

Seminario Teológico de Puerto Rico
Introducción a la Consejería Pastoral
Otoño 2020



Plan de Autocuidado

Claudio Javier Peña Matías
Estudiante #112154
5 de octubre de 2020

Plan de Autocuidado

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

Al considerar como se encuentra mi salud espiritual en este momento, podría indicar que la misma se encuentra en una categoría de 3. Ciertamente no es el mejor estado en que he estado en el pasado, ya que he gozado de una mejor salud espiritual. En el pasado había tenido experiencias de mayor profundidad en la vida de oración. Temporadas donde oraba de 2 a 3 veces al día. Una rutina de lectura bíblica constante la cual era acompañada de una profunda meditación. Practicaba ayunos de 1 a 2 veces por semana en periodos de 4 a 6 meses de manera ininterrumpida. Al disfrutar de experiencias al aire libre como por ejemplo ir a la playa, plantar o pescar, hacía un poco de contemplación donde podía experimentar la presencia del Señor.

Sin embargo, en este momento practico una disminuida actividad de oración. Pudiera estar leyendo La Biblia al menos de 2 a 3 veces por semana. Prácticamente no estoy haciendo ayunos, ya que pudiera estar haciendo alguno una vez cada 3 o 4 meses. Creo que parte de esta situación ha sido causada porque en este último tiempo dedico el tiempo disponible de lectura bíblica para hacer lecturas de la maestría o el trabajo. Por otro lado, como he querido mejorar también mi salud física, empleo tiempo en la mañana para hacer ejercicios, tiempo que en el pasado lo utilizaba para la lectura de la Palabra o para pasar tiempo en oración. También responsabilidades del trabajo y recientemente del matrimonio han reducido el tiempo disponible para emplearlo en actividades que puedan elevar mi salud espiritual. Mi esposa me ha ayudado mucho alentándome a buscar el rostro de Señor en la oración y en el estudio de la Palabra. Sino fuera por ella, tal vez mi condición estuviera en una precaria y peor condición.

- b) ¿Cómo se alimenta y nutre espiritualmente usted?**

Hay diferentes actividades que me ayudan a nutrirme pero básicamente me gusta mucho y me nutro escuchando predicaciones de La Palabra de Dios. Tengo predicadores

favoritos, con mucho conocimiento teológico, y aún más importante, con esencia del Espíritu Santo, los cuales al escucharlos soy edificado. También, aunque últimamente con una menor frecuencia, como bien explique en la pregunta anterior, oro con alguna regularidad. También leo La Biblia y medito en ella. Ocasionalmente leo algún libro de tema cristiano que también me edifica. Escucho música, asisto con regularidad a la iglesia, siendo edificado junto con los hermanos en la experiencia de la adoración en comunidad y escuchando el mensaje pastoral. También me nutre los estudios bíblicos a los que asisto en la semana.

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

Actualmente, durante la semana no dedico el suficiente tiempo a la oración como quisiera o debiera. Durante la semana me levanto regularmente cerca de las 5:30 am. Luego de prepararme hago una rutina de ejercicios que termina entre las 6:30am y 7:00am. Me ducho, y me visto para el trabajo, y comparto el desayuno con mi esposa y me voy a trabajar a la oficina. Después de las 5:30 pm o 6:00pm, de lunes a miércoles, salgo de la oficina ya sea a una clase del seminario, a un culto o alguna reunión, lo cual hace que llegue a casa luego de las 9:00pm extenuado y en la mayoría de los casos, no hago nada más. Cuando me esfuerzo, me levanto más temprano o unos 20 minutos a media hora, o por otro lado, lo intercalo con lectura bíblica. Algunos jueves hago con mi esposa un devocional de altar familiar o leemos juntos varios capítulos de la Biblia. Los domingos lo consagramos bastante levantándonos temprano a orar y leer la Biblia. Escuchamos predicación en lo que no preparamos para ir a la Iglesia. En la mayoría de los casos nos presentamos en ayuno. Luego en la tarde hacemos estudio bíblico con miembros de su familia y en la noche hacemos un culto en nuestro hogar con los vecinos. Aun cuando hay mucha actividad en la semana, pudiera resumirse que asigno como media hora algunos días de la semana durante la mañana para orar y/o leer la Biblia.

