

Seminario Teológico de Puerto Rico

Evaluando mi realidad espiritual

Rev. Javier Gómez

SF503

Evaluando mi realidad espiritual

Durante el semestre se han estado realizando 6 avalúos, en este trabajo estaré resumiendo los resultados y mi opinión sobre ellos.

- 1- Senderos espirituales- En este avalúo se pretende que encuentre mi o mis senderos espirituales. El resultado fue en primer lugar la adoración con 19 puntos, en segundo lugar y muy cerca, activista con 18 puntos y en tercer lugar servicio, con 16 puntos. La adoración en primer lugar no fue sorpresa, realmente es mi manera de conectar, de desahogar, de liberar, que utilizo la gran mayoría de las veces. Cuando llegan los problemas, las pruebas y esas cosas que me quieren desenfocar (como nos pasa a todos) es mi primera línea de defensa y en los días buenos es mi conexión y me mantiene centrada en Él. El segundo lugar fue activista y ésta si fue una sorpresa para mí, porque dice que conecto mejor con Dios cuando hago cosas grandes. No sé si será un sendero escondido, pero no sé si conectaría mejor con Dios cuando hiciera grandes cosas, que hasta el momento no siento ni identifico haber hecho. En lo personal me gusta trabajar y hacer cosas para el Señor, pero muy raras veces tengo algún protagonismo así que con esta tengo mis dudas. En tercer lugar, fue el de servicio y con este si me siento identificada, es algo que me gusta, me llena y es un mandato del Padre el cual me hace feliz cumplir y a la vez me siento útil en las manos del Señor.

2- El segundo avalúo fue el de learning type measure- aunque entiendo un poco inglés, se me dificultó ya que quería contestar lo más certero posible para un mejor resultado, así que hubo que traducir. En este avalúo salió que soy un aprendiz tipo 3. Tratando de resumir un poco sería algo como: Tiene preferencias por experimentar y probar ideas, aprende mejor usando la resolución de problemas con los pies en la tierra para dar sentido a las ideas. Se siente cómodo en situaciones que le permiten utilizar el pensamiento estratégico y las circunstancias de la vida real para probar lo que debe aprender. Prosperan en entornos donde se valoran la experimentación individual y los logros. Los aprendices tipo 3 son especiales porque no se quedan ahí parados, sino que hacen el trabajo. Dirigen la atención a los hechos, los resultados realistas y el pensamiento básico, a menudo no tienen la necesidad de las personas y la dinámica personal de trabajar con otros. Tienen carácter individualista y fuerte necesidad de acción. Dice que como maestros están interesados en la producción y competencia y trata de dar a los estudiantes las habilidades que necesitaran para ser económicamente independientes en la vida. Son exigentes y buscan calidad y productividad. Tiene sus limitaciones ya que piensa que su forma de abordar el problema es universal para todas las personas, se le dificulta la lectura extensa y la discusión prolongada. Al final da unas recomendaciones que en general te invitan a frenar, escuchar a los demás y valorar los procesos. Tengo que admitir que me veo retratada ahí, no soy de las que aprendo por mirar, tengo que experimentar, probar, tocar etc. Busco soluciones a los problemas y no problemas a las soluciones, busco soluciones prácticas. Me gusta la individualidad la mayoría de las veces y trabajar sola también. Pero también en las debilidades que menciona me veo, cuando trazo un objetivo trabajo para lograrlo, directo al punto, no me detengo a preguntar alguna forma o

manera de resolverlo diferente. Si hay algo que hacer no espero por nadie y lo hago. Llevo un par de meses tratando de dar un paso atrás, dejarme guiar por alguien más, no siempre los dejo terminar, pero si lo intento. En la vida con la comunidad de la iglesia por alguna razón es más fácil ser dirigido, trabajar para la visión que Dios da a otra persona, pero en la vida laboral y familiar es mucho más difícil dar un paso atrás y que otro tome el control. Estos meses cada vez que digo tengo que__ me acuerdo del profesor diciendo no tienes que __ para estar bien. Creo que esta medición del tipo de aprendizaje no está bien ni mal, creo que todos tenemos diferentes maneras de aprender.

