

Evaluando mi Realidad Espiritual

Natalia Vázquez López

Seminario Teológico de Puerto Rico

SF 503: Iniciación en Dirección Espiritual

Rev. Javier Gómez Marrero

7 de diciembre de 2022

Cuando comencé el curso confieso que me parecía demasiado tener que hacer avalúos para “conocerme a mí” saber como funciono y porque no saber la raíz de mis comportamientos. Soy muy autocrítica conmigo, así que de primera intención comencé a hacer los avalúos por que eran un requisito del curso y tenía que cumplir. Sí, con la actitud de que si quieres salir bien en la clase pues tienes que hacerlo. Pensé me encontraría con demasiadas cosas de mí que me encantaría botar al zafacón. Aquí inicia un viaje de la mano de Dios en el descubrimiento de mí yo. Te invito a entrar a mi vida como persona, hija de Dios, estudiante y profesional.

Senderos Espirituales

¡Jamás imaginé que Dios nos alambraba! Cuando lo explicaron en clase sentí gozo y curiosidad. Lo empecé a hacer con expectativa. ¡Fue revelador! Dejé de pelear con mi manera de reaccionar y querer ayudar a la justicia social. Por una mentira que aprendí creía que mi sentido de justicia estaba herido y por eso soy tan apasionada con algunas causas que llegan a lo más profundo de mi corazón. Mi sendero espiritual primordial es activista. Recuerdo que al descubrirlo lo compartí con mi mamá y una amiga las carcajadas eran bien fuertes. Ellas disfrutaban algo que ya sabían de mí; yo disfrutaba la libertad de saber que mi sentido de justicia no estaba herido. ¡Mi Padre Celestial, quien me creó me alambró así! Para continuar derrumbando mentiras el segundo sendero que salió fue el servicio. Sí la que supuestamente no puede servir porque no servía siente también a Dios sirviendo a los demás. El Señor me sanó haciendo este avalúo y estoy orando porque me quiero comer el mundo. Estoy abrazando quien soy desde lo más profundo.

Learning Type Measure

Aunque mi primera preparación académica es en educación y sé que todos aprenden de forma diferente, no me había detenido a pensar en que yo como individuo soy un tipo de aprendiz y que la manera en como aprendo y me comporto en clase puede verse en otros aspectos de la vida. Ha sido lindo descubrir la forma aprendo y cómo se ve reflejado. Soy aprendiz tipo 1 y tengo que decir que me describe totalmente. Disfruto mucho hablar y compartir ideas con otros, aprendo mucho así y creo que me ayuda a aprender de los demás y compartir ideas. El avalúo describe que aprende de los demás y de sus propias experiencias. Me describe que también me gusta que la gente difiera de mí. Creo que eso enriquece y me ayuda a mantener la objetividad con temas que son importantes socialmente. Por otro lado, este avalúo trajo libertad a mi vida porque con el tipo de aprendiz que soy, dejó ver mi esencia de que me gusta estar con la gente y hablar. Que soy extrovertida, aunque cautelosa. En un momento de mi vida creí que era introvertida y muy tímida. La verdad es que soy extrovertida y burbujeante. He aprendido que no todo el mundo acepta a las personas como son y lo quiere cambiar entonces pues soy cautelosa. ¡Me encanta que amo la gente y se nota!

Escala de Bienestar Espiritual

Este avalúo me dio tristeza de primera intención. Era como: ¿En serio tengo que desnudar mi alma aquí? Para mí fue eso, desnudar mi alma. Me dio miedo descubrir qué espiritualmente me podía faltar mucho y me ponía triste la idea. Mi anhelo inconsciente era salir con un bienestar espiritual y existencial alto, pero no fue así, me entristecí, pero cuando contestaba decidí ser honesta. Realmente cuando vi los

resultados de bienestar espiritual y existencial moderado me dolió. Luego recordé todo lo que he pasado en los últimos 11 años; estando a un paso de dejar al Señor, por el dolor. Momentos en los que me sentaba a mirar la naturaleza y le decía a Dios háblame que no puedo orar y muchísimo menos leer la biblia porque me daba ansiedad y sentía que lo único que Dios estaba esperando era que me acercara para regañarme. Gloria a Dios mi relación con Dios ha mejorado mucho. Ya puedo orar, le escribo cartas a Dios la mayoría del tiempo y esas son mis oraciones. En ocasiones aún me da ansiedad leer la biblia, pero escojo darme gracia. Así mismo, como decidí darme gracia cuando me concentré en lo mucho que mi relación con Dios ha mejorado en vez de concentrarme en que el bienestar espiritual es moderado en vez de alto. No sé que puedo hacer para mejorar, pero oro al Señor que sea llevándome de la mano a una relación más profunda en Él.

