

Presentación del Plan de Autocuidado
Introducción a la Consejería Pastoral

Plan de Autocuidado (Basado en modelo de Schipani (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. Páginas requeridas 8, escritas a espacio y medio. **Fecha de Entrega 27 de septiembre de 2021 a través del Dropbox en E360. No se aceptarán trabajos luego de esta fecha. Puntuación Total 110**

Parte 1 (30 puntos)

- 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.**
 - 4. La razón por la cual la evalúo tan alta es porque me encuentro en un momento de mi vida en el cual tengo un corazón muy sincero delante de Dios, aún me considero pobre de espíritu pero sé que cuando la pobreza de espíritu es puesta delante de Dios, sometida a Él con humildad y con toda la disposición de la que se es capaz, es recibida con agrado y aún recompensada con la gracia de tener a bien aún darle el Reino de los Cielos. Me siento con un anhelo muy grande de encontrarme unida a Dios, y más aun con la determinación de escogerlo a Él por sobre todas las demás cosas. Pienso que la decisión de escoger a Dios está en mis manos y sentir anhelo por Él no es algo que está en mi control; en diferentes puntos de mi vida he tenido determinación por seguirlo pero no el anhelo, y en otros el anhelo pero no la fuerza determinaría de escogerlo sobreponiéndome a otras cosas; en este momento siento esa paz y esa ilusión, ese estar como flotando con agradecimiento, por poder estar viviendo las dos al mismo tiempo. Asimismo, he estado cultivando la presencia de Dios sobre todas las cosas y afrontando con paz mi vida no dándole a nada el espacio para atrapar enfoque emocional, teniendo como prioridad la presencia de Dios. Esa conciencia de que lo más importante, y lo único verdaderamente esencial, es la presencia de Dios, ha cambiado mi vida; mi forma de relacionarme con Dios, pero aun mi forma de relacionarme conmigo misma, con los demás y con las circunstancias. Aún siento que soy una bebé con mucho que aprender, mi seguridad no viene de saber o poder mucho, mi seguridad viene de mi confianza en

Dios y de saberme entrada en su escuela. En conclusión, ojos y corazón abiertos son la razón de mi salud espiritual.

b. ¿Cómo se alimenta y nutre espiritualmente usted?

- Me gusta imitar el ejemplo de Jesús en cuanto a lo que Él consideraba alimentarse espiritualmente: hacer la obra del que me envió. En muchas ocasiones mi devoción fue una teoría, pero ahora cada día intento ser valiente y esforzada para el Señor aunque a veces falle en lograrlo; he notado que mi fe es nutrida cuando la pongo a prueba al salir de mi zona de confort, de mi capacidad natural, y decido hacer la obra que sé que Dios me encarga. También me alimento a través de la palabra y la oración; han sido mis dos fuentes mayores y más constantes a través de los tiempos. La adoración es algo que intento hacer con regularidad, todos los días le propongo a mi alma alabar a Dios y le pido al Espíritu Santo que me ayude con eso. E ir a la iglesia y compartir con mis hermanos también es una fuente de nutrición muy importante para mí. Recientemente he estado haciendo algo que tiene un gran efecto en mí, que me fortalece y alienta mucho, y es algo por lo que le he orado mucho a Dios poder apreciar y tener más presente: meditar en la realidad de la eternidad, del cielo.

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

- Con mi nuevo horario, aproximadamente 6 horas a la semana. Todas las mañanas paso un tiempo de oración y lectura de la biblia. Ayuno los domingos. Es bien loco porque teniendo menos tiempo que antes (cuando pasaba las mañanas enteras retirada), me siento conectada con Dios, aunque extraño el tiempo de ocio con Él, sin prisas ni planes. Pero cada temporada tiene su dinámica y lo acepto.

d. ¿Tiene usted un(a) mentor/director/consejero(a) espiritual con el cual se reúna regularmente? ¿Desde cuando? De no tenerlo, consideraría reunirse periódicamente con un(a) mentor/director/consejero(a) espiritual? ¿Por qué?

- No tengo mentores quienes tenga reuniones programadas, pero tengo varias personas que me mentorean y cuya presencia es muy valiosa en mi vida. Mis pastores, mi papá, mi maestro de jóvenes y su esposa, y una hermana de mi iglesia. Son personas a las que

acudo para consejos y para simplemente contarles lo que estoy viviendo y mi perspectiva en las cosas y recibo sus perspectivas, aliento, oraciones, correcciones. Son personas que están al pendiente de mí, que me conocen, que me tienen la confianza y el amor necesarios para corregirme.

e. ¿En qué aspectos o de qué forma siente que su vida está estresada o fuera de balance?

Explique qué provoca ese estrés o desbalance y brinde sus ejemplos.

