

CN 510 Introducción a la Consejería Pastoral
Otoño 2021

Seminario Teológico de Puerto Rico
Programa Graduado
Estudios Profesionales en Ministerio Cristiano/ Consejería
San Juan, Puerto Rico

Diario Reflexivo
Trabajo Escrito

Keren I. Llanos Figueroa
29 de noviembre de 2021

Profesor: Dra. Leída Matías Carrelo
Día de la clase: lunes
Hora de la clase: 7:00 p.m.

Fecha de clase: 23 y 30 de agosto de 2021

Lectura	Completada 100% Después
Bases bíblico-teológicas del pastoreo mutuo y la consejería pastoral	X En la primera clase no tenía el material

Ejercicios de la Clase:

Ministerio de los unos a los otros:

✓ *¿Cuáles son los más fáciles de practicar por su carácter?*

Edificarnos, saludarnos, servir con amor, no mentir, no quejarse, ser bondadoso, interesarme en otros, llevar la carga, consolar, alentar, animar, recibir y orar.

✓ *¿Cuáles son los más difíciles de practicar por su carácter y formación?*

No juzgar, sujetarme, confesar, hospedar, irritar y ser paciente.

✓ *¿En cuáles de estos aspectos usted siente que su congregación no está siendo eficaz en la ministración de los unos a otros?*

No juzgar, servir con amor, no mentir, no murmurar, interesarnos unos a los otros, llevar las cargas y soportarnos.

✓ *¿Por qué cree que es así?*

Porque es una iglesia grande, se atienden los asuntos más a nivel colectivo (público) que individual o personal. También, pienso que hay muy poca supervisión pastoral hacia los líderes.

Qué piensas de la frase: “La gente viene a la iglesia por muchas razones, pero logran quedarse cuando se vinculan sanamente con Dios y con otros”

Estoy totalmente de acuerdo con esa premisa. La realidad es que la gente llega a la iglesia buscando llenar ese vacío espiritual o buscando la presencia de Dios en alguna situación que esté viviendo. Es importante para cada individuo encontrarse con un Dios de amor, paz y acompañamiento. No obstante, la congregación es una pieza fundamental al momento de un individuo tomar la decisión de quedarse en una iglesia.

Una iglesia es una comunidad de gracia, es el ministerio de los unos para los otros en su mayor expresión. Si no se cumple con esa misión, al final será una estructura vacía.

Auto-examen Consejero de Gracia:

1. ¿Me siento llamado por la gracia de Dios? - **Muchas veces**
2. ¿Tengo luchas para sentirme amado por Dios y por otros? - **Muchas veces**
3. ¿Tengo luchas para amar y aceptar a otros? - **A veces**
4. ¿Puedo recibir con facilidad el amor de Dios y otros? - **A veces**
5. ¿Creo que estoy creciendo en el fruto del espíritu? - **A veces**
6. Normalmente al relacionarme con otros y/o servirlos me siento animado, con paciencia, con autoridad y misericordia? - **Muchas veces**
7. ¿Al relacionarme con otros me siento desanimado e impaciente? - **A veces**
8. ¿Puedo sentir con facilidad el dolor y situación de otros? ¿Me pongo en los zapatos de otros? **A veces**
9. ¿Siento que puedo aplicar la palabra de Dios eficazmente (sin superficialidad)- **A veces**
10. Juzgo con facilidad a mis hermanos y/o aconsejados - **Muchas veces en mi mente.**

Ezequiel 34: 1-6

Mi sentir acerca del versículo de Ezequiel 34: 1-6, es que es una amonestación y advertencia clara de parte de Dios a los que tienen un ministerio de cuidar y acompañar a las ovejas (individuos) en estos tiempos y en los pasados también, la Biblia es un documento vivo. Vemos muchos líderes ministeriales, (porque no sería responsable de mi parte decir que la responsabilidad sea exclusiva de los pastores) que ven o practican ministerios por poder, fama o para cumplir metas personales en sus vidas. Es por esto, que vemos muchos feligreses frustrados, lastimados y que huyen a otras iglesias o que simplemente se apartan de la iglesia. A mi entender, la mayoría de la gente que se aparta no lo hace de Dios, sino de la iglesia. O simplemente, no están

molestos con Dios sino con lo que ocurrió, lo que vieron o escucharon y/o como fueron tratados en una iglesia o congregación. En la lectura de la clase nos comunica de la comunidad de gracia. La comunidad de gracia se caracteriza porque va creciendo hacia el amor y es una comunidad que sabe apreciar la palabra de Dios, esa es nuestra meta.