- 3- Bienestar espiritual- En este avalúo se obtuvieron puntajes para 3 elementos: bienestar espiritual general, bienestar religioso y bienestar existencial. El puntaje que obtuve en bienestar espiritual general es de 107 y dice que refleja un sentido de bienestar espiritual alto. En bienestar religioso obtuve una puntuación de 59 y dice que refleja una apreciación positiva de mi relación con Dios, para el bienestar existencial obtuve una puntuación de 48 y dice que sugiere un nivel moderado de satisfacción acerca de mi vida y propósito. Veo los resultados y vuelvo al avalúo a ver qué tan correctas estuvieron mis respuestas y encuentro que di la contestación más honesta posible. Según el avalúo tengo un sentido de bienestar espiritual alto, lo cual siento que es correcto, y aunque hay áreas en mi vida que tengo que mejorar espiritualmente hablando, siento un profundo gozo al saber cuánto Dios me ama tal cual soy. En cuanto a bienestar religioso dice que refleja una apreciación positiva de mi relación con Dios, lo cual también es cierto. Pienso que aquí no estoy mirando cuan perfecta pueda ser si no más bien que aprecio positivamente mi relación con Dios. No solo es apreciar esa relación, para mí es lo más importante en mi vida. Darme cuenta de que no es por mí, ni

como yo este ni de lo que yo puedo hacer, sino por Él y lo que Él puede hacer en mí. Y por último en este avalúo de mi bienestar existencial que sugiere un nivel moderado de satisfacción acerca de mi vida y su propósito, pienso que también es correcto. Cuando uno llena estos avalúos contesta desde mi realidad en esos momentos así que hay momentos o tiempos en los que no estamos seguros de hacia dónde vamos y porque vamos, hay veces que tampoco me tocara saber a dónde y porque, solo me tocara dar pasos de fe y cuando sea el tiempo de saber, sabré.

- 4- Competencias- Este avalúo busca las competencias con más altas puntuaciones para delinear mi propio perfil de competencia, los mal altos como fortalezas y los más bajos, pienso yo en debilidades que podemos trabajar en ellas. En mi caso los resultados fueron los siguientes:
- a- Comprobación
 - b- Decidir
 - c- Planeando y organizando
 - d- Comunicarse por escrito
 - e- Autogestión y autodesarrollo
 - f- Perseverante
 - g- Comunicarse verbalmente
 - h- Redes
 - i- Principal
 - j- Ayudar
 - k- Creando
 - l- Reaccionando con flexibilidad

m- Tomando iniciativa

n- Analizando

o- Notando

p- Funcionando bajo presión

¡¡¡Que cierto es esto!!! La primera es comprobación y es casi como controlador, me veo aquí y que malo muchas veces es ser así, claro ejemplo de esto es hoy que es la fecha de entregar este trabajo que por razones personales no sé si esté listo a tiempo y ya estoy pensando que si sigo de corrido lo entrego antes de las 12, pero es fecha de hoy jaja. Creo que de joven no era tan así y no sé si el tipo de trabajo que realizo o la edad me han hecho querer y necesitar ser super responsable y el que trabaja conmigo le exijo igual. No sé si es una virtud o más un defecto, pero sé que las cosas se hacen bien y en el tiempo determinado, siempre debe haber espacio para imprevistos, pero siempre pido que den en el trabajo como yo doy y eso si es un defecto porque no todos tenemos la misma competencia. Debo entender y trabajar más fuerte para saber y descansar que es Dios quien tiene el control, que yo sola no puedo y que son sus fuerzas las que me impulsan, lo tengo presente, pero hay veces, más de las que debería que en mi humanidad trato de cumplir y hacer todo metódicamente. En segundo lugar, salió decidir y ahí tengo un pequeño conflicto interior. En cuestiones laborales, ministeriales y relaciones con amigos puedo decir que es cierto, siempre evalúo las situaciones y trato de llegar a las mejores decisiones, incluso bastante a menudo se me acercan personas a que les ayude a evaluar situaciones para la toma de decisiones. Pero y este es un pero muy grande, en cuanto a mi vida personal es muy pero muy difícil el yo tomar decisiones. No importa cuán clara vea la situación, cuan segura esté de lo que pasa y cuan

segura esté de la decisión que debo tomar, lo dejo pasar por alto porque se me dificulta el hacerlo. No sé si es normal o es algo en lo que podría trabajar, pero según dice el avalúo la capacidad para desarrollar esta competencia es alta, así que tengo tarea que poner en práctica. La próxima que voy a mencionar es planeando y organizando y ciertamente también es cierto, que pienso va de la mano o se ayuda de la comprobación, verificar que todo salga según lo planeado y hacer planes reales y realizables. Me llamo la atención el último lugar que es funcionando bajo presión porque mis estudios fueron en comunicaciones y fue la carrera que escogí (aunque hoy día no lo ejerzo) pero se trabaja bajo presión siempre. En esa época de mi vida no era tan comprobativa. Ciertamente, aunque amo lo que estudié, en ese tiempo no le consulte al Señor lo que debería estudiar, honestamente hablando en ese tiempo no le consulte al Señor nada, aunque si había estado “cerca” de Él algunos años antes, no entendía, como entiendo hoy día la importancia de consultar al Señor en todos nuestros caminos.