- Mi vida está desbalanceada en cuanto a mi falta de organización y mi problema de procrastinación, sobre todo mi procrastinación que es lo que realmente causa mi desorganización. Recientemente Dios me dio la oportunidad de comenzar un empleo full time, estaba estudiando full time porque no tenía en la mira un trabajo full time. El trabajo es en algo que me apasiona tanto que lo haría de gratis, pero no es para lo que estudié y me he encontrado teniendo que esforzarme el triple para poder cogerle el paso. Constantemente me siento dos pasos atrás. Asimismo con la universidad me siento debajo de mucho trabajo acumulándose intentando salir a flote, y para colmo estoy cogiendo griego que simplemente no logro dominar y estoy conformándome a simplemente sobrevivir lo cual no me gusta porque mi propósito al comenzar mis estudios un aprender de verdad. Aun mi tiempo para hacer ejercicios lo he tenido que obviar porque salgo de mi casa para el trabajo a las 6:30am y salgo de mi trabajo y llego a mi casa directo a coger clases (excepto lunes y martes que comienzo el primero a las 7pm y el segundo escuela bíblica en la noche, y voy directo a casa a descansar y adelantar trabajo), las cuales termino a las 10pm (excepto miércoles que termino a las 7pm y viernes que no tengo clases). Sin mencionar mi liderato de jóvenes en la iglesia a quien ahora estoy dando clases en la escuela bíblica. También mi sueño ha sufrido y me siento muy cansada, eso no me gusta. Pero en todo esto, me siento tan gozosa por la pasión que siento, plus es algo que le había pedido a Dios, el poder gastarme para Él, poder estar ocupada en sus asuntos. Mi molestia no es con mis ocupaciones (sé que no son tantas y otras personas han enfrentado exitosamente aún más), mi molestia es conmigo misma porque tras que tengo muchas cosas y poco tiempo, no aprovecho el poco tiempo que tengo al máximo.

f. ¿Qué cosas puede hacer para disminuir ese estrés o balancear esos aspectos de su vida?

- Como lo estoy trabajando es intentando dar mi máximo aunque actualmente mi máximo es un 70% de lo que sé es mi potencial real. Estoy intentado mantener la mentalidad de que poco a poco voy mejorando esta área ya que antes era aun peor y he progresado. Ayer con mucha frustración estaba desahogándome y quejándome de mí misma con mi hermano, y le pregunté qué podía hacer, cómo podía cambiar, y me contestó que era como todo en la vida, con práctica, que la vida es práctica. Y así decidí tratar mi frustración y debilidad, dando mi máximo, pidiéndole a Dios que multiplique mi peces de disciplina según la voy ejerciendo, y me siga transformando. Otra cosa práctica es hacer agendas, y así como hago con el dinero que primero ahorro y separo para lo esencial, después puedo gastar libremente y sin culpa lo que sobra, puedo primero separar el tiempo necesario para las prioridades y después gastar lo que me sobra como quiera. En fin, seguir intentando confiando en mi máximo va aumentando, seguir practicando y no quitarme, ni conformarme.

Parte 2 (75 puntos)

Área	Deficiencia/ Problema	Meta/ Objetivo	Actividad/Conducta	Lugares/Personas/Horario	Forma de Evaluación/Persona a Dar cuentas
Física	- No estoy ejercitándome intencionalmente, aunque estoy esforzando mi cuerpo, al no fortalecerlo, siento que lo estoy descuidando. No estoy fortaleciendo.	- Deseo hacer ejercicios para fortalecer mis músculos dos veces por semana, y hacer un ejercicio de cardio 5 veces	- Puedo escoger dos días en los que vaya al gimnasio cuando no estudie y pueda ir directamente al gimnasio. También aprovechar 5 minutos en las mañanas para saltar cuicas lo cual es muy accesible. Tener ya la ropa preparada y todo lo que necesite preparado para	- La cuica en mi casa sola a las 5:20am. El gimnasio los martes y jueves a las 4pm aproximadamente, con mi hermano.	- La persona a la que daré cuentas es a mi hermano quien siempre está pendiente a esas cosas y me ayuda a no evitarlo motivándome y llamándome la atención.

	do mis músculos ni realizando el cardio que necesito. Por lo tanto, tampoco estoy alcanzando mi meta de condición física ni estoy en mi peso ideal.	por semana.	disminuir la carga y obstáculos mentales lo más posible.		
Mental	- El cuidado de mis percepciones y pensamientos. A veces me sucede que tengo muchos pensamientos que rigen mis emociones y decisiones y no los reconozco claramente, por lo cual mucho menos puedo detenerlos	- Mi meta principal sería poder estar consciente de ellos para poder manejarlos. No ser dominado por concepciones mentales que no van en acuerdo con mis valores y	- Algo que me ha estado ayudando es compartir mi día con mi hermano y ser sincera en cuanto a lo que estoy decidiendo, creyendo, reflexionando, etc. Antes hubiera dicho escribir en mi diario pero siendo sincera no creo que ahora mismo eso sea algo que saque el tiempo para hacer, aunque podría determinarme hacerlo con poca frecuencia reflexionando sobre lo que he aprendido, como han cambiado mis	- Puedo hacerlo por las tardes cuando llegue del trabajo a mi casa mientras me preparo algo de comer. Lo del diario puede ser una vez al mes.	- Mi hermano sería la persona a quien rendir cuentas, cuando le comparto un pensamiento que me pueda estar limitando o dirigiendo y no va acorde a mis valores y metas, él es bien determinado para decirme que no debo darle lugar, que lo rechace y lo reprenda. El diario también puede ser una forma de evaluación.