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

Claro que si, definitivamente. A medida que pasa el tiempo y uno sigue aprendiendo de lo que implica la vida ministerial, los desafíos, las dificultades y el estado de desánimo que pudiera caer una persona en el ministerio, es necesario tener un director o consejero, que pueda observar los puntos ciegos que uno no puede ver. Animarte en los momentos de dificultad o frustración. Proveer herramientas en momentos en que no sabemos como lidiar con un problema o situación en particular. Que pueda aconsejar aun cuando uno piense que está todo bien. Una persona no lo sabe todo, es necesario ser guiado, dirigido y corregido por aquellos que ya han caminado la senda que en el ministerio estamos emprendiendo.

En el pasado he considerado formalmente establecer ese tipo de relación, pero los compromisos de trabajo, familiares y personales muchas veces no propician el que se pueda realizar. Aunque, es necesario y muy importante, y en definitiva hay que sacar ese tiempo, ya sea cada dos semanas o de forma mensual, es importante ese espacio con esa persona.

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

Definitivamente si. El poder tener ese tipo de relación dentro de un marco teológico y bien sistematizado proveería una serie de herramientas y fortalezas para mi vida espiritual. Creo que el reto esta de disponer del tiempo necesario para que tal relación sea una de mucho impacto y produzca resultados.

f) Plan de Cuidado Personal para los próximos 6 meses.

1. El propósito general de este plan es establecer una serie de actividades las cuales aumenten el nivel de salud físico, emocional y espiritual de mi persona para poder estar mejor preparado, y así proveer cuidado y acompañamiento a otros que lo necesiten.
 - a. Físico – Establecer una robusta rutina de ejercicio acompañada de una saludable dieta que ayude a mejorar el desempeño diario.

- b. Emocional y mental – ser disciplinado con actividades y tiempo de esparcimiento con mi esposa donde podamos relajarnos y descargar el stress y ansiedad que produce el estilo de vida de la sociedad en la cual vivimos.
- c. Espiritual – establecer un itinerario y sacar el tiempo necesario para profundizar en la oración, estudio de La Palabra y aumentar los días de ayuno, con el fin de crecer y mejorar la salud espiritual individual y como matrimonio.

2. Las actividades mediante las cuales se podrá alcanzar estos objetivos se describen a continuación en la siguiente tabla:

Objetivo	Actividad o Practica		
	Diaria	Semanal	Mensual
Físico	Alimentarme de manera saludable aumentando la ingesta de vegetales, frutas y granos. Reducir sustancialmente el consumo de arroz, harinas y carnes. Eliminar por completo el consumo de refrescos y dulces. Limitar porciones y frecuencias de las comidas.	Realizar actividad física moderada tres veces por semana al menos por una hora. Ya sea corriendo, natación o bicicleta.	Coordinar citas médicas, al menos una al mes, con diferentes especialistas para monitorear mi estado de salud.
Emocional y Mental	Separar media hora luego del trabajo para meditar en el día y poder reducir el nivel de stress. Separar de 20 minutos a media hora para tener una lectura recreativa.	Semanalmente tener alguna actividad de entretenimiento con mi esposa. No dejar pasar más de dos semanas sin hacerlo.	De 1 a 2 veces al mes separar un sábado para jugar golf , ir a la playa o salir a pescar
Espiritual	Separar una hora en la mañana para leer La Palabra y orar, todos los días sin falta. Reservar durante el día al menos 10 minutos para ejercicio de meditación o contemplación	Una vez a la semana sacar de uno a dos días para ayunar (jueves y domingos)	Tener una conversación con un director espiritual de 2 hrs al mes, para conversar sobre cómo está mi vida y escuchar recomendaciones.

