con Dios ya sea mediante estudio de la palabra de Dios, Ayuno , Oración, visitando mi iglesia varios días en la semana, escuchando la palabra de Dios ya sea por parte del Pastor o persona que este predicando, y sobretodo en una buena reflexión y mediación con Dios desde 1 minuto hasta 4 horas varias veces en la semana. También como parte de mi alimentación espiritual es hacer el bien y ayudar a los demás lo cual me hace sentir super bien saque es parte de nuestro llamado como ser humano y en la imitación de

Jesús. Creando un sentido de bienestar espiritual en especial cuando voy a orar o hacer alguna actividad que contiene ciertas reflexiones que pongo en práctica al entrar en comunicación con Dios.

Para mí lo más importante es leer y estudiar la palabra de Dios lo cual es mi alimento más sagrado. La misma me provee tantos y tantos ejemplos de asuntos ya sean materiales, espirituales o de índole en cuanto a los caracteres o conflictos humanos que experimentamos a diario ofreciéndonos los más importantes consejos para lidiar con ellos bajo la voluntad de Dios manteniéndonos balanceados espiritualmente.

Como también es importante el orar y reflexionar con Dios ya que es el mi momento de expresarme con Dios en cierta parte. Y poder organizarme no solo con mis otras actividades sino organizar mis pensamientos para mejorar mis reacciones o mejorar la toma de decisiones debido a los eventos que suceden a diario por eso creo mucho en la reflexión junto con la meditación y oración. Creo que como parte de mi alimentación espiritual todos los elementos antes mencionados deben llevarse a cabo ya que me nutre y me pone en función mi sistema espiritual a trabajar correctamente. Y también tener una buena mentoría, una persona que me de sabios consejos y me escuche el cual me hace sentir bien no solo en la parte emocional sino que espiritual también ya que esa persona tiende a orar y a leer la palabra conmigo para tener un mejor entendimiento sobre las cosas que suceden a menudo.

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

El tiempo que me dispongo o le dedico hacer varias actividades es la siguiente: La oración yo le dedico de dos a tres veces al día de 5 a 30 minutos en la mañana cuando me levanto, de 5 durante el día y de 10 a 30 minutos durante la noche antes de acostarme a dormir.

El estudio de la Biblia yo estudio la palabra dependiendo el día pero todos los sábados por la tarde estudio la palabra profundamente lo cual me toma desde 1 hora hasta 3 horas y media.

El ayuno: yo ayuno de sábado en la noche hasta domingo cómo hasta las dos o tres de la tarde.

Meditación o contemplación: básicamente yo medito todos los días en especial cuando salgo del trabajo durante el camino de vuelta a casa.

Visitar la Iglesia: los jueves y Domingo cada día son de 2 horas o un poco mas.

Conversar con mi pastor el cual es mi guía o mentor espiritual por lo menos una vez cada dos semanas.

Compartir con mi familia en actividades sanas como: juegos bíblicos interactivos y actividades físicas ya sea caminar por parques naturales o correr bicicleta.

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

Sí, consideraría reunirme periódicamente con un Director espiritual ya que es de suma importancia para mi desarrollo espiritual y personal. Esta mentira periodicidad espiritual me brinda esa sabiduría la cual influye de muchas maneras en mi vida a la hora de tomar decisiones o ejecutar mis acciones. También lo consideraría Porque es esencial ya que esa persona ademas de estar capacitada por sus estudios y experiencias como mentor también debería estar capacitado por Dios lo cual es importante al combinar estos mencionados elementos el cual hace efectivo parte inicial de un buen mentor espiritual.

Entiendo que es de suma importancia también ya que no nos hace sentir solos en el camino al contrario nos este acompañamiento espiritual y de enseñanza nos mantiene en cierta parte contables entono momento. En la Biblia vemos como Jesus tuvo a sus discípulos la mayoría del tiempo a su lado para enseñarles, para que vieran, para adiestrarlos y luego los enviaba.” los discípulos estuvieron disfrutando de ese acompañamiento en todo momento lleno de sabiduría proveniente del Padre el cual Jesus implemento, brindo y mostró en todos los sentidos convirtiéndose un modelo a seguir y aun mas importante proyectando de ambas partes la importancia y el del mentor y del que recibe ese acompañamiento.

