

Seminario Teológico de Puerto Rico
Hato Rey, Puerto Rico

Plan de Autocuidado

Joel Nieves Hernández
Consejería
Profa. Leída Matías

Plan de Autocuidado

Parte I

- a. Vida Espiritual** – en una escala del 1 al 5 siendo el 5 una vida espiritual excelente, en mi caso considero que tengo un 3.5 en subida. En este último año considero que mi vida espiritual ha ido en crecida. He experimentado una crecida en mi vida espiritual desde que decidí sacar de mi vida algunas cosas que, aunque no eran malas, me consumían mucho tiempo y mi enfoque estaba turbio. Este momento de recapitación ocurrió aproximadamente en noviembre de 2020 cuando observé la vida y logros de una persona contemporánea conmigo, en ese momento me pregunté, ¿Qué haces con tu tiempo? Instantáneamente cuando decidí enfocarme no solamente mi vida espiritual cambió, sino que la cotidiana también cambió y comencé a ser más productivo y enfocado.

- b. Alimento Espiritual** – en mi vida cotidiana siempre saco tiempo para orar y leer la Biblia. Ambas disciplinas las practico diariamente. Además, me gusta ver videos de apologética o de análisis bíblicos. Además, comparto con mis familiares y amigos diferentes puntos de vista y análisis de pasajes y/o de las diferentes anomalías que se están dando en la sociedad. Por otra parte, tengo como costumbre cuidarme de conversaciones que no contribuyen a mi vida espiritual. Analizar cada decisión me ha ayudado a no cometer los mismos errores o cometerlos con menos frecuencia.

- c. Disciplinas Espirituales** – diariamente practico las disciplinas de la oración y la lectura bíblica. Regularmente trato de sacar diez minutos para leer la Biblia y treinta minutos a una hora para orar. Los domingos el tiempo es mayor ya que trato de estar mas temprano en la iglesia para orar y de vez aprovecho para ayunar en domingos alternados.

d. Mentor – Aunque mi madre siempre ha sido mi mentora y consejera principal, hubo un momento que ella no tenía fuerzas para serlo. Aproximadamente en el año 2010 mi familia comenzó a pasar por un momento muy difícil. En ese tiempo mi padre había explotado la bomba de tiempo que tenía en su interior por odio, rencores y raíces de amargura que tenía desde su niñez y nunca las quiso trabajar. Aunque ninguno de nosotros habíamos herido a nuestro padre, esa bomba de odio explotó en nuestro hogar y nosotros sufrimos las consecuencias de eso. En el momento que nosotros vimos que esa bomba estaba a punto de estallar, comenzamos a ser más enfáticos en decirle que necesitaba ayuda, pero al igual que muchas otras veces, él se resistía. Pero, un día aceptó buscar ayuda y mi madre comenzó a buscar psicólogos, consejeros y pastores. En todas las sesiones de consejería le decían lo mismo, pero eso no era lo que él quería escuchar. Después de tantas sesiones con tantos consejeros que mi madre le buscó, un día escuchó a un pastor predicar y decidió ir donde él. Ese pastor era Joel Calderón, el pastor le dijo: “Tienes una familia preciosa y no debes dejarla perder por heridas del pasado”. Aunque para él fue una sesión más de las que él no deseaba escuchar, para nosotros no fue así. Desde el principio Dios nos puso en gracia delante de pastor y viceversa, en esa primera reunión decidimos que él sería nuestro consejero. Mi padre nunca volvió a su oficina y terminó abandonando el hogar. Nosotros estábamos destruidos y sin fuerzas ya que nunca imaginamos que nuestra familia terminaría de esa manera. En ese tiempo yo y mi hermano nos reuníamos con Calderón todos los jueves para desahogarnos y recibir las fuerzas para no rendirnos. Gracias a Dios que al pasar del tiempo Dios por medio de Calderón fue llevándonos poco a poco hasta que logramos superar ese mal momento. Por esa razón es que Calderón ha sido mi mentor ya por casi 12 años, ahora tengo dos mentores, mi madre y el pastor Calderón. Aunque en este tiempo no podemos vernos mucho, semanalmente no falta la llamada para saber cómo van las cosas.

e. Estrés – aunque no me considero una persona estresada, ciertamente hay eventos y situaciones que me ponen estresado. Una situación que me estresaba fue la falta de ingresos suficientes para ayudar económicamente a mi madre y hermano, ya que por la distancia del trabajo y el poco salario prácticamente no me sobraba nada. En ese

tiempo mi madre me decía que tan pronto me depositara mi estrés en las manos de Dios estaría mas tranquilo y le obraría en para tener un mejor salario. Para mí era muy difícil no estresarme ya que deseaba ver resultados instantáneos. Poco a poco fui cayendo en tiempo y deje de estresarme y me deposite en las manos de Dios. Cuando estaba tranquilo en el momento que menos lo pensaba pude cambiar de empleo y mi salario cambio drásticamente. La bendición fue tan grande que en horario normal pude tener dos trabajos sin comprometer los días de culto ni de clases. En resumen, pienso que me causa estrés cuando quiero tener resultados momentáneos de cosas y decisiones importantes, pero gracias a Dios no diría que son frecuentes ni prolongados.