En la lectura también nos menciona de los ministros de gracia y las características de un líder sano. Nos menciona que un modelo sano de liderazgo comienza con el buen discipulado y la sanidad de un líder; éstas son: corazón de siervo, capacidad para vincular con otros, enseñable, vulnerable, humilde, dependiente, aprende a rendir cuentas, delega, conectado emocionalmente, entre otras. En Ezequiel 34, la amonestación va directa a ese líder que menciona como pastor y al parecer no está realizando la función como Dios desea o como le fue ordenada. Son líderes que, al parecer, están buscando su propio bien abandonando a los que tiene a su cuidado. Y Dios le está reclamando, y le pedirá cuentas por eso. Los ministerios y llamados no es algo fácil, pero Dios te va llevando, acompañando y apoyando. Lo único que sé, es que Dios todo lo ve y al final, solo a él le rendiremos cuenta de lo que hicimos y lo que no.

¿Qué retos representa para ti el ministerio de la gracia?

El ministerio de la gracia representa tanto para mí que me encuentro en el Seminario preparándome, adicional a todo el tiempo, energías y amor que le dedico a la iglesia que pertenezco. Yo trato todos los días ser la mejor persona para otros y para mí. Lucho por tener autocontrol con mis actitudes y acciones. Es un reto para mí porque hay muchas características que se encuentran en mi naturaleza como: ser servicial, amar y ayudar. Pero hay otras que no, y con esas debo trabajar y pedirle a Dios que me ayude para ser una mejor persona.

Pasaje	¿Qué cosas caracterizan el acercamiento de Jesús a la persona con quién interviene?	¿Qué quería lograr con ese tipo de acercamiento?	¿Qué aprende usted de estos encuentros que puede aplicar a su ministerio de acompañamiento?
Mateo 8: 1-4	Amor, empatía, vulnerabilidad, humildad, conectado emocionalmente, misericordia y gracia.	Sanación, que la persona se sintiera escuchada e importante. Y que la persona ministrara a otro por medio del acto de sanidad.	El escuchar, ayudar a otros, ser empática y humilde. El querer como el hacer.
Mateo 8:14-17	Amor, empatía, vulnerabilidad, humildad, conectado emocionalmente, misericordia y gracia.	Sanación, que la persona se sintiera escuchada e importante. Y que la persona ministrara a otro por medio del acto de sanidad.	El escuchar, ayudar a otros, ser empática y humilde. El querer como el hacer.
Mateo 9: 1-8	Amor, empatía, vulnerabilidad, humildad, misericordia, gracia, conectado emocionalmente y defensor.	Sanación, que la persona se sintiera escuchada e importante. Y que la persona ministrara a otro por medio del acto de sanidad.	El escuchar, ayudar a otros, ser empática y humilde. El querer como el hacer.
Mateo 9: 9-13	Amor, empatía, vulnerabilidad, humildad, conectado emocionalmente y defensor. Misericordia	Hacer que las personas analizaran sus comportamientos. Que pudieran ver actos de empatía, misericordia y gracia.	El escuchar, ayudar a otros, ser empática y humilde. El querer como el hacer. Ser valiente y defensora de la justicia.

Mateo 14:19-20	Cuidado, amor, empatía, supridor, vulnerabilidad, líder, saber trabajar en equipo, conectado emocionalmente, gracia y misericordia.	Suplir la necesidad física de sus amados.	Cuidar y ayudar a otros. Ser buen líder y trabajar en equipo.
----------------	---	---	---

Fecha de clase: 6 de septiembre de 2021

Lectura	Completada	%
Encuadre y Fundamentos: La iglesia como Comunidad de Salud y Cuidado Jesús y el Camino de la Sabiduría y Salud Psicología y Acompañamiento Pastoral	X	100%

Ejercicios de la Clase:

El autor afirma que tanto la psicología como la teología son indispensables para comprender y acompañar al ser humano: ¿Cuáles son las contribuciones principales de cada una de ellas y cómo se complementan? ¿Qué entiende usted por “psicología pastoral”?

Las contribuciones principales de la psicología son el apoyar, ayudar y acompañar a una persona cuando no puede pasar sola por algo y necesita ayuda emocional. La psicología busca comprender la situación presente, reconocer el camino hacia una vida mejor, ayudar a tomar decisiones más saludables y saber vivir en comunidad.

Las contribuciones principales de la teología es lograr la reconciliación del ser humano con Dios, con otras personas y consigo mismo a la luz de Jesucristo y el Reino de Dios, esto mediante su palabra. Ambas son fuente de salud emocional, mental, espiritual y física. La psicología es la ciencia que estudia la conducta humana mediante la ciencia y el conocimiento científico. No obstante, la teología siempre ha brindado una respuesta a las necesidades del ser humano centradas en Dios. La teología nos ayuda a saber cómo vivir a la luz de la voluntad de Dios, y eso va más allá de solo la salud mental o emocional.

En esta clase analizamos al maestro, Jesús, en la experiencia de Emaús y comprendimos como Jesús nos brindó el ejemplo del pastor que acompaña, el consejero. En resumen, Jesús estableció una relación con los caminantes entrando a

su realidad, siendo empático, les enseña, los escucha, los acompaña y los hace parte del plan de acción para sus vidas. En la clase aprendimos que el consejo pastoral es un ministerio especial de cuidado pastoral, es un ministerio psico-espiritual. Es una manera especial de acompañar otras personas, individuos, parejas, familias o grupos con el fin de que discernan el camino más sabio a la luz de Jesucristo y el Reino de Dios.

