

Plan de Autocuidado

Katherin Zuloeta



CN 510 Introducción a la Consejería Pastoral

Prof. Leída E. Matías Carrelo, Ph.D.

Octubre 5, 2020

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.

Es (3), porque considero que Dios me está demandando más, y que es tiempo de moverme a más. Estoy convencida que necesito otro nivel de dependencia de Dios, donde mis inseguridades se vayan, y deje de intentar ser la cristiana perfecta para realmente ser la cristiana perfeccionada. Quiero dar pasos de fe y me cuesta mucho. Me falta llegar al punto de decir: esto es lo que quiere Dios para mí vida, y no titubear tanto al tomar una decisión. Vivir bajo la total provisión de Dios y reconocerlo más y más en todos mis caminos. No quiero vivir sintiéndome culpable o insatisfecha, pues quizá realmente aún necesito doblegar algunas áreas por completo al Señor, y sentir la libertad que el Señor sólo da.

b. ¿Cómo se alimenta y nutre espiritualmente usted?

A través de lecturas devocionales que recibo de distintas fuentes, no he podido lograr tener un tiempo de estudio y oración constante. A medida que pasa mi día trato de conversar con el Señor, vengo a Él cuando estoy cargada (aunque muchas veces aguanto mucho eso que cargo hasta ya después encontrar el mejor momento de encontrarme con Él). Estuve en clases de CETA, pues yo creo haber sido alimentada por esa vía, ya que no he sido constante al estar en las clases que en mi iglesia han desarrollado (empezaba alguna, y por el horario de trabajo ya no podía ir a la clase, y cuando ya podía ya no la retomaba, o sinceramente no me disponía a tomarlas), preparando una clase para los niños cuando era maestra de escuela dominical así también aprendía.

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

Me gustaría desarrollar a más profundidad las disciplinas espirituales en mi vida. Hasta el día de hoy no he podido tener una buena mayordomía de mi tiempo que me permita integrar o desarrollar todas las disciplinas al 100% y con la profundidad e intencionalidad que debería hacerlo.

Al hablar de modo general de las disciplinas espirituales puedo decir que en su momento las he practicado. Reconozco que en tiempo de necesidad he tenido que recurrir al Señor en búsqueda de ayuda, he orado en mi cama en silencio, o he podido leer alguna porción de la biblia que en su momento y ha sido refrigerio, o he podido salir y despejarme de todo para poder hallar equilibrio y aliento, etc. El ser exigente conmigo misma hace que termine juzgando mucho el no

haber tenido una rutina programada para desarrollar las disciplinas espirituales como tal en mi vida; más reconozco que ha sido mi mejor recurso para pasar el desierto que he estado atravesando.

Algo un poco más específico:

- En cuanto al ayuno de alimentos, no soy tan consecuente haciéndolo, prefiero limitarme en usar el celular, o duermo menos como acto de ayuno, problemas de gastritis impiden hacerlo.
- En cuanto al estudio de la palabra no he sido constante, ni disciplinada en hacerlo. Si he leído devocionales, pero no logro completar leer en un año la biblia, tomar apuntes de lo meditado se me ha hecho difícil. Sé que son factores externos lo que me lo han impedido (lugar pequeño donde vivo, organización de mi tiempo, desánimo, etc.), pero reconozco que debo ser más exigente conmigo misma al querer hacerlo.
- No tengo un día “sábatico”.
- En cuanto realizar retiros no dispongo de vacaciones pagadas, pero quiero procurar salir más seguido una o dos veces al año de retiro.
- Puedo decir que en momentos de necesidad si he practicado la disciplina del silencio, y he traído a reflexión mis días.
- En cuanto a la oración, sé que converso con Dios en mi día a día. Vengo ya tiempo atrás queriendo tener un cuaderno de oración, y desarrollar esta área a más profundidad. Además, quisiera tener compañeras de oración o ser parte de la oración congregacional de mi iglesia, pero tampoco me gusta.
- Mayormente la necesidad me ha llevado a estar encerrada por unas horas en mi cuarto (mayormente cuando no hay nadie en casa) para derramar mi corazón al Señor.
- Algo que he descuidado mucho es escuchar himnos y alabanzas en mi día a día.

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

Sí lo considero, porque es importante que alguien me respalde en este proceso de crecimiento, y me ayude a aclarar mi llamado, y además de todo eso poder rendirle cuentas en total libertad tanto así que en momentos de lucha, crisis y tentación pueda yo saber que hay alguien allí para mí, y que está orando, y que al contarle algo por más bajo que sea podré recibir la correspondiente exhortación.

Por ocho años considero no haber tenido un mentor fijo, sólo he tenido contacto extemporáneo con la hermana que era mi líder de jóvenes en Perú (actualmente ellos son los

pastores de la iglesia a la que asistía en Perú), y una que otra vez he hablado con la esposa del quien antes era mi pastor, pero más no he tenido alguien constante e intencional. Hay situaciones muy reales que he vivenciado, siempre me quedará el ¿Qué hubiera sido? si aquel pastor que no supo decirme NO, o por sus luchas ministeriales no pudo o pudieron darme la atención oportuna, o me creyeran muy suficiente al pensar que yo podía controlar aquella situación quizá el desenlace de ello hubiese sido otro. Al final del día Dios ha sido mi refugio, y me ha dicho nuevamente mía eres tú, y sabemos que las cosas nos ayudan para bien (más detalles se los cuento luego si hubiese la oportunidad claro, es un área que me distrae mucho realmente).

