

Evaluando mi realidad espiritual

Marisol Ocasio Maisonet

SF 503: Iniciación en Dirección Espiritual

Otoño 2022

Rev. Javier Gómez Marrero, DMin.

EVALUANDO MI REALIDAD ESPIRITUAL

En la clase de Formación Espiritual en la que el Dr. Rev. Javier Gómez la ha muy bien disertado, estuvimos trabajando varios avalúos. Estos avalúos tienen como propósito conocer más a fondo nuestra realidad espiritual. Cada uno de estos avalúos se enfocan en diversas áreas de nuestra vida como cristianos.

Senderos Espirituales

En este avalúo se analiza nuestra forma de proceder en cuanto a nuestro andar y comportamiento en el ámbito espiritual. Este avalúo me llevo a reflexionar sobre como esta mi intimidad con Dios. Me hizo profundizar como es mi relación con Dios. Cada pregunta me instaba a pensar como busco a Dios en medio de problemas. Este avalúo me hacer ver como recurro en medio de una situación. El como utilizo los recursos a mi alrededor para conectarme en intimidad con Dios en la parte relacional, intelectual, adoración, activista, contemplativo, servicio y creación.

Luego de hacer la evaluación de mis senderos pude reconocer como esta mi intimidad con Dios. La puntuación mas alta la tuve en el sendero de la Adoración. Reconozco que cuando me sumerjo en la adoración, cuando canto y alaba a Dios a través de las alabanzas siento una profunda conexión con Dios. Es en ese momento donde todo mi ser se renueva y siente esa cercanía con el espíritu. La adoración me hace elevar mi alma y sentir un profundo gozo, ya sea colectivamente en la iglesia o cuando me retiro en oración. Cuando estoy en retiro pongo música de adoración para poder tener esa conexión divina.

Luego de analizar este sendero, decidí comenzar a poner en práctica la adoración en el silencio de Dios. He comenzado a adaptar esta disciplina a mi vida espiritual y experimentar lo que es el silencio de Dios. Sentir a Dios a solas, en privado, sin nada que perturba. Es una experiencia única sentir esa conexión a solas, en silencio solo para comenzar a ser mas contemplativa. He optado por tener mas tiempo a solas para desarrollar más la contemplación en la adoración. Me he propuesto entrar en áreas que Dios quiere que desarrolle y corrija para tener más conexión con El.

Otra área evaluada es mi conexión con Dios a través de la relación con otros. Cuando participo de grupos, en campamentos esto hace que mi conexión con Dios sea palpable. Me gusta estar en grupos de oración y de retiro. Me gusta adorar en grupos y hacer oraciones colectivas. Luego de este avalúo, determine utilizar tiempo a solas con Dios en retiro, buscar su presencia y dirección a solar. Apartarme en un lugar donde pueda contemplar sus grandezas, pero a través de la meditación.

Utilizar el intelecto para mejor comprensión de los hechos a mi alrededor, es un sendero que quiero lograr. Poder reflexionar a la luz, aprender mas de su palabra a través del estudio de la Biblia. Este semestre inicié estudios en Maestría en Consejería por una inquietud que tuve de seguir estudiando y aprendiendo a la luz de la palabra. Una de mis metas es ofrecer consejería como parte de mi ministerio pastoral. Tener un espacio para reunirme con vidas necesitadas de un alivio a sus preocupaciones y pueda guiarlas a desarrollar las disciplinas espirituales.

De acuerdo con el puntaje del avalúo de Senderos Espirituales mis áreas donde el nivel fue bajo fueron contemplativo, servicio, y creación. Reconozco que soy muy

activista, pues me gusta trabajar para Dios desde cualquier posición. Desde niña he estado envuelta en todo tipo de trabajo en la iglesia, en lideratos de asociaciones y posiciones ministeriales. Entiendo que poder desarrollar esos senderos de la manera que hemos aprendido me será de mucha bendición.

