

Seminario Teológico de Puerto Rico
NYACK

Evaluando mi realidad espiritual

Mayra I Sierra Sierra

SF 503

Rev. Dr. Javier Gómez Marrero

17 de noviembre de 2021

Escala de Bienestar Espiritual

Descripción del instrumento

Hay tres puntajes principales que se pueden obtener de esta escala: Bienestar Espiritual, Bienestar religioso, y Bienestar Existencial.

La escala de Bienestar General es una medición del bienestar general percibido. Cada ítem recibe puntaje de 1 a 6, con el número más alto indicando mayor bienestar. Los ítems fraseados de manera negativa reciben el puntaje de manera inversa.

El puntaje de Bienestar Religioso es una medición de cómo uno visualiza su relación con Dios. Este refleja el sentido de satisfacción y conexión positiva con Dios, que uno puede percibir en este momento.

Escala de Bienestar Existencial: La puntuación de Bienestar Existencial mide el nivel de satisfacción percibido por la misma persona llenando el avalúo con respecto a la vida y al propósito de la vida.

Resultados e interpretación

En la escala de **Bienestar Espiritual General** se obtuvo una puntuación de 116, que significa un **Bienestar Espiritual Alto**. Tengo una relación profunda y significativa con Dios.

En la escala de **Bienestar Religioso** se obtuvo una puntuación total de 60, que significa que refleja una apreciación positiva de mi relación con Dios.

En la escala de **Bienestar Existencial** se obtuvo una puntuación total de 56, que significa un nivel alto de satisfacción acerca de la vida y un claro sentido de propósito.

AVALÚO DE SENDEROS ESPIRITUALES

Descripción del instrumento

El cuestionario *Senderos Espirituales*, consta de 49 de reactivos encaminados a identificar nuestro Sendero Espiritual preferido, agrupados en seis categorías: relacional, intelectual, adoración, activista, contemplativo, servicio y creación. La evaluación va desde el número más alto, y así sucesivamente. Se responde a cada reactivo de acuerdo con la siguiente escala:

3 = consistentemente/ definitivamente cierto acerca de mí.

2 = a menudo/ usualmente cierto acerca de mí.

1 = de vez en cuando/ a veces es cierto acerca de mí.

0 = nada que ver/nunca es cierto acerca de mí.

Resultados

Las puntuación más alta obtenida resultó en las siguientes categorías:

Adoración (17) = Yo conecto mejor con Dios cuando adoro.

Activista (17) = Yo conceto mejor con Dios cuando hago cosas grandes.

La puntuaciones siguientes corresponden a las categorías:

Intelectual (16) = Yo conceto mejor con Dios cuando aprendo

Servicio (15) = Yo conceto mejor con Dios al realizar tareas del Reino.

Creación (12) = Yo conceto mejor con Dios en la naturaleza.

Relacional (11) = Yo conceto mejor con Dios cuando estoy con otros.

Interpretación de los resultados:

Mi Sendero Espiritual preferido es bien inclusivo, ya que las puntuaciones entre las categorías no son tan dispersas. Se combinan mutuamente. Adoro, conecto mejor cuando hago cosas grandes para el Señor, soy una eterna estudiosa de la palabra de Dios, sirvo con amor y desinterés a los demás (ministerio de la música, consejería, educación y capellanía).

Áreas para trabajar:

Creación - desarrollar actividades contemplativas y de disfrute en la naturaleza.

Relacional – continuar compartiendo actividades dentro de la comunidad de creyentes.

Aptitudes (Competency test)

Descripción del instrumento

Para este instrumento se utiliza la definición de *aptitudes* o “*competencias*” como la combinación del conocimiento y percepción, que poseemos para alcanzar nuestra metas. Los resultados de este instrumento evidencian cómo mis respuestas se distribuyen en diez y seis (16) competencias comparadas con la población de trabajadores de Europa Occidental. Las diez y seis (16) competencias son las siguientes: destacar (“noticing”), tomar la iniciativa (taking the initiative”), analizar (“analyzing”), decidir (“deciding”), crear (“creating”), planificar (“planning and organizing”), perseverar (“persevering”), flexibilidad (“reacting flexibly”), funcionar bajo presión (“functioning under pressure”), comunicando verbalmente (“communicating verbally”), comunicando por escrito (“communicating in writing”), ayudar (“helping”), conectarse (“networking”), cotejar (“checking”), liderar (“leading”), auto manejo y desarrollo (“self-management”).