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

Depende si y no. si porque se evitaría muchos problemas de malos entendidos ya que hay muchas cosas que una persona de mi mismo sexo tal vez pueda entender. Bajo mi experiencia como policía he visto de todo en relación con personas del mismo sexo teniendo situaciones donde se pierde la linea profesional y amistad espiritual proyectando malas decisiones. Pero también considero que no porque también hay que darle la oportunidad a personas del sexo opuesto . Claro esta bajo ambas relaciones estructuradas de amistad espiritual deben estar bajo un nivel de seriedad y de madurez no solo espiritual sino que también emocional y mental. Esto debe ser esencial a la hora de escoger iniciar una relación con un mentor espiritual. También estas relaciones la cuales para mi aplican en ambos sexos debe ser estrictamente profesional y sobretodo clara para evitar situaciones a largo plazo.

Creo también que esa persona como mentor espiritual debe tener un nivel de sabiduría bastante bueno y amplio la cual debe ser estrictamente no solo de libros y experiencias sino que debe ser proveniente de Dios como lo dice la Biblia. No obstante Dios hizo al hombre y a la mujer con las mismas capacidades intelectuales y sin importar si es hombre o mujer trabaja bajo el temor de Dios creo que Dios le brindara una sabiduría para trabajar con cualquier persona. Sin embargo entiendo que cuando hablo de tener esa “amistad espiritual” debe llevarse a cabo en lugares y en ambientes que eviten los malos entendidos.

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

La Meta:

La meta es enfocarnos en la creación y cumplimiento de nuestro plan espiritual, emocional, mental, relacionar y físico para obtener el máximo desempeño para lograr

un fin balanceado en nuestras vidas las cuales de dar un resultado positivo podamos ser luz en un futuro a nuevas personas siendo un mentor para sus vidas gracias a nuestro plan.

Actividades de rendimiento físico.

Descanso:

1. Comenzaremos con el descanso ya que es vital para nuestro funcionamiento en todos los aspectos físicos y mentales del ser humano. El mismo se llevara a cabo de lunes a domingo con un periodo de siete a nueve horas de sueño comenzando de 10 de la noche hasta las 5 de la mañana. Esto siguiendo el consejo por el departamento de salud y servicios humanos de Estados Unidos de las horas que un adulto necesita para dormir y ser productivo luego de las horas de descanso. Como parte de este descanso no será interrumpido a menos que sea una emergencia de suma importancia que este fuera de nuestro control.
2. Luego de tener un buen descanso nocturno tomar un pequeño descanso de relajación de respiración profunda de 5 minutos en el break de nuestro trabajo.
3. Durante el fin de semana tomar una buena siesta de 30 minutos a una hora durante el día en especial que sea antes de estudiar la palabra los sábados antes de las tres de la tarde para obtener el máximo provecho de nuestra retención mental a la hora de estudiar la palabra.
4. Evitar el ejercicio en exceso y el preocuparnos en exceso no solo con migo sino que también con ayudar a los demás cuando esta fuera de nuestro alcance.
5. Evitar el burnout ya sea por el ministerio como también por el trabajo secular que realizamos a diarios.

6. Una vez cada dos meses ir con mi esposa a un centro de masajes para una relajación la cual beneficia no solo a mi sino a mi pareja teniendo como consecuencia un mejor bienestar físico de relación en ambos.

Ejercicios Físicos:

Los ejercicios se llevarán a cabo en el gimnasio, hogar con el equipo correcto o en un lugar apto para conducir estos ejercicios de la siguiente manera. Para obtener un máximo provecho en cuanto a fortalecer las áreas músculoesqueléticas del cuerpo y también mentales proveyendo una relajación mientras se llevan a cabo los mismos.

Lunes y Miércoles: se estarán trabajando lo que es upper body compuesto de espalda, pecho y brazos con pesas livianas para acondicionar el músculo evitando lesiones y movimientos bruscos.

Martes y Jueves: se estará trabajando lo que sería lower body el cual sería las piernas con ejercicios de pesas livianas evitando lesiones.

Viernes: se estará trabajando con entrenamiento de ejercicios cardios (aerobicamente) esto se compondría de una corrida entre milla y media a tres millas a un paso suave en una pista o lugar apto para correr rodeado de naturaleza. Preferiblemente en la mañana.