Para mí, ese es el objetivo de la psicología pastoral, acompañar a nuestros hermanos en tiempos difíciles y brindarles las herramientas para que puedan continuar con sus vidas de forma sana y cumpliendo con el propósito de Dios en sus vidas. Ningún hermano puede servir de forma efectiva en la iglesia y a Dios si no está sano emocionalmente él primero. Y es por esto, que en la psicología pastoral se debe utilizar la metodología científica y unirla con la teología para llevar a ese ser humano a su máximo potencial en las áreas físicas, inicial, espiritual y psicología.

En la clase aprendimos que, la diferencia principal entre la psicología y teología consiste en que, la teología ofrece una comprensión de la realidad más completa porque incluye el mundo espiritual y una visión de la vida a la luz de Jesucristo y el Reino de Dios; entiéndase a esto: los valores, ética personal y social. Es importante mencionar que hay visiones espirituales que son psicológicamente funcionales, pero teológicamente inadecuadas de acuerdo a ciertos criterios y normas de la teología. También, nos menciona que se tiene que subordinar el saber psicológico al teológico.

Fecha de clase: 13 de septiembre de 2021

Lectura	Completada	%
Trabajando para los tuyos Por dónde empezamos Tu método: cómo haces la consejería El proceso de la consejería a través de la escucha activa y empática	X	100%

Ejercicios de la Clase:

En la Biblia nos muestra el libro de Job, donde Elifaz, Bildad y Zofar fueron duramente juzgados por Dios por no haber hablado lo recto acerca de Dios. Fallaron en el acompañamiento y terminaron juzgando a Job. En resumen, fueron unos consejeros inefectivos. Me gustaría identificar los consejeros efectivos, todo lo opuesto a esto o que no cumpla con estas características, está dentro de la categoría de un consejero inefectivo.

1. Que escuchen de forma activa con un proceso donde la base es el amor.
2. Escucha o comprensión empática.
3. Comunica con amor, valoración y respeto.
4. Anima a la persona hacia el cambio.
5. Evita que la comunicación se limite a la transmisión de información.
6. Comprende y entiende.
7. Brinda respuestas empáticas que ayudan en el proceso de comunicación, y comunican respeto (estar en silencio, abrazar y expresar compasión verbal).
8. Empodera a la gente con sus necesidades y motivaciones.
9. Confronta con amor.
10. Crea un ambiente seguro y apropiado para las personas.
11. Identifica el problema.
12. Muestra la importancia del evangelio.
13. Ayuda a la persona a crecer en semejanza de Cristo.
14. La consejería es bíblica.

Fecha de clase: 20 de septiembre de 2021

Lectura	Completada	%
La reunión Inicial Trabajando para el cambio La reunión final El arte del consejo pastoral	X	100%

Ejercicios de la Clase:

Lea el ejercicio #3 del Capítulo 4 de Schipani y contéstelo según las instrucciones del mismo.

Ejercicio 3: El ejercicio siguiente-COMPETENCIAS CLAVE PARA EL CONSEJO PASTORAL- es para auto-reflexión y diálogo. Considere la lista que sigue de competencias clave para un ministerio de consejo pastoral de excelencia. En la escala de 1 al 4 (1 = área de crecimiento necesario, 4 = área de fortaleza) indique como se auto percibe usted en relación a cada competencia, incluyendo la(s) que usted misma desee añadir a la lista bajo "otras competencias clave". Luego escriba un breve informe sobre lo que usted estima como "áreas de crecimiento necesario" y "áreas de fortaleza":

Competencias de SER (presencia)

3 Sentido de identidad, vocación y autoestima.

3 Inteligencia emocional y social (identifique los rasgos que considera las importantes, como por ejemplo autoconciencia, empatía, etc.).

3 Virtudes de carácter (identifique las que considera más importantes como: compasión, respeto, hospitalidad, etc.).

3 Fe madura (identifique los rasgos que considera más importante como: claridad de convicciones, comunión personal con Dios, compromiso de servicio).

Competencias de SABER (comprensión)

- 3 Conocimiento de la realidad social-cultural y sus contextos.
- 3 Conocimiento de la "Tradición" cristiana (Biblia, iglesia, teología).
- 2 Conocimiento de otras visiones (filosóficas y/o religiosas) del mundo y de la vida.
- 3 Conocimiento de recursos clave de la cultura, la ciencia, y la tecnología.

Competencias de HACER (orientación)

- 2 Comunicación terapéutica* (uso adecuado y oportuno del silencio y de la palabra).
- 2 Aplicación de estrategias y métodos apropiados de consejería.
- 2 Hacer "teología pastoral" reflexionando sobre el consejo pastoral.
- 2 Cuidado de sí mismo (disciplinas espirituales, y de salud corporal, mental-emocional; prácticas de supervisión y de crecimiento Profesional).