Resultados:

Categoría	Alto	Sobre el promedio	Promedio
1. Destacar			X
2. Planificar	X		
3. Perseverar	X		
4. Cotejar	x		
5. Liderar	x		
6. Auto manejo y desarrollo	X		
7. Tomar la iniciativa		X	
8. Analizar			X
9. Decidir		X	
10.Crear			X
11.Flexibilidad		X	
12.Funcionar bajo presión			X
13.Comunicando verbalmente		X	
14.Comunicando por escrito		X	
15.Ayudar			x
16.Conectarse		X	

Interpretacion de los resultados

Los resultados no demuestran una dispersión significativa entre si. Las categorías donde las puntuaciones fueron altas se encuentran las siguientes: planificar, perseverar, cotejar, liderar y auto manejo y desarrollo.

Puntuaciones sobre el promedio se encuentran las categorías de: tomar la iniciativa, decidir, flexibilidad, comunicación verbal y escrita, conectarse.

Puntuaciones promedio se encuentran las categorías de: destacar, analizar, crear, funcionar bajo presión y ayudar.

Learning Type Measure Profile

Resultados

Quadrante 1 = 22

Quadrante 2 = 48

Quadrante 3 = 48

Quadrante 4 = 32

Mi Estilo de Aprendizaje

Tipo 2: Tienen una preferencia por recopilar información objetiva que sustente sus ideas. Esta conducta identificada en el Sistema 4MAT identifica un estilo de aprendizaje que asimila factores abstractos en teorías coherentes. Poseen habilidad para sistemáticamente hacer juicios basados en datos verificables. Este estilo de aprendizaje reconoce cuando algo es importante. Trabaja con deducciones lógicas y contestaciones precisas. Le dirige la organización y la lógica. Le gusta estar en ambientes donde su intelecto es retado. Se distinguen por su paciencia, organización y razonamiento.

DISC (Personality Test)

Descripción del instrumento

El ***“DISC Personality Test”*** analiza la personalidad y la conducta en contextos de trabajo y la vida en general. Se basa en el ***“DISC personality model”*** desarrollado por William Moulton Marston (1920). Se reportan los resultados a base de las áreas de fortaleza y las posibles áreas de desarrollo personal. La prueba DISC es un modelo que examina los rasgos de conducta de las personas en su ambiente y en circunstancias específicas. Se enfoca en estilos y preferencias de tales conductas. Hay cuatro (4) rasgos específicos en esta prueba: dominio (*“dominance”*) influencia (*“influence”*), firmeza (*“stediness”*) y cumplimiento (*“complainece”*).

- Dominio = describe la manera en que se maneja los problemas, te evalúas y controlas las situaciones.
- Influencia = describe la manera en que te relacionas con los demás y como te comunicas.
- Firmeza = describe tu temperamento (paciencia, persistencia y la amabilidad)
- Cumplimiento = describe como enfocas y te organizas en términos de tus actividades, procedimientos y responsabilidades.

Resultados:

Dominio = me gusta tomar el control, evaluarme, me gustan los retos y la competencia, auto suficiente e individualista, orientada a las metas

Influencia = tendencia a ser directa y positiva con los demás, persuasiva especialmente cuando busco ayuda y compromiso.

Firmeza = tiendo a aburrirme con la rutina, necesito cambio y variedad en el escenario de trabajo y fuera del mismo. Tiendo a ser impaciente con las personas que no son dinámicas como yo.

Cumplimiento = soy independiente y activa, prefiero medir los resultados a corto tiempo, y tomar enfoques no convencionales.

Mi perfil DISC = Orientada a los resultados

Individualista, demandante y persistente. Enfocada a retos y competencia. Debo ser capaz de manejar las presiones del diario vivir y trabajo, sin embargo, cuando me siento presionada por otros puedo ser irritable. Las personas me ven como una persona que toma el control de las situaciones, segura de mí misma, y que se esfuerza por los resultados.

Interpretación de los resultados:

Fortalezas

1. Capacidad y determinación para alcanzar metas.
2. Enfocada a resultados.
3. Segura de mí misma.

Áreas que necesito trabajar:

1. Apreciar que cada persona no tiene que ser tan dinámica y persistente como yo.
2. Evitar la confrontación desarrollando empatía y tolerancia.

Espiritualidad Emocionalmente Saludable

Autor: Peter Scazzero

Capítulo 2: Los diez principales síntomas de la espiritualidad emocionalmente enferma

Cómo diagnosticar el problema

Comienza el camino hacia mi vida espiritual que el autor plantea que es radical. Implica una revolución en nuestra manera de seguir a Jesús, que me traera un cambio duradero y seguro. De

acuerdo al autor, el camino nos lleva a desafiar el poder transformador de Jesús para nuestra vida espiritual, un camino revolucionario. De los diez principales síntomas que el autor indica como síntomas de una espiritualidad emocionalmente enferma, el más que me impactó fue excluir el conflicto de la espiritualidad y no hacer caso de los sentimientos de ira, tristeza y miedo.