Avalúo de aptitudes

Aptitud	Resultados
Noticing	por encima del promedio
Tomando iniciativa	promedio
Analizando	promedio
decidiendo	por encima del promedio
creando	por debajo del promedio
planificando y organizando	un poco por encima del promedio
perseverancia	extremadamente alto
ser flexible	por encima del promedio
funcionar bajo presión	por debajo del promedio
comunicación verbal	alto

Aptitud	Resultados
comunicación escrita	extremadamente alto
ayudando	extremadamente alto
Networking	promedio
Checking	promedio
liderando	alto
self management and self development	alto

Wow este fue uno de los avalúos más largos, pero que más afirmación trajo al realizarlo. Me sirvió de mucho, para ver como mi personalidad está poco a poco resurgiendo. Ver qué los años en psicoterapia y los cuatro años que estuve con fármacos han dado resultados. Definitivamente ha sido ver lo que dice Jeremías 33:6 “He aquí que yo les traeré sanidad y medicina; y los curaré, y les revelaré abundancia de paz y de verdad”. Esta promesa Dios la trajo a mi vida en un momento muy oscuro me aferre a ella. La mayoría del tiempo vivía anhelando ser la misma de antes al trauma y está surgiendo. Más aún reafirmó oraciones contestadas y que la carrera que escogí no lo hice por hacerlo sino guiada por el Señor para poder consolar a otros como he sido consolada. Muchas de las áreas que salen promedio son áreas que estoy segura previamente hubieran salido bajo promedio por el trauma. ¡Qué gran sorpresa! Gloria a su nombre por lo que ha hecho. Siento que Dios se siente complacido de mí. Me siento hasta contenta de que trabajar bajo presión me haya salido por debajo del promedio. Sé que mucha gente considera eso una cualidad, pero yo no. En el pasado lo hice y me hizo mucho daño. Me encantaría compartir estos resultados con un

mentor, para poder analizarlos con las fortalezas y las áreas de necesidad de cada punto y poder tener un balance saludable que me ayude a honrar al Señor.

Personality Test

Respondes a los desafíos de manera práctica, realista y entusiasta. Eres una persona orientada a los hechos capaz de brindar ayuda basada en información sólida. Asertivo, autosuficiente e individualistas. Otros te pueden percibir como alguien racional y creativo al mismo tiempo(paráfrasis de la explicación dada). El tipo de personalidad predominante en mí es la dominante. No me sorprende, me reafirma que el que comenzó la buena obra en mí la perfeccionará hasta su día. Sé que todos los tipos de personalidad tienen fortalezas y debilidades y aquí estoy en las manos de mi Padre amoroso para que haga con las fortalezas de mi personalidad lo que quiera y con las debilidades que me moldee para traer Gloria a su nombre.

Espiritualidad Emocionalmente Sana

Fortalezas	Debilidades
valiente	puedo retener mucho la ira... y cuando sale pobrecito con el que sea
decidida	overthinker (Pienso de más)
atenta	me preocupa lo que otros puedan pensar de mí/ lucho con el people pleasing y dejo de pensar en mí.
simpática	perfeccionista al extremo malo
cariñosa	busco seguridad inconscientemente en cosas externas.
leal	Si no tengo cuidado puedo concentrarme demasiado en lo que me falta que anhelo

Capítulo 2: Ha sido bonito y sorprendente ver cómo Dios me lleva a sanar para relacionarme con él y conmigo misma de una manera saludable, libre y plena. Leer sobre el falso yo abrió mis ojos. Llevo varios años tratando de recuperar mi personalidad. ¡Voy por buen camino! Ver cómo Dios va trazando mi carretera hacia la sanidad y la libertad no me asusta ya. Creo que el falso yo se puede ir construyendo a lo largo de la vida. En mi caso en mi adultez temprana saliendo de mi bachillerato estuve en el ministerio y creo que después de la muerte de mi papá cuando tenía 6 años, esos dos años y 5 meses allí bastaron para que muchos falsos yo se alojaran, para que cambiara mi personalidad y me perdiera a mí, también la candidez de mi relación con Dios. Luego de la muerte de mi papá estar en el ministerio ha sido lo más difícil que he vivido. Definitivamente la noche más oscura de mi alma. Se convirtió todo en hacer, hacer, hacer porque el reino de los cielos tenía que ser extendido. Estoy agradecida del Señor por permitirme ver su misericordia llevándome de la mano a mi paso para sanar.