Escala de Bienestar

La escala de bienestar nos presenta un avalúo de cómo estamos en las áreas de bienestar espiritual, religioso y existencial. Cada una de estas escalas nos presenta la medición de bienestar en cada diversa experiencia. La medición de bienestar espiritual se basa en lo percibido a nivel general.

El bienestar espiritual puede ser entendido como un estado sentimental, comportamental y cognitivo positivo para las relaciones con uno mismo, con los otros y con una dimensión trascendente, dando al individuo una sensación de identidad, actitudes positivas, armonía interior y de objetivo en la vida. El puntaje que tuve en esta escala fue de 74, el cual refleja un sentido de bienestar espiritual moderado. Esto indica que disfruto de la espiritualidad al orar en privado con Dios. Siento una gran satisfacción y me siento plena cuando estoy en conexión con Dios. Creo firmemente que mi relación con Dios me hace sentir fortalecida y llena de gozo. El poder tener conexión con Dios a través de las cosas que experimento en el servicio a Dios.

En este avalúo me hizo ver cuan satisfecha me siento con mi espiritualidad. No estoy en un nivel alto ni exagerado. Me encuentro en un nivel moderado ya que entiendo al analizar este avalúo que hay áreas que debo modificar hasta alcanzar la altura en Dios deseada. Todavía necesito profundizar más en mi relación con Dios.

Debo tener mas confianza en lo que Dios me ha hablado a través de su palabra. Quiero tener esa sensación de bienestar pleno con respecto a la correcta dirección en la que va mi vida.

Al verificar el puntaje de Bienestar Existencial obtuve 34 el cual en la escala indica un nivel moderado de satisfacción acerca de la vida y su propósito. Esto sugiere un nivel promedio de satisfacción. Aunque me considero una persona muy segura de si misma, en ocasiones al llegar la noche oscura como dice el libro de Espiritualidad Emocionalmente Sana Scazzero (2020) de momento me desenfoco. Aun conociendo los planes que tiene Dios conmigo, me encierro o me escondo y me pregunto que hago So mismo. Por eso estoy de acuerdo en los resultados de este avalúo, pues estoy consciente que aún hay cosas que debo arreglar en mi espiritualidad. Me siento feliz con la vida que llevo, a pesar de las luchas y pruebas. Entiendo que las crisis que he pasado en las diversas áreas de mi vida me han hecho fuerte ante la vida. Disfruto de la vida y de las cosas que trae la mayor parte del tiempo. A pesar de todo, creo firmemente que Dios sigue guiando mi vida y tiene un futuro prometedor para mi.

En la evaluación del puntaje de bienestar religioso es una medición de como visualizo mi relación con Dios. En este evalúo mi puntaje fue de 47 puntos para un sentido moderado de bienestar religioso. Me siento muy segura de mis convicciones y de mis creencias. De acuerdo con las experiencias vividas y positivas, creo que Dios me ama y creo que si le importo. Creo que El está atento a cada una de mis situaciones y lo he visto obrar en cosas imposibles. Aun teniendo en cuenta eso, en ocasiones mi "Falso Yo" quiere dominar y escondo mi realidad.

Avalúo “Learning Type Measure Profile”

Este avalúo tiene como propósito medir las preferencias individuales para seleccionar, organizar, priorizar y representar el conocimiento, la información y la experiencia.

Al ser evaluado por este instrumento de medición reflejó que soy tipo de aprendizaje nivel tres. Entre las características de una persona nivel tres de aprendizaje dice que tiene una fuerte preferencia para experimentar y probar nuevas ideas. Estoy muy de acuerdo con este dato ya que soy de no intimidarme por nada y no le tengo miedo a los cambios. Entiendo que todo lo que llega a mis manos para hacer, es porque tengo la capacidad y habilidad para hacerlo.

Este tipo de aprendizaje indica que la persona aprende mejor cuando participa de escenarios reales donde se resuelvan los conflictos haciendo sentido a las ideas. Me identifico en gran manera con este resultado ya que creo que siempre habrá una solución a los problemas. En ocasiones me siento muy cómoda en situaciones donde el pensamiento critico es vital para la solución de problemas. En este dato me ilustro totalmente, ya que me gusta analizar las cosas utilizando ejemplos de la vida real que prueben su aprendizaje.