3. Lugares

Objetivo	Lugares donde realizar las actividades		
	Diaria	Semanal	Mensual
Físico	Alimentación Desayuno en casa –mañana. Almuerzo en el trabajo, llevar el almuerzo preparado de la casa junto con la merienda. Cena en casa- luego de las 7pm	Actividad física caminando en mi vecindario, hacer bicicleta en el gimnasio de la urbanización o haciendo natación en la piscina del complejo. Siempre en la mañana.	Hacer citas en las oficinas o despachos de los especialistas.
Emocional y Mental	La meditación se haría en mi casa o en algún lugar tranquilo durante la tarde. La lectura recreativa la haría en la noche en mi casa justo antes de dormir.	El tiempo de entretenimiento con mi esposa mayormente sería durante el viernes o sábado, lo cual podría ser ver una película, disfrutar de un paseo, o preparar una cena juntos.	Jugar golf ya sea en Caguas Real o El Legado. Ir a la playa de preferencia de mi esposa, o ir a pescar ya sea a Fajardo, Salinas o Guánica
Espiritual	Una hora de oración y lectura bíblica a las 5am en mi casa. Ejercicio de meditación y contemplación durante el almuerzo de forma diaria en un espacio al aire libre en mi trabajo	El ayuno lo haría los jueves y domingos	La conversación con un director espiritual sería en su despacho o disfrutando de un café o una merienda, posiblemente un sábado o domingo.

4. Recursos

Objetivo	Recursos para realizar las actividades		
	Diaria	Semanal	Mensual
Físico	Hacer compra de alimentos saludables. En la mayoría del tiempo cocinaría mi esposa.	Básicamente los recursos están en mi urbanización	Médicos
	El recurso de la meditación sería tener el tiempo para	Una película, el auto para dar un paseo, o	Palos de golf, equipo de pesca, sillita y sombrilla

Emocional y Mental	realizarla Un libro de algún tema pertinente de enriquecimiento personal.	utilizar lo que este disponible en la casa	de playa.
Espiritual	La Biblia, un comentario bíblico y mi espacio de oración. La contemplación la haría con mi tiempo disponible de la hora de almuerzo.	No requeriría de algún recurso particular mas allá que disponer de mi propia vida y tiempo para dedicarlo a la oración y la búsqueda del rostro del Señor.	Disponibilidad de tiempo para la reunión.

5. Evaluación – el proceso de evaluación sería para determinar si se van alcanzado los objetivos sería de la siguiente manera:

Objetivo	Lugares donde realizar las actividades		
	Diaria	Semanal	Mensual
Físico	Reducción de peso, hasta alcanzar el peso deseado. Mejor autoestima. Mas energía y menos cansancio. Mi esposa sería la persona de apoyo en este renglón.	Mayor actividad física en el mismo o menor tiempo. Mejor rendimiento físico en el trabajo y hogar	Tener diagnósticos de mejoría en las diferentes especialidades médicas.
Emocional y Mental	Estaría mas tranquilo y en control. Tendría mayor dominio de mi temperamento Enriquecimiento personal, aumento en la capacidad mental y de lectura	Mejor calidad en la relación matrimonial y bienestar personal	Mas relajado y menos estresado por las dificultades de la vida
Espiritual	Mejor salud espiritual, ser mas sensible a la voz de Dios y de su Espíritu. Que se haga mas evidente el carácter de Cristo en mi vida.	Aumento de poder y autoridad en el mundo espiritual.	Madurez espiritual y crecimiento evidenciado por la evaluación cualitativa del director espiritual.

Este sería el plan de cuidado personal para mí en el cual creo y no tengo la menor duda, que de seguir los pasos establecidos, produciría grandes resultados en mi persona y en mi matrimonio.