Capítulo 5: Analizar qué todos estamos rotos. ¡Qué verdad tan necesaria para no anhelar perfección! La perfección es una imposible de alcanzar que añade peso innecesario al alma; Como vivimos la vida y aún a los anhelos. Creo que bien adentro de mi corazón anhelé siempre nacer en otra familia. Donde mi papá no hubiese sido alcohólico y no hubiese fallecido por eso. Donde mi familia no fuera tan distante, conflictiva entre muchas otras cosas que cambiaría. En mi primera maestría entendí muchas cosas de la historia de mi familia tanto del lado paterno como materno. En ella logré entender el por qué del alcoholismo de mi papá y verlo como alguien enfermo a quien maltrataron y por ese maltrato tomó decisiones y fue poco a poco auto

destruyéndose. Hice genogramas de mi familia y lo único que pensaba era qué desastre y recuerdo reírme del desastre con una compañera de clase que ahora es mi amiga y ella contarme la historia de su familia que era otro desastre más. Ver ese desastre me llevó a querer romper el ciclo de malas decisiones familiares, tanto de mi lado materno como del lado paterno. Era como esto no lo quiero, esto tampoco y por ahí seguía. Recuerdo anhelar formar una familia, pero no cualquier familia, sino la familia perfecta. No fue hasta leer este capítulo que me di cuenta que la familia perfecta no existe porque todos estamos rotos y la historia de vida de nuestra familia nos marca. Antes pensaba y conocía la importancia de sanar y aunque he buscado hacerlo, creo que no tenía conciencia plena de su importancia hasta la lectura. No es sólo entender el por qué, sino sanar esas razones y dar un giro de 180 grados para no repetir patrones aunque puedan parecer menos agresivos.

Por otro, leer la historia de Job desde la perspectiva del autor, abrió mis ojos a la verdad de lo que Dios puede hacer con el dolor de alguien y también en el mío. Trato con todas mis fuerzas no ser como los amigos de Job. Conozco en carne propia tener gente que en un momento de mi vida fueron cercanas acusándome de que tenía que vivir las consecuencias de mis acciones o que el Señor no había respondido mi oración de sanidad física porque yo estaba en pecado. Recuerdo pensar: ¿Qué pecado? ¿Cuál pecado? Si esto viniera de Dios me hubiese dicho el pecado que estoy cometiendo... Desde ese momento la duda crecía en mí. Creía y hacía de todo para que el Señor me mirara con agrado y me sanara. A lo largo de mi vida he aprendido sobre la soberanía de Dios y a rendirme a él no importa qué. Creo que mis procesos de vida me han

llevado a conocer a Dios de una manera más profunda y cercana. No sólo me hago eco de las palabras de Job, cuando dice de oídas te había oído mas ahora mis ojos te ven. Y también pienso en la esposa de Job, escucho mucho como es criticada, pero ella también perdió su vida, vienes e hijos y todo el mundo canaliza su sufrimiento de manera diferente. Creo que Dios nos entiende más de lo que nosotros nos entendemos a nosotros mismos ya sea a solas o las palabras de otros seres humanos. Reafirmo que leer la historia de Job me bendice porque me identifico con él y su esposa. Porque he visto al Dios fiel que vio Job, que me ha sostenido aún cuando la duda a saludado a mi mente y me he mantenido fiel no porque yo sea la persona más piadosa y cristiana del mundo sino porque Dios ha sido fiel primero y me ha mantenido pegada a su corazón como alguien muypreciado para él.