Otro dato que identifica este instrumento de medición es que me gusta estar en ambientes de aprendizajes donde lo estudiado se prueba su validez por su eficiencia e implementación. En especial, cuando me dedico a leer un libro, me gusta leer las experiencias de las personas que previamente lo han leído. Adicional, reviso la literatura que se utilizo como marco de bibliografía para medir la eficiencia de ellos.

Como estilo de aprendizaje nivel tres me gusta ser productiva y ser competente para cumplir con lo que se me requiere. Soy maestra de principios vocacionales y me gusta enseñarle mis estudiantes las destrezas requeridas para ser autosuficientes en la vida. También, me gusta las cosas técnicas y disfruto de las actividades prácticas como las manualidades. Es un buen ejercicio y como nivel tres de aprendizaje se refleja en la evaluación.

El avalúo indica como parte de los resultados que los de nivel tres de aprendizaje somos de naturaleza individualista ya que nos gusta buscar las cosas por nosotros mismos. Hay un dato muy cierto que, aunque parece una buena estrategia nos limita en la educación universal ya que nos gusta buscar por nosotros mismos las propias conclusiones. Por esta misma razón, somos impacientes explorando conceptos confusos, examinando respuestas subjetivas y colaborar con soluciones.

Este avalúo tiene cuatro cuadrantes que reflejan el área de conceptualizar, visualizar, experimentar y realizar. En el cuadrante 1 tuve 38, cuadrante 2 tuve 38, cuadrante 3 tuve 40 y cuadrante 4 tuve 34. El puntaje mas alto lo tuve en el cuadrante 3 por eso mi puntuación fue nivel 3 de aprendizaje.

Los resultados de este avalúo concuerdan con mi personalidad en la gran mayoría de las preguntas dadas. Realmente soy una persona que me gusta ser independiente y conseguir las cosas conmigo misma. En términos generales el avalúo de aprendizaje refleja mi personalidad.

“Disc Personality Report”

Este avalúo presenta cuatro factores que indican las características únicas de nuestra personalidad. Los cuatro factores de personalidad que se miden son “dominance”, “influence”, “steadiness” y “compliance”. Luego de analizar estas áreas el resultado de mi avalúo lo fue “socially oriented”.

Los resultados reflejaron mi nivel de influencia es un 37%, dominio 30 %, “compliance” 27% y de “steadiness” 7%. Los resultados indicaron que el nivel mas alto en la evaluación lo fue el de influencia con un 37%. Esto describe la forma en que trabajo con la gente, la comunicación interactiva y la relación con otros. Esto es muy cierto ya que me gusta influencia con mi ejemplo, estimular a las personas a que logran por sus propios méritos y metas sus planes. Me emociona cuando escucho a mis estudiantes que lo motive a terminar una carrera. Eso me llena de mucho gozo y verlos triunfar en la vida para mi es mi mejor evaluación y recompensa.

En el área de “dominance” tengo un 37% y esta describe la forma de trabajar con los problema o asuntos a resolver. El ser asertiva conmigo misma y el control de las situaciones. Estoy muy de acuerdo con esto, ya que cuando afronto alguna situación me doy a la tarea de analizar profundamente lo que está aconteciendo. Adicional, trato de que la situación no se salga de control, sino que pueda mediar para que sea solucionada.

En el factor de “steadiness” se describe el temperamento como la paciencia, persistencia y consideración hacia los demás. En esa medición tuve un 7%, lo cual me sorprendió un poco ya que soy bastante perseverante y tengo algo de paciencia.

Ahora estoy clara que conmigo a veces no lo soy. Tiendo a exigirme mas de lo que realmente debo exigirme.

Por eso entiendo que el tipo de personalidad que poseo es mas socialmente orientado ya que impacto positivamente a los demás. Esto me hace reflexionar que debo ser más reflexiva conmigo misma.