	o manejarlos.	metas de vida.	pensamientos y cuales son mis percepciones del momento.		
Emocional	- Ansiedad: El otro día noté síntomas de ansiedad en mí. Sucedió en un momento en el que decidí no bregar con con mi trabajo mientras comía en mi casa y en vez ponerme a ver algo de una película. Era como si al hacer algo que no fuera trabajo me pusiera bien ansiosa y no lograba calmarme ni cuando volví a bregar con el trabajo.	- Mi meta es poder tener tranquilidad emocional en todo momento. No ser sobrecogida por emociones negativas que yo no pueda controlar, sino que mis emociones se ajusten a mí. Quiero poder escuchar mis emociones y lo que me quieren decir, pero poder controlar	- Creo que una actividad que me ayuda en gran manera a trabajar este estrés es la meditación. Necesito dentro de mi agenda encontrar pequeños momentos de pausa para estar completamente consciente y presente en el momento. Recordar que yo estoy en control de la situación y qué es lo más importante. También puedo escoger un versículo clave cada día y meditar en él durante el día. También en la noche puedo salir dos minutos afuera a respirar aire fresco y mirar el cielo,	- Para no pasar estos ejercicios por alto, puedo desarrollar la costumbre de practicarlos cada vez que llegue a un lugar y luego de comer. O sea, cuando llegue al trabajo, antes de bajarme de la guagua practicarlos, lo mismo cuando llegue a casa y cuando llegue a la iglesia. Asimismo luego de merendar, de almorzar y de comer.	- En este no tengo una persona a la cual rendir cuentas pero podría rendirme cuentas a mí misma en las noches evaluando si lo pude realizar durante el día.

	Esto es un problema pues aunque tengo mucho trabajo ahora mismo, debo poder mantener un balance y mis emociónes no sean sobrecogidas; poder dominar mis emociones según las decisiones que tome.	las y tomar las decision es según lo que creo necesari o y no según lo que las emocion es me quieran llevar a hacer.			
Espiritual	Algo que puedo observar que debo reforzar es el llevar a cabo mi ministerio en la iglesia. Sé que Dios me está llamando a llevar a cabo un proyecto nuevo y por mis	Mi meta en cuanto a esto es finalmente comenzar a trabajar en este proyecto y descansar en Dios en medio de mi trabajo eclesiásti	Lo primero que puedo hacer es desarrollar la propuesta por escrito y presentársela a mis pastores y de ahí continuar como Dios nos siga guiando.	Puedo hacerlo durante esta semana para presentarla el domingo 17 de octubre.	Mi medición de que lo estoy llevando a cabo puede ser el progreso en el escrito de la propuesta y estar finalizada para el viernes 15 de octubre.

	ocupaciones no le he dado el espacio aunque sé que puedo llevarlo a cabo.	co teniéndolo a Él como mi fuente y como mi señal de éxito.			
Relacional	He notado que el tiempo que paso con mi familia extendida es casi nulo. Esto es muy importante pues siento que son parte de mi ministerio, de mi llamado de lo que debo cuidar y cultivar.	Mi meta es poder dedicarle tiempo de calidad y cumplir con la función y el propósito que Dios determinó. Ser compañera y aliento para mis abuelas y para mis tías/os y primas/os mientras les ministro en cada oportunidad que tenga, y simplemente	Parte de lo que me había impedido hacer esto y la razón por la que los he descuidado de tal manera, no ha sido tanto las muchas ocupaciones, sino el pensar que necesito pasar días enteros con ellos. Creo que la clave para poder mejorar esta área será el aprovechar pequeños momentos del día y considerar la calidad más que la cantidad del tiempo. No pensar que necesito hacer grandes planes, sino saber que puedo con sencillez procurar compartir con ellos.	Esto puedo hacerlo los sábados en la mañana, invitar a algunos a desayunar, y a otros visitarlos a sus casas una horita.	Mi manera de asegurarme de que lo cumpla puede ser anotándolo en mi calendario con alarmas, ya definidos los días separados para esto y evaluar a final de mes si cumplí con las fechas propuestas.

		disfrutar de su amor. Asimism o poder ser ejemplo de mis primitos y modelarl es a Jesús y lo que es el amor verdader o.			
--	--	---	--	--	--