Capítulo 6: Aprender sobre el sabbath y el oficio diario ha sido revelador para mí. Ver la verdadera intención de Dios al crearlo ha quitado una venda de mis ojos. Siempre supe que el Señor descansó, que era un mandato etcétera. Veía eso cómo una práctica de gente muy apegada a la torá. Lo veía como algo legalista. Al final era cosa de los judíos, de los adventistas, pero a mí me enseñaron que cambiar de actividad por otra que normalmente no hago es sabbath. Ya a lo largo del curso y por otros trabajos la idea que tenía de lo del sabbath ha ido cambiando. Este capitulo lo vi de manera más profunda y pude identificar ideas falsas que tenía sobre esta práctica y anhelar practicarla teniendo en cuenta de que me acercaría más a Dios y siendo más agradecida por las pequeñas cosas. Bajar revoluciones y vivir sin tanta prisa, consiente de lo que hago y de que el Señor realmente está ahí y más que anhelar hacer, hacer,

hacer, Dios anhela y quiere que yo también anhele que aún en mi descanso sepa que él también está. Leer sobre este tema aquí me hizo pensar en que en el área en la que soy profesional se habla mucho de mindfulness y de la atención plena y no quiero ser hereje, pero leyendo sobre oficio diario y el sabbath; creo que la intención de Dios desde un principio ha sido que hagamos lo que hagamos tengamos nuestra atención plena en él, agradezcamos las bendiciones que tenemos, nos detengamos y descansemos siempre disfrutando que más que obreros, ministros somos hijos y él nos anhela a nosotros, lo que podamos hacer es sólo el resultado de una vida plena dada por él. Oro al Señor me rodee de personas que anhelan esto y juntos podamos apoyarnos en la práctica de este hábito que ciertamente trae salud en todas las áreas de la vida.

Capítulo 7: Cronológicamente se crece y se da por sentado que se crece a la par de lo físico, emocionalmente. Si bien es cierto que se da una maduración emocional en cada individuo en las diferentes etapas de la vida. Si no nos detenemos y tenemos cuidado podemos continuar pensando que nuestro proceso de maduración emocional y espiritual va a la par del físico y podemos estar lejos de la realidad, viendo un auto engaño. De este capítulo me llamó la atención las descripciones de cómo se comporta un adulto no maduro emocionalmente creo que de todas las etapas tengo aunque sea una característica de cómo me comporto. No me sorprende, tampoco me choca. Luego de todo mi proceso de restauración y sanidad emocional he avanzado un montón, que falta todavía si falta. Que necesito mejorar más, pues si lo necesito, pero voy poco a poco dándome Gracia. Que me maltratarán y manipularán usando la palabra de Dios fue horrible. Estar al borde del suicidio con un plan estructurado en más de una ocasión

con el corazón destrozado; dudando del amor de Dios por mí de lo más oscuro que he vivido. Decirle al Señor llorando si esto que he vivido hasta ahora es el cristianismo no lo quiero vivir, me voy para siempre y que Dios en su misericordia me mostrara que lo que había vivido ese tiempo en el ministerio no era el cristianismo y trajera gente pecadora, pero redimida por él de lo más hermoso que he podido vivir. También en este capítulo se toca la manera de pacificar correcta y mis ojos fueron abiertos a todas las veces que creyendo que callando estoy pacificando y no ha sido así. Aunque he entendido que mi voz es importante y que merezco ser escuchada me cuesta mucho hablar cuando algo no me gusta y definitivamente necesito crecer en esa área. Sí soy genuina y todo, pero cuando alguien me da miedo lo trato con un grado de distancia que quizás nos robe bendición a ambos lados de crecer en diferentes áreas.

¡Definitivamente me encantaría leer este libro de espiritualidad emocionalmente sana acompañada por alguien que sepa más que yo! Creo que necesito un mentor y a la misma vez me paraliza la idea. Sigo orando al Señor por eso pidiéndole a alguien que lo ame primero a él, que me permita ser, que si quiero tomar una decisión con la que no está de acuerdo me deje tomarla y si meto la pata pueda regresar a decir me equivoqué sin miedo a la reprimenda.

¡Sorpresa! La escéptica, llena de temor, que comenzó a hacer los trabajos que conducían a este trabajo completo; se encontró con cosas que mejorar, claro que sí, pero lo más asombroso fue la libertad y la afirmación de parte de Dios que encontré. Experiencias del pasado me hicieron perderme y no reconocer mi esencia. Pensar mentiras sobre mí por lo que otros me dijeron. Gloria a Dios por reafirmarme y por ayudarme a encontrar el camino para el reencuentro conmigo misma y con quien me

creó. He sentido la libertad y el gozo de abrazar quien soy con el gozo que viene de mi creador y de lo que soy para Él. Libre, si soy libre, de ser quien realmente soy. ¡Es hermoso! Ha sido realmente emocionante y liberador encontrarme y aún en las áreas que necesito mejorar, decido aferrarme a la Gracia del Señor y recordar que necesito tenerme paciencia porque el Señor no ha terminado conmigo.