“Competency Test”

Este avalúo mide 16 tipos de competencias utilizando de muestra la fuerza laboral de Europa Occidental. Este avalúo me indica los niveles altos en las competencias adheridas a mi persona y las de bajo puntuación aquellas que aun no son dominadas por mi persona.

De las 16 áreas de la medición, tuve niveles altos en notificar a las personas, comunicación verbal, ayudar, dirigir, crear, comunicación escrita, verificar. En los niveles moderados tuve analizar, planificación y organización, interacción en redes, tomar iniciativa, perseverar, ser flexible, trabajo bajo presión, desarrollar y autodirigirme. En el área de decidir tuve un nivel un poco bajo.

Al reflexionar sobre la interpretación de los resultados puedo decir que estoy muy de acuerdo con los resultados. Siento una gran satisfacción pues me encuentro cumpliendo con cada una de ellas y viendo resultados óptimos en mi área laboral, ministerial y mucho mas importante en mi familia.

Siempre he sido una persona muy sociable y he dirigido personas en grupos grandes y pequeños. Al principio de mi carrera profesional, actuaba un poco tímida y aunque tenia grandes ideas no me atrevía a compartirlas por temor a no ser

escuchada. Al pasar el tiempo y tener muy buenas experiencias, comencé a desarrollarme en mentoría de grupos, liderazgo de asociaciones y grupos seculares. Esto hizo que comenzara a desarrollarme, interactuando con diferentes personas y líderes. Sin embargo, puedo reconocer que muchas veces con la presión que lleva dirigir a otros, el tomar decisiones me toma más tiempo en lograr enfocarme en lo que debo decidir.

Caps. 2,5,6,7 Libro Espiritualidad Emocionalmente Sana

El tener la oportunidad de leer este libro me ha sido de gran bendición para mi desarrollo espiritual. Al reflejarme en el testimonio del autor, pude identificarme con él y evaluar mi realidad espiritual. El nacer y criarme en un hogar cristiano con padres pastores hizo desarrollar en mi y en mis hermanos unas reglas basadas en la religiosidad de la iglesia que perseverábamos. Nuestras actividades familiares e incluso el compartir con amigos se basaba en el ámbito de la iglesia.

Una vez me gradué de escuela superior, tuve la oportunidad de ir a estudiar a la Universidad de Puerto Rico Recinto de Humacao, y hospedarme con personas que no tenían mi misma fe, esto hizo que analizare cuán seria era mi relación con Dios. Al leer el libro y evaluarme puedo identificar que no soy tan perfecta como pensé y que necesito ser libre de toda regla de hombre que ha hecho que en vez de avanzar me estanque en el área ministerial. Tengo que ver las cosas a la manera de Dios, no de los hombres.

En la evaluación del capítulo 2 del libro de Scazzero (2020), pude hacer una introspección para saber si realmente me conozco a mi misma. A veces creemos que

realmente nos conocemos. Hay ocasiones que actuamos inmaduros ante ciertas situaciones. Tendemos a recurrir a la justificación, pero Dios nos insta a que nos convirtamos en un ser auténtico. No creernos los mas perfectos sino aceptarnos tal como somos y que el Falso Yo no tome control sobre nosotros.

Uno de los datos que me hizo reflexionar es sobre los sentimientos. Dios también habla a través de los sentimientos. Creemos que no podemos considerar nuestros sentimientos. Se nos ha hecho creer que no confiemos en ellos. La palabra de Dios nos muestra a un Dios como un ser emocional que siente. Al nosotros ser creados a su imagen y semejanza fuimos hechos con el don de sentir y experimentar emociones. Entendí de este capítulo que, si Dios piensa, yo también pienso, Dios desea, yo también deseo pues hemos sido creado a su imagen.

En el capítulo 5 donde nos habla sobre como renunciar a tus límites. En este capitulo nos muestra como salir del dolor. Como dice Scazerro (2009) en nuestra cultura la adicción se ha convertido en la forma más común de tratar el dolor. En mi evaluación, he podido identificar que he creado adicciones como la computadora, en comprar compulsivamente. Entiendo que tengo que trabajar con eso y bajar mis escudos de defensa como el negar que soy adicta a la computadora, a las aplicaciones del celular. En ocasiones comienzo algo y me distraigo con facilidad. Cuando las cosas me salen mal me irrito con facilidad.