Evaluando mi auto-evaluación sobre Competencias Básicas para la Consejería-Pastoral puedo observar que en el área de saber y hacer me encuentro en un área que debo mejorar. No obstante, en el área de hacer necesito reestructurar y mejorar. En el área de comunicación terapéutica necesito aprender a escuchar, ser adecuada en el momento de expresarme y tener un oportuno silencio. En el área de aplicación de estrategias y métodos apropiados de consejería, definitivamente, debo aprender mucho más. Es por esto, que me encuentro en este proceso de las clases de consejería. En el área de teología pastoral, me encuentro aprendiendo y escudriñando la palabra de Dios. Sin la palabra de Dios y sin conocimiento de la palabra (Biblia) no podré dar un consejo bíblico.

En el cuidado de sí mismo, sé y lo he confirmado en esta clase que debo mejorar y tengo mucho camino para andar. Debo practicar más y mejor las disciplinas espirituales. Mejorar en el cuidado de mi salud mental-emocional, ya que yo estoy constantemente en un entorno donde manejo mucho estrés. También, debo mejorar mi salud física con mejores hábitos alimentarios y ejercicios. En el crecimiento profesional,

me estoy adiestrando con esta maestría y varios talleres que asisto como parte de mi profesión.

Fecha de clase: 27 de septiembre de 2021

Lectura	Completada	%
Autocuidado	X	100%

El tema del autocuidado es uno de suma importancia para mí, porque debo aplicarlo de manera urgente en mi vida. El estrés que siento es a causa de mi trabajo. Soy Directora de Admisiones-Promoción en una institución de educación superior por más de 13 años. Lamentablemente, con la posición llegaron muchas cosas poco deseables y muy estresantes como: “mobbing”, conflicto generacional, sobrecarga de trabajo, aislamiento laboral, machismo, sexismo, rechazo laboral, frustraciones, humillaciones delante de mis compañeros, faltas de respeto, insultos, difamación profesional y personal, minimizar mi trabajo, atribución de errores que no fueron míos, falta de reconocimiento por mi trabajo, llevarse el crédito de mi trabajo, exceso de trabajo, entre otras. Han sido 13 años de demostrarle a mis compañeros, supervisores y hasta a mí misma mis capacidades, destrezas y habilidades. He sufrido muchísimo, pero de todo eso he aprendido. Aprendí a desarrollar mi inteligencia emocional, a ignorar a muchas personas y situaciones, y a confiar en Dios. He visto la mano de Dios obrar directamente con muchas cosas. A su vez, tengo el gran reto de subir unos números de matrícula que, todos los factores externos e internos que existen, me dicen constantemente que difícilmente lo podré lograr. Siento el peso que representa el salvar el trabajo de todos mis compañeros, de hacer todo lo posible para que la

Institución no cierre y de ayudar al Presidente de la institución a mantener la calma y la esperanza; pero es muy difícil. Eso me causa mucho estrés todos los días. No he tomado vacaciones desde hace seis años y se ha afectado grandemente mi salud física, emocional y mental. Esta situación me tiene muy triste, preocupada, ocupada, desesperanzada y adolorida.

Desde que comencé con los problemas en el trabajo, visité y busqué ayuda de varios psicólogos y psiquiatras. Todos me recomendaron lo mismo: tomar mis vacaciones, descansar, tomar medicamentos para el estrés y renunciar. En una ocasión, una de las psicólogas me quería retirar por dos semanas del ambiente laboral y realizarme una hospitalización parcial. Desde ese momento, todas las mañanas realizo una oración por mi día y lo pongo en las manos de Dios. Llevo a cabo todas las tareas de la mañana con tranquilidad y con “mindfulness”. Trato de disfrutarme el camino hacia el trabajo. Mientras conduzco hablo con Dios, planifico lo que haré en la oficina y trato de que mi día transcurra con paz. Intento no afanarme con las cosas, sucesos o gente. Trato de todos los días hacer algo especial o que me agrade; ya sea una comida, hablar con alguien, hacer una actividad especial como escuchar una canción o ver una película. Intento sonreír en algún momento del día. Si en el día no lo logro, al orar siempre sucede. Vivo los días como dice la Biblia... cada día trae su propio afán, así y con la ayuda de Dios es que he llegado hasta aquí.

Fecha de clase: 4 y 11 de octubre de 2021

Lectura	Completada	%
Salud mental y espiritual Entrevista a Rvdo. Jorge Cuevas Conferencia Dr. Javier Gómez: Ministros de la Gracia	X	100%

Estaba muy a la expectativa de realizar este trabajo de la entrevista a un Pastor, pero también fue sorprendente escuchar las entrevistas al Pastor Javier Gómez y Jorge Cuevas. La primera entrevista que escuchamos fue la del Rvdo. Javier Gómez, una entrevista muy profunda, honesta y que te llegaba al corazón; característica del Pastor Gómez. El Pastor Gómez nos mostró el lado humano, el sentimiento de frustración, el dolor, los cuestionamientos, pero sobre todo la confianza y fidelidad a Dios. El aprender a reponernos y a no enfocarnos en las decepciones que nos puedan causar los seres humanos.