En menos de tres semanas he escuchado dos veces el pasaje de Elí con Samuel, cuando el Señor llama a Samuel. Realmente me sentí identificada, creo necesitar a alguien que sea de Elí como lo fue a Samuel, y me ayude a discernir la voz de Dios.

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

Si lo considero, porque es importante la edificación mutua de unos a otros. Personalmente reconozco que lo necesito, soy de pocos amigos, no tengo un entorno cómodo con gente que podamos salir y hablar de todo un poco, pero en el Señor, que llevemos nuestras cargas, lloremos y riemos juntos, y cuándo nos tengamos que decir esto o aquello está mal también lo hagamos. Con el grupo que me frecuento y considero, a veces he sentido que me han dejado de lado. Soy algo difícil hasta encontrando amistades, y prefiero reservarme las cosas para mí, han habido situaciones en que la gente por la confianza que les doy quieren que yo termine haciendo lo que ellos piensan (ellos siempre tienen la razón) o al final no guardan lo que les he contado. Otro factor que me restringe tener amistades es tener 30 y no vivir como de 30, eso fastidia mucho a la gente, pero que puedo hacer si me toco en este tiempo vivir con mis papás, no tener algo estable por más que lo anhele, etc., y a esta situación mejor me hago a un lado y no comparto con nadie, y me enfoco en lo mío y ya.

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

Realmente me cuesta ser disciplinada en todo, y concentrarme, pero en el Señor quiero proponerme las siguientes metas a corto plazo por 6 meses, pero a lo largo pueda ser constante.

Meta # 1: Lectura de la biblia

Objetivos:

- Ser constante y consecuente al momento de tener un tiempo con el Señor.

- Adquirir más conocimiento de la Palabra.
- Dejar que la Palabra de Dios me redarguya.
- Enseñar a otros de la Palabra de Dios.

Medios: Plan de lectura de la biblia **Mujer verdadera 365**¹.

Horario: Al terminar mi día entre las 10:30p.m. a 12:00a.m., pero quiero retarme a hacerlo todos los días al despertar 6:00a.m.

Otros recursos: Biblias de estudio, diccionario bíblico, cuaderno de apuntes, resaltador, etc.

Modo de evaluación: Cuaderno de apuntes.

Meta # 2: Crear un horario

Objetivos:

- Organizar mi tiempo.
- Reconocer prioridades.
- Llevar un día a la vez.
- Aprender a decir NO.

Medios:

Google Calendar

Hoja impresa con mi horario.

Modo de evaluación: Cumplir con mis obligaciones y entregar mis deberes a tiempo.

Meta # 3: Hacer ejercicios

Esto involucra tener una dieta balanceada y tiempo.

Objetivos:

- Ser disciplinada.
- Bajar mi colesterol alto (este es mi tercer año consecutivo que sale elevado).
- Realizar los ejercicios de estiramiento que aprendí en la terapia física.
- Estar en forma y con la mente despejada.

Medios:

- Ir a un nutricionista, debo considerar sacar una cita para noviembre 2020.
- Buscar una rutina de ejercicios y/o hacer los ejercicios de la terapia, 30 minutos tres veces a la semana.
- Salir a caminar por 30 minutos alrededor de mi casa, 4 veces a la semana.

Horario: Sinceramente no sé en qué momento de mí día colocar esto.

¹Mujer Verdadera 365, <https://www.avivanuestroscorazones.com/study/mujer-verdadera-365/>

Modo de evaluación:

- Examen de sangre en febrero 2021- medir el colesterol.
- No presenciar dolores en los pies o espalda.
- Estar más despejada para realizar mis deberes.

Meta # 4: Programar tiempos “sabáticos”, y desarrollar las disciplinas espirituales.

- Orar disciplinadamente, tener un cuaderno de oración.
- Ir semanalmente a un parque un día establecido a pasar la mañana o la tarde entera, me gusta ir a la ciudad de Crandford.
- Visitar una biblioteca para realizar mis deberes.
- Realizar un análisis de mi día altos, bajos y cuentas por arreglar.
- Ir una o dos veces al año un viaje programado, y tomarlo como un retiro: Tengo proyectado poder ir al concilio de La Alianza el año que viene, eso quisiera tomarlo como un tiempo de refrigerio.

Meta # 5: Pasar tiempo de calidad con mi familia

Objetivos:

- Compartir momentos en familia (cena, alguna tarde de Domingo, invitarles a comer, ver una película juntos, etc.).
- Orar para tener sanidad como familia, diariamente en mis tiempos de oración.
- Llamar a mis abuelos una vez a la semana, lo empecé a hacer a la hora del almuerzo en el trabajo.

Horario: Por las noches los días que no tengo clases, y los Domingos que ellos pasan en casa.