Estos ejercicios están diseñados a bajar el estrés y mejorar el físico a su capacidad máxima para obtener resultados no solo físicos sino también mentales debido a la distracción durante los periodos de entrenamiento. *Ojo los entrenamientos no deben ser más de 35 minutos.*

Dieta alimenticia:

La Dieta alimenticia es parte integral de el cuerpo físico y mental el cual como parte de este plan de autocuidado para mantener el cuerpo en máxima capacidad a la hora de ejecutar cualquier ejercicio, concentración y trabajo.

Como parte de este plan y luego de autoevaluarme definitivamente necesito mejorar mi dieta lo cual consistirá de esta manera:

1. En las mañanas un buen desayuno antes de ir a trabajar el cual debe consistir en proteínas y carbohidratos necesarios para la energía del cuerpo y mente del día.
2. En el almuerzo debe ser de cantidad controlada una taza de arroz blanco sin sal y 12 onzas de pechuga de pollo.
3. En la cena debe consistir en baja cantidad de carbohidratos que consistirá en brócoli o ensalada con 12 onzas de pechuga de pollo o 8 onzas de pescado.
4. No Oliver que entre cada comida ingerir una merienda balanceada basada en la dieta que se esta llevando a cabo.
5. Sobre todo ingerir mucha agua para estar hidratado el cual ayuda al cuerpo en todos sus aspectos y evita dolores de músculos y cabeza.

Disciplinas Espirituales:

Oración: Debido a que la oración es vital para el ser humano, como parte de este plan debe llevarse a cabo dos veces al día como mínimo de 5 min o mas.

Visitar la Iglesia: Visitar la Iglesia Jueves y Domingo y cada vez que puedas para adquirir no solo palabra de dios sino conocimiento y sobretodo relacionarte con otros hermanos manteniendo una relación social sana y saludable.

Estudiar la palabra: Ademas de tomar clases en el seminario de como estudiar la palabra de Dios dos veces en semana también se debe estudiar la palabra sábados en

la tarde debido a que son mis días libres. De tener alguna duda favor de preguntar a algún profesor o al pastor o mentor de su predilección.

Ayuno: ayunar los domingos ya que el trabajo impide un poco durante la semana el cual debe contener oración, estudios lectura de la palabra.

Reflexion: La reflexion es vital para el ser humano en especial en mi caso el cual evaluó y mantengo una cierta comunión con Dios constantemente el cual tranquiliza y calma y sobretodo organiza mis pensamientos para logra ejecutar una acción o decisión durante otros eventos. La misma debe ser llevada a cabo constantemente.

Actividades para la relajación:

1. Evitar lugares y conversaciones de ambientes cargados .
2. Visitar parques o areas recreativas con la familia o amigos.
3. Sacar tiempo para jugar con mis hijos en la casa.
4. Practicar algún deporte ya sea baloncesto, tenis etc.

Busqueda y seguimiento a instrucciones o consejería de parte de un Mentor.

Esta parte es vital durante mi carrera ya sea dentro del ministerio o como trabajador civil. Se debe mantener una comunicación estrictamente profesional con el mentor. Esta comunicación debe ser clara y llena de sabiduría. El mismo debe asignarme varios textos bíblicos o asignaciones para una auto evaluación constante para evitar perder el enfoque de lo que se este trabajando en esos momentos. También esta relación debe constar de consejería de alto calibre llena de confianza y amor hacia el bienestar y la búsqueda del balance de la persona. Previniendo el fracaso en la toma de decisiones.

Conclusion:

Concluyo que el bienestar físico, mental, emocional y espiritual se complementan uno a otro. El balance de salud crea un bienestar que implica un rendimiento positivo el cual ayuda en todas las áreas en el ser humano y es parte de mantener un estado espiritual y emocional positivo. Creo que con Jesucristo en nuestro corazón y imitándolo no solo a él sino a otros personajes que describe la Biblia entiendo que nos ayuda a estar preparado para cubrir nuestras necesidades, ya sea hacer una actividad física, mantener un sano control emocional y mental sobretodo en las relaciones con los demás manteniendo un ánimo positivo y presentando una actitud cristiana reflejada en nosotros todo el tiempo como parte de nuestro testimonio ayudándonos a relacionarnos y adaptarnos a los cambios como nos relacionamos con Dios y nuestra familia.

Referencias

https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/In_Brief_YG_to_Sleep_Spanish_Final.pdf