Al escuchar al Pastor Gómez, recordé las respuestas de mi amigo el pastor Luis, y pude notar muchas similitudes en las respuestas y los sentimientos. El mismo dolor, preocupaciones, planteamientos y decepción. Sus contestaciones me hicieron ver lo que puede sufrir un pastor; sentimientos que la mayoría de las veces no lo vemos y mucho menos entendemos. Sin embargo, en la entrevista del Pastor Cuevas pude observar algo muy parecido al libro: *Lunes con mi viejo pastor*. Escuche un relato casi poético; historias de dolor y tristeza sin coraje, sin remordimiento y narradas con amor, con verdadero amor. Ese amor que son fruto de los años de servicio al Señor, de la comunión con Él y de ayudar y entender a las ovejas que Dios puso a su cuidado.

Sí, estas entrevistas me ayudaron a entender un poco mejor el ministerio de acompañamiento pastoral y de consejería. Puedo decir que me han puesto a pensar si realmente esto es para mí. Es mi llamado, me gusta ayudar, pero realmente ¿estoy dispuesta a soportar dolor emocional por otros? Esa es la pregunta que me he hecho

en las últimas semanas. Yo soy muy empática con los sentimientos de los demás, me gusta ayudar y acompañar en los momentos de dolor. Veo la consejería como eso... acompañar y ayudar en momentos específicos, pero el ministerio pastoral... lo veo muy difícil para una persona como yo. He sufrido muchísimo supervisando personas, y pienso que el ministerio pastoral es 100 veces más fuerte. Escuché a los tres pastores decir que es muy difícil brindar un consejo y que nada cambie, que la persona siga en lo mismo. Sé que es difícil aconsejar y ver que nada pase. Como supervisora lo vivo todos los días y es frustrante. Sin embargo, a lo largo del camino he entendido de forma muy difícil que un individuo puede tener la mejor intención de aconsejar, pero el cambio no proviene del consejero sino del individuo y que debemos respetar su tiempo, etapas y vivencias. Eso lo he aprendido a muy temprana edad y sé que es difícil para ambas partes, para el consejero y el aconsejado.

Fecha de clase: 18 de octubre de 2021

Lectura	Completada	%
Acompañamiento de la Pareja Consejería en Casos de infidelidad	X	100%

Caso #1: Vivian y Jorge Luis son una pareja joven, ambos miembros de su iglesia. Se conocen desde los años de adolescencia temprana y han decidido casarse dentro de dos meses. Cuando le informan sobre tal decisión y usted menciona la orientación prematrimonial, la pareja opina que, en realidad, no la necesitan. Además de contar con el apoyo de sus respectivas familias y muchas amistades., creen estar bien orientados sobre los retos, responsabilidades, y oportunidades de la vida matrimonial.

Bueno, si la solicitud es para que yo realice la ceremonia matrimonial o para la aprobación pastoral del matrimonio, como consejera o su pastora no aprobaría el casamiento. Si bien es cierto que muchas veces las amistades y familiares pueden brindar un buen consejo, también es cierto que un consejero o pastor tiene la preparación, experiencia y sabiduría del cielo para colaborar o brindar consejos prematrimoniales.

Según aprendimos en la clase, y los argumentos que utilizaría es que la consejería u orientación prematrimonial colabora o brinda consejos para que esa pareja reciba información valiosa de tener compromiso como pareja, cultivar el amor, sacar tiempo para ambos, afirmar los puntos fuertes y minimizar las debilidades, encaminarlos al disfrute de la sexualidad, que tengan una aceptación total, aprendan a valorar las cosas pequeñas, mayordomía y su relación con Dios. El Sr. José Maldonado expresa que a las parejas se les enseña como enamorarse, pero no como permanecer en el amor. Nos comunica que se debe desarrollar a la pareja en las siguientes áreas: desarrollo

personal, la relación de los cónyuges y la relación de la pareja con sus respectivas familias de origen.

En la clase aprendimos que una orientación prematrimonial debe tener una duración óptima; debe complementarse con un acompañamiento neo-marital (ajustes luego de la luna de miel).

El programa básico recomendado es: una sesión introductoria donde se analice las razones para casarse, historia, naturaleza de la relación, expectativas de la vida matrimonial y el genograma. También, se debe cubrir el enfoque-preventivo en áreas potencialmente conflictivas y planificar la ceremonia de bodas acto de adoración.