Capítulo 5 : Retroceder para poder

Cómo romper el poder del pasado

El autor nos indica que la espiritualidad verdadera nos libera para vivir el presente con alegría. Para lograr esto, necesitamos retroceder para avanzar donde os lleva al encuentro de nuestra historia familiar y modelos pecaminosos y destructivos que han pasado de generación en generación. Para vivir la vida de amor y en completa libertad que es la voluntad de Dios para nuestras vidas tenemos que tener la valentía de retroceder para romper con el poder que todavía tiene el pasado sobre nuestras vidas.

¿De qué manera ha impactado en mi vida y en las relaciones mi familia de origen? Para contestar esta pregunta realicé un genograma de mi familia Sierra- Sierra siguiendo el ejemplo del autor. Fue interesante y a la misma vez impactante observar que lo que ocurre en una generación generalmente se observa en la próxima. Como parte de mi profesión ya había trabajado con este ejercicio, pero esta vez fue completamente diferente el interés y su significado. A continuación comparto las conductas identificadas repetitivas generacionales (hasta la generación de mis bisabuelos)

Bisabuelos paternos y maternos (Palma de Mallorca)

- Falta de expresiones afectivas entre padres e hijos
- Falta de modelaje amoroso de las parejas
- Expresiones de cólera, ira y enojo para el manejo de conflictos
- Aislamiento emocional
- Conducta dominante de las mujeres de la familia y conformativas
- Depresión entre las mujeres de la familia
- Infidelidad

De acuerdo al modelo de sistemas de Beavert, mi familia de origen la puedo identificar en el tercer nivel; la familia atada a las reglas. Esta familia se caracteriza por que aunque no está sumida en el caos, sentirse amada dependía de que yo obedeciera las reglas explícitas e implícitas. El sentimiento de culpa impregnó en la relación entre mi madre y yo; en mi caso fui una adolescente rebelde. Todavía tengo que trabajar con ese sentimiento, algunas veces siento que cuando estoy compartiendo con mi madre, me siento una adolescente de quince años que tengo que seguir obedeciéndola.

Capítulo 6: El viaje a través del muro

Soltar el poder y el control

Estoy de acuerdo con el autor cuando nos invita a ver la vida cristiana como un viaje. El viaje implica movimiento, acción, paradas y salidas, desvíos y caminos que nos llevan a lo desconocido. Nos indica el autor, que para crecer en la madurez de Cristo, hace falta atravesar el muro. Ese muro que se nos presenta por medio de una crisis que vuelve nuestro mundo en un caos. Tenemos preguntas y cuestionamientos, no sabemos donde está Dios y que está haciendo. Al leer este capítulo, volví a revivir el muro que me enfrente a la edad de diez y ocho años con el diagnóstico de cáncer de mi hermana menor a la edad de doce años. Mi mundo se vino abajo y atravesé un muro por espacio de diez años desde su diagnóstico, tratamiento y su muerte. Fue bien difícil encontrar el camino para atravesar el muro. Me atasqué en la noche oscura, pero el Señor nunca me abandonó y me decía que me esforzara y que fuera valiente (Josué 1:9), (Santiago 1:3-4). En relación con el viaje a través del muro y de acuerdo con los autores del libro *El Viaje Crucial: las etapas en la vida* (Janet Hagberg y Robert Guellich), me encuentro en la etapa 6: Transformados en amor, por su amor. Estoy trabajando el proceso de rendición y obediencia a la voluntad perfecta de Dios para mi vida.

Capítulo 7: Agranda tu alma a través del dolor y la pérdida

Renunciar a tus límites

“Las pérdidas marcan el lugar donde se producen el conocimiento de nosotros mismos y una transformación poderosa si tenemos la valentía de participar de lleno en el proceso”

Como referencia a mis expresiones relacionadas al capítulo 6, en uno de mis muros más dolorosos, la pérdida de mi querida hermana, y el ejemplo de la aflicción bíblica de Job trae a mis memorias el paso por lo que el autor identifica como las cinco fases de la aflicción bíblica.

1. Prestar atención – me identifico con Job. En medio de la confusión de las situaciones que tuve que enfrentar toqué fondo: grito de angustia, preguntas a Dios, le dije exactamente lo que sentía y esperé en él.
2. Esperar en el punto intermedio de la confusión – esto fue un gran reto, esperar y seguir confiando y sirviendo al Señor y a los demás.
3. Aceptar el don de los límites - esto es bien difícil aceptarlo porque pensamos que somos el centro del universo. Como menciona el autor, bajarnos de nuestro trono y rendirnos ante él.
4. Trepas la escalera de la humildad – por medio del quebrantamiento y de la aflicción el Señor transforma toda nuestra personalidad para crecer en la gracia de Dios.

