

DML811: Formación Espiritual Para Liderazgo Global

Otoño 2022

Prof. Dr. Javier Gómez Marrero

Seminario Teológico de Puerto Rico

Extensión del Alliance University

Programa de Doctorado- Cohorte 3

San Juan, Puerto Rico

Trabajo integrador

Arlin Calderón Gerena

6 de diciembre de 2022

Trabajo integrador

En este trabajo se estará considerando el contenido del curso para desarrollar un plan de crecimiento, formular una regla de vida y un plan para reproducir la experiencia en otros.

Parte 1: Y ahora, ¿qué?

Desde el momento en que me enteré que tomaría este curso en formación espiritual, supe que tendría que desaprender, para aprender; vaciar, para llenar. Me impactó particularmente, el enfoque directo al alma. Discutiré tres de las áreas donde identifiqué que necesitaba crecer o ser sanada.

1. Practicar un discipulado más holístico – Soy una persona que me caracterizo por ser lógica y racional. Estas son características comunes que se destacan en mis evaluaciones de personalidad y estilos de aprendizaje. También lo veo reflejado en la forma en que practico la psicología. Aunque la transformación de la mente es un concepto bíblico (Romanos 12:2), aprendí que la transformación del alma tiene que ir de la mano. Aunque al principio me chocó, por considerarlo un poco reduccionista, el libro “You are what you love” ha sido un recurso importante para concientizarme de que, como persona integral, necesito un discipulado integral. Este conocimiento, sé que me ayudará a establecer un mejor equilibrio en mi caminar con Cristo. Amarlo y adorarlo con toda mi mente, con todo mi corazón y mi alma. Para lograrlo, necesito identificar que cosas compiten con mi adoración a Dios. Me llamó la atención cuando el autor invita a observar los rituales en los que incurrimos diariamente. Esto nos dirá hacia donde se dirige nuestro corazón. Luego, comenzar a incorporar rituales que provoquen una

adoración a Dios visceral, de adentro hacia afuera. Algunas formas en que puedo trabajar este aspecto son:

- a. Hacer, por un periodo de tiempo, un registro de los rituales en que incurro diariamente para determinar a donde se está dirigiendo mi adoración y qué compite con Dios.
 - b. Establecer rituales en mi vida personal y en mi hogar que dirijan mi alma al Señor. Implementar nuevas tradiciones en la familia, utilizar más símbolos e historias.
2. Mentiras que me provocan temor – Me sentí identificada en este aspecto, particularmente cuando en una de las conferencias se habló sobre una ansiedad crónica característica de padres y líderes. Creo que la mentira ha sido sobre mi suficiencia para cuidarme a mí y a los míos y no depender completamente en Dios para cubrirnos. Al principio que mi hija se fue a los Estados Unidos por cuestiones de estudio, no sentí mucha preocupación. A raíz de una situación con ella, que catalogué peligrosa, me he quedado con cierta preocupación. He mejorado debido a que vi como el Señor intervino, y se lo recuerdo a mi mente y corazón, pero veo que es un tema que recurre en mis oraciones. A pesar de no ver noticias y proteger mi mente de información dañina, posiblemente la información que recibo diariamente de mis clientes, está teniendo un efecto acumulativo. Estos últimos años han sido muy difíciles y se han multiplicado los casos de pérdidas. La pandemia y otras amenazas de estos tiempos, han generado un alza en problemas de ansiedad y depresión y estoy viendo ese impacto en mi práctica. Tengo buenas destrezas para manejar la ansiedad, pero

es solo un síntoma de una condición mayor. Aunque no creo que el temor o la ansiedad son pecado, sino sentimientos que Dios puso con una función adaptativa, creo que la fe es la mejor medicina para curarlos. Algunas verdades que necesito asimilar fuertemente en mi interior son las siguientes (recopiladas de las conferencias); creer en que el amor paternal de Dios siempre estará conmigo, aun si Él permite que me pasen situaciones difíciles; si veo a Dios como bueno, confiar en Él; creer que es escandalosamente bueno. Escuchar cuando el Espíritu le dice a mi espíritu que soy hija de Dios, perfectamente amada, segura, acepta y dotada de significado. Qué pasos puedo dar para dejar que Cristo redima mi miedo y ansiedad:

- a. Repetirme estas verdades cada vez que sienta temor.
 - b. Recopilar textos bíblicos en una libreta que aumentan mi fe y confianza.
 - c. Cuando tenga ansiedad recurrir a Dios y no fuera de Él. Hacer esta corta oración: “Espíritu de Dios guarda mi mente, inúndame ahora con tu perfecto amor”
 - d. Alabarle. Escuché hace unos años un neurólogo que explicaba que hay una estructura en el cerebro que se activa con el temor que no se puede activar cuando se está en adoración.
3. Pedirle a Dios que abra mis ojos espirituales para ver su toque sobrenatural en mi vida – El Dr. Ron Walborn dice que lo sobrenatural de Dios tiene que ser más tangible que lo natural del mundo. Aunque tengo testimonios y he visto al Señor obrar maravillosamente en mi vida. Me gustaría prestar mayor atención a la intervención sobrenatural de Dios. No estoy hablando de ver ángeles ni tener

visiones, sino que pueda reconocer continuamente la obra de Dios en mi vida, en lo ordinario y extraordinario. Que pueda susurrar para mis adentros; “Dios lo hizo”. Recuerdo en una ocasión, buscando a mi exesposo, mi mamá mi hija y yo nos metimos en una calle angosta, en un sitio peligroso, en una minivan que parecía no caber por el camino. Comencé a orar y a guiar hacia adelante y sentí como si la guagua se achicara. Luego lo compartí con mi mamá y ella sintió lo mismo. He tenido ocasiones en que, aunque no he escuchado la voz de Dios audible, la paz que he sentido cuando estoy orando por resolver algún asunto, sé que proviene, sin lugar a dudas, de Él. Para lograr este crecimiento, sé que necesito practicar más disciplinas espirituales. Creo que lo debo combinar con la disminución de la prisa y vivir una vida más simple. Ha veces dedico mucho tiempo a otras demandas y me gustaría no negociar mi tiempo a solas con Dios. Quedarme en su presencia hasta sentirle, escucharle, aunque sé que no siempre sentiré algo en particular. Tengo una práctica donde en una libreta apunto mis peticiones. Cada cierto tiempo me siento y voy marcando las respuestas de Dios, aunque no haya salido como quería, no obstante, no lo hago con frecuencia. Algunos pasos que puedo dar son:

- a. Ver cómo simplificar algunos procedimientos, particularmente en mi trabajo, que me liberen mas tiempo de vivir más reposadamente.
- b. Practicar disciplinas espirituales como el silencio y la meditación.
- c. Hacer un registro de agradecimiento como testimonio de lo que Dios hace en lo ordinario y extraordinario.

Parte 2: Regla de vida

Cuando pienso en una regla de vida, viene a mi mente este versículo, muy acorde con el contenido del curso:

Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente. Este es el primero y grande mandamiento. Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo (Mateo 12: 28-34).

La pregunta es; ¿Cómo lo logro? La respuesta es; no puedo. Solo pido la asistencia del Espíritu Santo que me ayuda a dirigirme a ese blanco.

Práctica de disciplinas espirituales:

- Diariamente me comprometo a orar y que mi primer pensamiento sea para Dios.
- Diariamente leeré una porción de la Biblia, aunque sea pequeña.
- Diariamente agradeceré al Señor por tres cosas.
- Diariamente sintonizaré música cristiana que dirigirá mi periodo de alabanza (en las mañanas).
- Diariamente me comprometo a confesar mis pecados a Dios.
- Semanalmente (Sábados), me comprometo a sacar más tiempo para leer la Biblia y trabajar concienzudamente los ejercicios que me sean pertinentes de los libros: “El cuidado del alma” y “Las tres pasiones del alma”, hasta que los concluya. Incluiré el análisis de mis rituales.
- Semanalmente (Domingos), practicaré la disciplina de la contemplación y el silencio para bajar revoluciones y estar más atenta al mover sobrenatural de Dios.

- Cada tres meses sacaré un domingo para hacer un retiro con un programa. Me comprometo a identificar un aspecto donde necesite crecer para enfocarme en trabajarlo espiritualmente. Incluiré en el programa la evaluación de como voy cumpliendo mis compromisos.
- Una vez al año haré un retiro para evaluar los logros alcanzados y trazar nuevas metas espirituales para el próximo año.