Un dato que me estremeció y que acepto que tengo que modificar es el descanso. Este libro me ha ayudado a desenmascarar muchas cosas que no le daba importancia. El descanso es bíblico y el "Sabbat" nos llama a descansar. Dios lo hizo después de su trabajo. Hay ocasiones que salgo del trabajo y sigo trabajando en casa.

Tengo que descansar de tareas múltiples, apuros, tecnología en especial del celular y la computadora. Tengo que descansar de apurarme en estar al día, no es dejar de ser responsable sino no querer ser perfecta en todo. El descanso es para disfrutarlo no para llenarlo de cosas.

Por último, necesito seguir creciendo como un adulto emocionalmente maduro. Aprendemos muchas habilidades para ser competentes en nuestras profesiones, pero no para crecer como adultos emocionalmente maduros. Cuando somos adultos emocionalmente maduros reconocemos que amar de verdad es la esencia misma de la espiritualidad verdadera.

En conclusión, luego de analizar todos los avalúos hechos para este curso, reconozco que aun necesito madurar más obtener una espiritualidad emocionalmente sana. Estoy en una etapa de vida donde necesito sentirme segura y sostenida. Al leer los resultados puedo reconocer fallas que desconocía que tengo en especial en las disciplinas espirituales.

Aunque siempre me he considerado una persona sociable, necesito enfocarme en desarrollar el sentido de cooperación y de mostrarme más realista. En el nivel de competencia entiendo que puedo desarrollar mas competencias y ponerme limites solo de acuerdo con mi personalidad. En cuanto a ser competitiva, debo ser competitiva conmigo misma.

En cuanto a mi nivel de aprendizaje, desde niña he sido estudiante aplicada. Siempre he sido estudiante de honor. Eso me ha hecho ganar becas de estudios, lo cual me estimula seguir estudiando. Pero mas que nada entiendo que debo estar mas

enfocada en lo que me propongo cumplir que en lo que desearía. Me gusta experimentar muchas cosas, pero sinceramente no me gusta estar metida en libros, mas bien ser mas observadora. Me encanta las cosas prácticas y los “hand-on activities”.

Sobre mi escala de bienestar creo que debo reflexionar más a fondo sobre como procedo y actúo ante eventos en la vida. Tener la satisfacción de hacer las cosas bien honrando primeramente a Dios, a mi persona y a mi familia. Como sentir ese bienestar religioso, existencias y espiritual, lo cual forja mi persona y carácter.

Y por último mi avalúo de senderos espirituales, el cual me agradó mucho donde refleja que mi conexión con Dios se da mejor cuando le adoro. Me encanta adorar a Dios, alabar su Santo Nombre, derramarme ante El en adoración. Me siento plena en ese sentido. También, muy activista y relacional. Me encanta preparar eventos magnos para glorificar el nombre de Dios e impartir palabra a vidas necesitadas. Gracias a este avalúo pude identificar otras áreas en las que puedo esforzarme más para recibir esa conexión con nuestro Dios.

Realmente regresar de nuevo a los estudios ha sido la mejor decisión que tome. En especial, tomar esta clase como inicio de la Maestría en Consejería Pastoral ha sido un gran acierto y una bendición para mi vida. Sobre todo, tener un gran profesor como el Pastor Dr. Javier Gómez añade mayor gloria al éxito de esta clase.

Referencias

Foster, Richard J. (2009). Celebración de la Disciplina. Hacia una vida espiritual más profunda. 1a ed. Buenos Aires: Peniel, 2009.

Scazerro, Peter (2020), Espiritualidad Emocionalmente Sana. Editorial Vida. Nashville, Tennessee.

Avalúo de Senderos Espirituales.

Escala de Bienestar.

“Report Competency Test”

“DISC” Personality”

“Learning Type Measure Profile”