Conclusión: Evaluando mi realidad espiritual

Este ejercicio es una invitación a mirarme interiormente para continuar mi viaje de transformación y desarrollo de una espiritualidad emocionalmente sana. Para lograr este peregrinaje es necesario atravesar el muro, para avanzar y volver a empezar de nuevo. Tenemos que mirarnos bajo la gracia de nuestro Dios para continuar.

Para comenzar miramos nuestro interior y tenemos varios instrumentos que nos facilitan ese proceso. La prueba *DISC (Personality Questionnaire)* es un modelo que examina los rasgos de conducta de las personas en su ambiente y en circunstancias específicas. Se enfoca en estilos y preferencias de tales conductas. Hay cuatro (4) rasgos específicos en esta prueba: dominio ("dominance") influencia ("influence"), firmeza ("steadiness") y cumplimiento ("compliance"). Mi perfil indica que soy una persona orientada a los resultados, enfocada a los retos, segura de mi misma, que se esfuerza por los resultados. Esto es compatible con los resultados de "*Learning Type Measure*" que me identifica con un estilo de aprendizaje tipo 2. Las características que distinguen a este tipo de aprendiz son las siguientes: preferencia por recopilar información objetiva que sustente sus ideas, asimila factores abstractos en teorías coherentes, poseen habilidad para sistemáticamente hacer juicios basados en datos verificables. Este estilo de aprendizaje reconoce cuando algo es importante. Trabaja con deducciones lógicas y contestaciones precisas, le dirige la organización y la lógica. Le gusta estar en ambientes donde su intelecto es retado. Se distinguen por su paciencia, organización y razonamiento. Adicional con esto, en el instrumento *Aptitudes (Competency test)* las competencias o actitudes con puntajes altos en mi perfil se encuentran: planificar, perseverar, cotejar, liderar y auto manejo y desarrollo. Es importante destacar que cada instrumento tiene como objetivo medir diferentes aspectos de nuestra personalidad, estilos de aprendizaje y competencias o aptitudes.

Dentro de mi viaje, se encuentra el sendero espiritual. El propósito del mismo es identificar nuestro Sendero Espiritual preferido, agrupados en seis categorías. Los resultados de mi Mi Sendero Espiritual preferido es bien inclusivo, ya que las puntuaciones entre las categorías no son tan dispersas. Se combinan mutuamente. Adoro, conecto mejor cuando hago cosas grandes para el Señor, soy una eterna estudiosa de la palabra de Dios, sirvo con amor y desinterés a los demás (ministerio de la música, consejería, educación y capellanía). En la Escala de Bienestar Espiritual General se obtuvo una puntuación de 116, que significa un **Bienestar Espiritual Alto**. Tengo una relación profunda y significativa con Dios. En la escala de **Bienestar Religioso** se obtuvo una puntuación total de 60, que significa que refleja una apreciación positiva de mi relación con Dios y en la escala de **Bienestar Existencial** se obtuvo una puntuación total de 56, que significa un nivel alto de satisfacción acerca de la vida y un claro sentido de propósito. Sigo trabajando con las disciplinas espirituales y practicando el santo oficio.

"La verdadera intención de Dios es que nuestro ser más profundo y verdadero, que él creó, alcance libremente su plenitud, mientras seguimos ("Peter Scazzero). El autor menciona que uno de los mitos más destructivos dentro de las iglesias es la creencia de disimular las desavenencias o poner un velo sobre ellas, para seguir a Jesús. ¿Qué hacemos? Jesús nos enseña que los creyentes sanos no evaden el conflicto. La biblia no oculta los defectos y las debilidades de los hombres y mujeres de Dios.

¿De qué manera ha impactado en mi vida mi familia de origen? Para contestar esta pregunta realicé un genograma de mi familia Sierra- Sierra siguiendo el ejemplo del autor e identifiqué aquellas conductas negativas que se han repetido de generación en generación. Al leer el capítulo 6, volví a revivir el muro que me enfrenté a la edad de diez y ocho años con el diagnóstico de cáncer de mi hermana menor a la edad de doce años. Mi mundo se vino abajo y atravesé un muro por espacio de diez años desde su diagnóstico, tratamiento y su muerte. Fue bien difícil encontrar el camino para atravesar el muro. Me atasqué en la noche oscura, pero el Señor nunca me abandonó y me decía que me esforzara y que fuera valiente (Josué 1:9), (Santiago 1:3-4). *“Las pérdidas marcan el lugar donde se producen el conocimiento de nosotros mismos y una transformación poderosa si tenemos la valentía de participar de lleno en el proceso”*. Ahora tengo una nueva relación con Dios, me ocupo en realizar la voluntad de Dios, reconociendo mis limitaciones y debilidades para ser transformada por su amor.