Descanso

- Sabbath – Semanalmente tomaré un periodo de 24 horas en el que no haré ningún trabajo. Comenzando sábado a la 1:00 pm hasta domingo a la 1:00 pm. Compartiré con mi familia y haré actividades refrescantes.
- Simplicidad – Me comprometo a utilizar el dinero que gano con la conciencia de que pertenece a Dios. Daré mi diezmo mensualmente y aportaré a otras ofrendas y organizaciones benéficas. Me comprometo a ahorrar y no malgastar el dinero en compras innecesarias.
- Juego y recreación – Me comprometo a tomar vacaciones dos veces al año para esparcirme y despejarme de toda responsabilidad. En ellas hare actividades agradables, sola, con mi familia o amistades.

Trabajo/Actividad

- Servicio y Misión -Me comprometo a servir con mis dones en mi iglesia local, o donde me inviten, siempre que pueda. Me comprometo a decir que no, cuando entiendo que no es saludable para mí y evitar sobrecargarme.

- Cuidado del cuerpo – Me comprometo a ejercitarme por lo menos, cuatro veces por semana. Me comprometo a alimentarme saludablemente y seguir el consejo médico para tratar las condiciones que padezco.
- Tiempo – Me comprometo administrar efectivamente el tiempo para tener un equilibrio entre el trabajo, ministerio, estudios y descanso. Entendiendo que por periodos pueden aumentar las demandas en una de estas áreas en particular. Lo que no permitiré es estar en una prisa continua que me lleve a afanarme.

Relaciones

- Familia - Me comprometo a dar testimonio y atender mis relaciones importantes con interés y amor. Me comprometo a resolver las diferencias con asertividad y respeto. Servirles de apoyo en circunstancias difíciles y llevar prácticas y tradiciones que fomenten la intimidad y el disfrute. Me comprometo a hacer mi parte para que vengan o se mantengan en el camino de la fe.
- Comunidad – Me comprometo a ser una persona respetuosa y reflejar los valores del Reino en mi iglesia y comunidad. Me comprometo a respetar las diferencias de las personas con quien me relaciono y a mirarlos como hermanos y hermanas con necesidades y aportaciones, sin juicios. Trabajaré para cada día decidir amarlos, le pediré a Dios que con la ayuda de su Espíritu pueda proclamar su evangelio y dejarle el resto a Él.
- Salud emocional - Me comprometo a llevar a cabo prácticas que fomenten mi estabilidad emocional. Alimentaré mis pensamientos con información saludable, haré actividades de placer y compartiré con personas optimistas.

** Este plan se iniciará el 1 de enero de 2023.

Método para evaluar cumplimiento

Instrucciones: Hacer una marca cada vez que se realice la actividad o disciplina.

Disciplina Espiritual	Día de la semana															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Oración																
Biblia																
Gratitud																
Alabanza																
Confesión																

Disciplina Espiritual	Día de la semana															
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Oración																
Biblia																
Gratitud																
Alabanza																
Confesión																

Disciplina	Semana 1				Semana 2				Semana 3				Semana 4			
Estudio (Disciplina)																
Contemplación (Domingo)																
Sabbath (24 hrs)																
Disciplina	Mes															
	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic				
Retiro	Marzo				Junio				Sept				Diciembre			
Tema													Evaluación y metas			

* En el último retiro se hará evaluación del año y se trabajarán objetivos para el próximo.

Este instrumento debe analizarse en los retiros de cada 3 meses para hacer los ajustes necesarios y establecer próximos pasos a dar.

Escala de satisfacción

Instrucciones: Hacer un círculo alrededor del número que mejor describa cuán satisfecho me siento con el crecimiento que he obtenido en las diferentes áreas o disciplinas. Este instrumento se puede utilizar en cualquier momento. No obstante, debe incluirse en las actividades de los retiros cada 3 meses.