Caso #2: Los matrimonios de Juan Carlos y Alicia terminaron en divorcio hace dos y cinco años, respectivamente. Ellos se conocieron en un programa patrocinado por una iglesia para personas que han estado casadas anteriormente y, después de estar de novios por varios meses, han decidido casarse y están dispuestos a recibir orientación prematrimonial con usted.

Según lo expuesto en el caso #1, es sumamente importante la orientación prematrimonial en una pareja que desea contraer matrimonio. Pero si son divorciados es doblemente importante recibir orientación prematrimonial. Es altamente probable que en ambos casos hay que trabajar con el perdón, heridas, resentimientos y errores de relaciones pasadas. En la clase aprendimos que con un nuevo matrimonio hay que tener cuidado con los consejos y posturas inflexibles que no consideran el proceso de cada familia implicada. Se debe trabajar con los principios de redención y la gracia. Entiéndase, pedir perdón a la familia anterior, restituir y reasumir en la medida que sea posible sus responsabilidades parentales.

Los divorciados que contemplan casarse deben revisar el proceso de divorcio previo; que no haya deudas pendientes. Examinar las causas de divorcio anterior, ver si se han dado los cambios necesarios que pudieran evitar la repetición de errores. Trabajar en las heridas y la autoestima lastimada, evitar pasar factura al nuevo cónyuge. Revisar cómo se han ejercido roles parentales y si habrá que trabajar y vivir con los nuevos

hijos (hijos del otro cónyuge). Es importante revisar el asunto económico y las obligaciones con su anterior familia.

Y aplicar todo lo mencionado anteriormente sobre la importancia de una orientación prematrimonial. Según aprendimos en la clase, y los argumentos que utilizaría es que la consejería u orientación prematrimonial colabora o brinda consejos para que esa pareja reciba información valiosa de tener compromiso como pareja, cultivar el amor, sacar tiempo para ambos, afirmar los puntos fuertes y minimizar las debilidades, encaminarlos al disfrute de la sexualidad, que tengan una aceptación total, aprendan a valorar las cosas pequeñas, mayordomía y su relación con Dios. El Sr. José Maldonado expresa que a las parejas se les enseña como enamorarse, pero no como permanecer en el amor. Nos comunica que se debe desarrollar a la pareja en las siguientes áreas: desarrollo personal, la relación de los cónyuges y la relación de la pareja con sus respectivas familias de origen.

En la clase aprendimos que una orientación prematrimonial debe tener una duración óptima; debe complementarse con un acompañamiento neo-marital (ajustes luego de la luna de miel). El programa básico recomendado es: una sesión introductoria donde se analice las razones para casarse, historia, naturaleza de la relación, expectativas de la vida matrimonial y el genograma. También, se debe cubrir el enfoque-preventivo en áreas potencialmente conflictivas y planificar la ceremonia de bodas acto de adoración.

Fecha de clase: 25 de octubre de 2021

Lectura	Completada	%
Acompañamiento de la Familia Consejería en Casos de Violencia Conyugal y Familiar	X	100%

Esta clase me ha ayudado mucho a revisar mi pasado, comprenderlo y buscar estrategias para sanar. Y unas de las vivencias más difíciles para mí fue la violencia. En mi caso he vivido abuso conyugal, abuso físico, abuso emocional y abuso espiritual. El abuso conyugal lo experimente en tres ocasiones. La primera fue cuando era niña y observaba los golpes que mi padre le daba a mi mamá. Fue doloroso y traumático y siempre me dije que nunca permitiría que nadie me pusiera una mano encima. No obstante, tuve dos difíciles noviazgos en que sufrí violencia, y si me dolió verlo como niña, no tiene comparación vivirlo como adulta y no saber qué hacer. Porque el corazón te dice una cosa y la razón otra.

Lo más fuerte de todo es que lo callé por muchos años y cuando por fin decido hablar de mi experiencia a mi madre, precisamente porque ella estaba trayendo nuevamente a mi entorno a esa persona que deje atrás, ella me culpó, si... la misma que también fue víctima. El tipo de abuso en estas dos relaciones fue tanto físico como emocional. Según menciona en la lectura, el abuso emocional que recibí fueron insultos, maltrato verbal, humillación de pareja y aislamiento social.

También, he recibido abuso espiritual por parte de mi madre en mi adolescencia. Sé que en el libro menciona el abuso espiritual como menosprecio de la espiritualidad de la pareja, usar la Biblia para justificar conductas abusivas. Expresiones de amenaza y condenación. Y sí, todo eso lo he vivido, pero de parte de miembros de la iglesia y de mi madre.

De la misma forma, vi y sé que es totalmente real el ciclo de violencia. Lo viví con todos los tipos de abusos. La Fase I Acumulación de Tensión: todo parece en calma, pero la tensión está y se acumula. La Fase II Explosión o episodio violento: agresión física, verbal, sexual o emocional. Y Fase III: La luna de miel por culpa y arrepentimiento: se siente mal por lo que hizo y hace promesas de no volver a hacerlo. Lo triste de todas estas etapas es que la víctima sabe que volverá a pasar, pero aun así se tiene esperanzas por el amor. Porque piensas que lo vas a cambiar, por pena, por la persona o porque sencillamente sientes que te lo mereces.