- f. **Solución para estrés** – en los momentos que me siento estresado suelo escuchar música y estar en silencio. Por lo general, cuando estoy estresado se refleja en mi mal humor y seriedad. Cuando estoy en esos procesos escucho música y procuro no alimentar ese estrés con otras cosas.

Parte II

1. Física

- a. **Problema** – En cuanto al área física estoy bastante bien. Solamente tengo que rebajar 20 libras para estar en el peso que deseo.
- b. **Meta** – Actualmente peso 190 lb y según mi estatura debería pesar 175 lb. El peso que deseo tener es de 165 a 170 lb.
- c. **Actividades** – Recientemente me inscribí en un gimnasio y comencé a jugar baloncesto. Además, estoy tratando de disminuir algunos alimentos como el arroz, pizza, pan y refresco.
- d. **Lugares** – En conjunto con mi hermano estamos asistiendo al gimnasio por las tardes o por las noches.
- e. **Forma de evaluación** – La pesa. Al pesarme hago un autoanálisis del progreso o fallas.

2. Mental

- a. **Problema** – En el área mental debo mejorar algunas cosas como la auto seguridad y el socializar primero. En la auto seguridad debo fortalecerla ya que en ocasiones las personas que están a mi alrededor tienen la confianza que soy capaz de realizar una tarea, pero en mi interior a veces dudo de que sea posible. En cuanto a las relaciones sociales, por lo general no soy quien da el primer paso para comenzar una amistad o conversación.
- b. **Meta** – En cuanto a la auto seguridad, deseo poner en función algunos proyectos personales como hacer mi propia empresa y estoy trabajando para creer más en mis habilidades y destrezas.
- c. **Actividades** – Deseo estudiar unos cursos cortos para completar incorporarlos en mis servicios.
- d. **Lugares** – En conjunto con mi compañero de trabajo y mi hermano estoy trabajando para realizar ese sueño de hacer mi propia empresa.
- e. **Forma de evaluación** – Mi compañero de trabajo será mi mentor en cuanto a la compañía y será quien me brinde la ayuda para crecer y mejorar.

3. Emocional

- a. **Problema** – En ocasiones me importa demasiado lo que piensan de mí. Además, cuando recibo una traición me hace mas daño del que debería hacerme.
- b. **Meta** – Fortalecer mi autoestima y confiar en Dios y en mí. Procurar perdonar las traiciones antes que se vuelvan raíces de amargura.
- c. **Actividades** – Orar para que Dios fortalezca mi ser y sane todas las heridas de mi corazón.
- d. **Lugares** – en el silencio de mi habitación le pido cada día a Dios que me enseñe a perdonar y me sane las heridas.
- e. **Forma de evaluación** – Joel Calderón es mi mentor a quien rindo cuentas.

4. Espiritual

- a. **Problema** – Poco tiempo para estudiar la palabra y orar.
- b. **Meta** – Recientemente comencé a fortalecer mi vida espiritual y hasta ahora he tenido resultados favorables. El enfoque de mi tiempo ha cambiado y procuro con mas ansia sacar tiempo para orar.
- c. **Actividades** – Orar y ayunar más frecuentemente y sacar tiempo para estudiar la Biblia.
- d. **Lugares** – En conjunto con mi madre estamos yendo los domingos tempranito en la mañana para el templo para sacar un tiempo a solas con Dios.
- e. **Forma de evaluación** – En cuanto a mi vida espiritual rindo mis cuentas a mi pastora quien es mi madre.

5. Relacional

- a. **Problema** – En las relaciones con las personas soy bastante bueno, aunque no suelo ser muy abierto al principio con los desconocidos.
- b. **Meta** – Deseo ser mas extrovertido y buscar hacer amistad dando el primer paso.
- c. **Actividades** – Confraternizaciones con jóvenes
- d. **Lugares** – Retiros, actividades sociales, etc.
- e. **Forma de evaluación** – Al conocer a alguien realizar un auto análisis de cómo fue mi primera iteración con esa persona para ir mejorando poco a poco.