Oración

Muy Insatisfecha Muy Satisfecha

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Biblia

Muy Insatisfecha Muy Satisfecha

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gratitud

Muy Insatisfecha Muy Satisfecha

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Confesión

Muy Insatisfecha Muy Satisfecha

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Contemplación

Muy Insatisfecha Muy Satisfecha

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabbath

Muy Insatisfecha Muy Satisfecha

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Diezmo

Muy Insatisfecha Muy Satisfecha

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estudios bíblicos y material relacionado

Muy Insatisfecha Muy Satisfecha

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Servicio y Misión

Muy Insatisfecha Muy Satisfecha

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Juego y Recreación

Muy Insatisfecha Muy Satisfecha

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cuidado del Cuerpo

Muy Insatisfecha

Muy Satisfecha

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Familia

Muy Insatisfecha

Muy Satisfecha

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Comunidad

Muy Insatisfecha

Muy Satisfecha

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Uso del Tiempo

Muy Insatisfecha

Muy Satisfecha

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Salud Emocional

Muy Insatisfecha

Muy Satisfecha

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Escoge dos áreas de insatisfacción y determina que ajustes hacer en las metas y que dos próximos pasos a dar.

** El resultado del análisis de estos instrumentos pueden ser discutidos con el mentor.

Parte 3: Plan de reproducción de Formación Espiritual

Para la reproducción de lo aprendido, trabajaría el libro: "El cuidado del alma: Siete principios transformadores" de Rob Reimer. Escogería los siguientes temas:

Tópicos

1. Identidad – Estableciendo nuestra identidad en Cristo.
2. Arrepentimiento – Alineando nuestros caminos con los de Dios.
3. Perdonando a los demás – Obedezco y me libero.
4. Superando los miedos – Esperando en Dios en vez de actuar con temor.

Formato

Trabajaría los temas en un retiro de tres días. Haría plenarias para exponer los tópicos y luego dividiría el grupo en subgrupos, con líderes preparados para la parte práctica. Los temas se pueden trabajar a través de preguntas o a través de liturgias.

Programa

El primer día, trabajaría una introducción al tema y una dinámica para fomentar la intimidad y unidad del grupo. El segundo día trabajaría tres temas; Identidad, Arrepentimiento y Perdón. El tema del arrepentimiento lo trabajaría con una dinámica o ritual. En la noche traería un concierto con ministración. El tercer día trabajaría el tema del temor, enfocando el mismo en autoafirmaciones y versículos bíblicos que sustituyan las mentiras y pensamientos que provocan temor y ansiedad. Concluiría el retiro con una predicación que lleve por título: “Y ahora, ¿qué? En la misma se exhortará a los participantes a continuar creciendo en el cuidado del alma.

Población

Grupo de adultos solteros de la iglesia – La pastora de la familia, ya me hizo un acercamiento para que sea mentora de este grupo. Dentro de sus comentarios me expresó que había muchas personas heridas que necesitaban ser sanadas. El adulto

soltero tiene unos retos particulares que son atendidos por estos temas.

Particularmente, afirmar su identidad en Cristo y no en una relación de pareja. El perdón también es importante, debido a que muchos de ellos vienen de divorcios y relaciones rotas. El estar solos provoca temores de cara al futuro. Con relación al arrepentimiento, todos lo necesitamos. Entiendo que son tópicos muy pertinentes para esta población.

Lugar

Centro de retiros Genesareth

Recursos

Revda. Carmen Cecilia Adames, Pastora Glorielis Flores, Hna. Ana Viader, Hna. Gloryvee Merced, Hna. Arlin Calderón y Revdo. Rafael Quiñones. Para la dinámica de la primera noche, la Hna. Brenda Marrero. El concierto y ministración lo puede tener a cargo un grupo de la Iglesia AMEC. Los devocionales los tendrían a cargo los miembros del ministerio.

Los otros temas del libro se podrían trabajar individualmente en algunos de los encuentros mensuales que tiene el grupo.

Planes alternos

- Este material se puede trabajar en los Encuentros para Crecer que tiene nuestra iglesia. Son una serie de estudios de un tema o temas relacionados, un día específico por seis o siete semanas consecutivas. Serían en forma de charla por la emisora radial o conferencias presenciales. La desventaja de esta modalidad es que no se podría hacer la parte práctica.

** Para hacer este trabajo se utilizaron los libros de textos, conferencias y recursos del curso DML811; Formación Espiritual para el Liderazgo Global, otoño 2022 del Seminario Teológico de Puerto Rico.