Aquí analizando... ¿Por qué fui víctima de abuso? Por dependencia a ser amada y no estar sola, porque vengo de una niñez, adolescencia y adultez donde tuve unas carencias emocionales, vengo de un hogar disfuncional, fui abandonada por mi padre y rechazada por mi madre; crecí con una sensación de no ser amada ni valorada y eso creo una pobre autoestima y valor propio.

¿Qué hago? ¿Cómo me recupero? Es bien fuerte para mí porque se me hace difícil hablar. Y no sé cómo cambiar algunas cosas. Tengo miedo a lastimar, todos los días me repito... se amable. He sido tratada por varios psicólogos y psiquiatras, pero debo ser honesta, nunca... ninguno ha conocido mi verdad completa, solo fragmentos. Se me hace muy difícil hablar. Es la primera vez que escribo esto, tal vez porque es muy tarde, porque estoy sensible o porque pienso que no se leerá. Estoy tratando mi recuperación sola, bueno con Dios. Yo sé que él me entiende, me escucha y sabe mi verdad porque la vio. A veces siento coraje con Dios porque me hizo muy sensible y porque permitió todo esto. A veces no entiendo el propósito, a veces sí, no sé. Solo quiero sanar, no hacer daño a nadie. Cuando digo no hacer daño, es que siento que en ocasiones mi forma de expresarme es muy ruda, no confío y trato de que la gente no me haga daño con sus expresiones y acciones. Me defiendo o me encierro demasiado para protegerme del daño y del dolor.

Yo sé que necesito ayuda profesional, pero vivo un día a la vez. Tratando de sonreír. Pero el libro de texto nos explica que debemos seguir varios pasos para la recuperación como:

- Romper el silencio- Es muy difícil para mí, pero estoy en el proceso.
- Separación- Ya lo hice, y estoy en el proceso de la reflexión.
- Tratamiento especializado- Lo he buscado, pero yo no he sido completamente honesta.
- Reconocimiento real y profundo del problema que existe sin minimizar- Lo hice.
- Sanar heridas del pasado- Me encuentro en ese proceso.
 - o Reconocer el tipo de apego que desarrollo- Ya pude reconocerlo.
 - o Ayuda de Dios para sanar- Todos los días... todo momento.
 - o Llenar vacíos de la infancia- Yo a esto le llamo, cuidar a mi niña interior.
- Crecer en autoestima- Lo trabajo todos los días.
- Manejar conflictos y emociones – Lo trabajo todos los días.
- Buscar un grupo de apoyo – Tengo que hacerlo.

Este escrito me ha ayudado como terapia. Esta clase era necesaria. Estaba en el plan de Dios. Cada clase que he tomado en el seminario ha llegado en el momento indicado, GRACIAS A DIOS.

Fecha de clase: 1 de noviembre de 2021

Lectura	Completada	%
Consejería en Casos de separación y Divorcio	X	100%

Esta clase para mí fue bien fuerte. Mis padres se divorciaron por infidelidad y violencia doméstica, me vi y veo reflejada en muchas de las observaciones de la clase.

Comenzando con que entiendo que es sumamente importante enseñar cómo prevenir la ruptura matrimonial, y como preservar a los hijos de los daños inevitables de la separación y el divorcio. Definitivamente es una crisis inesperada y no es normal.

Comparto las premisas que nadie es igual después de un divorcio y que afecta la vida desde la niñez hasta la adultez. Yo perdí la confianza en el amor, la gente y el matrimonio, y sufro todos los días por eso. Y sí, soy ejemplo viviente que se da una ruptura y dislocación en la relación de cada miembro de la familia y el sentimiento es de pérdida.

El divorcio de mis padres fue destructivo y nosotras quedamos en el medio del conflicto. En mi caso, fui utilizada por mis dos padres de forma muy negativa. En mi familia en el área de a padrectomía mi padre se alejó y toda su familia, nunca más pude volver a hablar con mi familia paterna. Mi padre siempre fue un buen proveedor, pero mi madre comenzó a trabajar. Cada familia se echaba las culpas y ahora, con esta clase, puedo entender que lo que sucedió con mi padre tal vez fue que pasó su luto del divorcio y definitivamente lo hizo lejos de nosotras y de mi mamá. Y sí, mi madre se sintió dueña natural del cuidado y educación de nosotras y estableció las pautas con mi papá.

En las consecuencias del divorcio para los hijos, me veo refleja en todo. El divorcio ha producido en mí el miedo a ser madre porque tengo miedo de lastimar. Definitivamente

me he enfocado en reconstruir mi vida y atender mis problemas emocionales. En un momento en mi vida asumí ciertas responsabilidades que no me correspondían. He buscado ayuda psicológica porque tengo un gran temor a la pérdida, el fracaso, la traición y el abandono. De hecho, me convierto en dependiente de mis parejas. Y sí, estoy totalmente de acuerdo con la premisa que el divorcio es una crisis de largo plazo y que toda la trayectoria de vida se afecta. Soy un ejemplo vivo de todas las premisas acerca de hijos divorciados que se encuentran en el libro.

Fecha de clase: 8 y 15 de noviembre de 2021

Lectura	Completada	%
Reconciliación, perdón y restitución	X	100%

Medite acerca de todos los pasajes mencionados en la presentación;

1. ¿Qué cosas te recordó Dios acerca del perdón?

Romanos 12: 17-19 ¹⁷ No paguéis a nadie mal por mal; procurad lo bueno delante de todos los hombres.¹⁸ Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres.¹⁹ No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor. Este es uno de mis versículos preferidos de la Biblia. Estos versículos han marcado la dirección en mi vida. Dentro de mi dolor, decepción, traición, difamación y corazón roto he aprendido que indistintamente este en mi proceso de sanación y de llegar al perdón lo importante es que Dios está ahí, lo ve y hará justicia. En la mayoría de mis situaciones dolorosas, al final del día le digo a Dios, toma el problema, la situación, mi frustración y dolor y sana, y que sea tu voluntad. Dentro de todo, nunca he pedido a Dios por venganza ni nada por el estilo porque solo Dios sabe la verdad desde todos los ángulos.

2. Identifica algo que no habías entendido antes o que tomó un nuevo significado para ti al leer estos pasajes.

Mateo 18: 15-18 Ese es el versículo que siempre había leído, pero no había observado el orden y la importancia de las cosas. Yo soy Directora en una empresa y se me pareció mucho al orden jerárquico que se utiliza para resolver conflictos laborales. También, me llamó la atención Isaías 43:25: “Yo soy, yo soy el que borro tus rebeliones por amor de mí, y no me acordaré más de tus pecados.” Se habla mucho del pedir

perdón a la persona que causamos daño y también del perdón de Dios. Pero este versículo, por primera vez, lo vi como un bálsamo en el proceso de perdonarse uno mismo. Nunca lo había visto así. Me llamó mucho la atención el tema del perdón a uno mismo. La culpa falsa, que hay ideas que la mente produce como mecanismo de protección ante el dolor. Y que el auto-perdón es necesario en procesos de crisis, duelo o conflicto. Y que este asunto no es solo una acción psicológica, sino un tratamiento profundo a la conciencia que aprende a recibir el perdón de Dios.

De forma honesta y transparente contesta:

1. ¿Qué tan difícil es para ti perdonar cuando alguien te ha difamado, decepcionado, traicionado, roto tu corazón, etc.?

Es tan difícil que me cuesta perdonar y regularmente no puedo olvidar.

2. ¿Por qué?

. Yo sé que inconscientemente tal vez, con un comentario o acción uno puede hacer daño. En mi caso no soy persona de planificar o hacer daño a alguien. Por eso es tan difícil para mí manejar la difamación, la decepción, la traición o cuando alguien me rompe el corazón.

3. ¿Tienes algo que perdonar en este momento?

Sí. Tengo que perdonar a un amigo. Pero se me hace más difícil lidiar con la decepción de mi mamá y mi papá. Y tengo que manejar una situación con mi jefe muy difícil porque me decepcionó al punto de traición.

De forma transparente y honesta piensa e identifica si hay alguna deuda que tienes pendiente.

1. ¿Hay algún perdón que pedir o alguna restitución que hacer en tu vida?

Sí, creo que debo pedir perdón a mi hermana. Realmente no sé qué le hice, pero la relación se enfrió demasiado y yo no entiendo por qué. Pero pienso que es más fácil pedir perdón para ver como las cosas se arreglan, aunque no entienda por qué. Y restitución... no sé, hay tantas personas que perdí en el camino.

2. ¿Qué debes hacer?

Creo que en este momento prefiero orar para que Dios cree o ponga las situaciones para organizar. Estoy convencida que en este punto solo Dios puede darme dirección, porque de lo contrario es seguir cometiendo errores.

Si en este momento no tienes deudas pendientes, piensa en lo que haya sido un proceso anterior donde hayas pedido perdón o hayas hecho una restitución. ¿Cómo te diste cuenta de tu error y cómo procediste?

Honestamente, solo recuerdo dos sucesos en los que le fallé a dos amigas y fue en mi adolescencia. En ambos dije cosas que no debí decir y que no eran ciertas. A ambas las herí. Con ambas me disculpe. Fue muy doloroso para mí. Una de ellas aún, 25 años después, es mi mejor amiga. Con la otra nunca más volvimos a hablarnos. Es por esto que decidí, a muy temprana edad, no hacer daño a nadie; y hasta el día de hoy me esfuerzo de todo corazón para no dañar a nadie con mi forma de ser o expresarme.