- 5- Disc- Este avalúo hace una mirada a los 5 grandes factores de la personalidad y sus 30 facetas relacionadas. En verdad no lo entendí muy bien, pero voy a tratar de resumirlo. El puntaje más alejado de 50 hacia arriba es mi factor dominante en este casi sería el de extraversión o surgencia que obtuve 74 y dentro de este factor incluye afecto, gregarismo, asertividad, búsqueda de excitación/emociones y emociones positivas. Es en este avalúo el que más se aleja de como soy. Dice que afecto estoy alta, o sea cariñosa, amistosa y alegre y siendo honesta solo lo amistosa puede ser cierto. Luego en gregarismo también salí alta y dice que necesita y disfruta la compañía y eso es cierto, pero solo poca muy poca compañía, realmente no es mi necesidad estar rodeada de mucha gente, soy más bien de muy pocos amigos, buenos, pero pocos y disfruto de alguna compañía, pero por un periodo de tiempo

determinado, no todo el tiempo, realmente amo mi espacio. Asertividad habla de seguro de sí mismo, fuerte, dominante y pues salió rango medio y ahí pues si algo hay. En actividad salió alto y dice que es activo, ocupado y de rápido ritmo y ahí creo que sí. Luego menciona la búsqueda de emociones y salió medio, dice que busca emociones placenteras, atrevido y aventurero y yo no creo tener mucho de ahí, más bien soy tranquila y evito riesgos, al menos en estos últimos años de mi vida. Y por último en ese factor es emociones positivas que salió bajo como calmado tranquilo, serio y sobrio, y creo que yo soy lo contrario, entusiasta, alegre positivo y expresivo. Esa fue la más alta que obtuve, en el avalúo son 5 factores y 6 facetas cada uno, para un total de 30 así que no creo poder mencionarlas todas, pero en general no me vi reflejada en ellas, y en las más bajas que salí entiendo que son las que deberían ser altas. Pueden haber pasado varias cosas, primero no entendí las instrucciones bien y lo hice al revés (la más probable), pude haberlo hecho en un momento en que no estaba bien emocionalmente hablando y conteste desde lo que sentía en ese momento o que tendría que autoevaluarme a ver si no me conozco tan bien (la menos probable)

6- Espiritualidad emocionalmente sana- Aquí hay que hacer una evaluación de mí misma

haciendo una lista de fortalezas y debilidades de los puntos centrales de los capítulos 2,5,6 y

7.

a- Capítulo 2- Este capítulo nos menciona los 10 principales síntomas de la espiritualidad emocionalmente enferma, de los cuales voy a mencionar 2 que son con los que más me identifico. El primero es negar el impacto que el pasado tiene en el presente. De niña viví en una familia disfuncional donde la violencia era super normal, crecí entre peleas, golpes, maltrato y cuando digo violencia es violencia a niveles inimaginados, intento de asesinato,

golpes hasta quedar inconscientes y si sigo no termino este trabajo, así que cuando comencé a formar mi familia jure que a mis hijos no les iba a pasar esa carga tan grande que me dejó marcada hasta hoy día. Nada más lejos de la realidad, no hubo violencia a esos extremos, pero yo tenía un problema muy grande manejando la ira, formando un hogar amoroso y tranquilo como mis hijos se merecían. Siento que he perdonado y cuando sucede alguna pequeña cosa, se disparan las emociones y los recuerdos. Llevo alrededor de 12 años que volví a los caminos de Señor, entregue al Señor esa carga y con su ayuda y la de mi terapeuta he recorrido un camino muy largo y positivo, no ha sido un camino fácil, pero estoy segura de que sanaré. La próxima que voy a mencionar es excluir del conflicto la espiritualidad y pensé en esta ya que mi esposo, mis hijos adultos y la mayoría de mi familia no le sirven al Señor y la mayoría de las veces cuando surgen conflictos se me es difícil resolver conflictos como dice la palabra. En este caso pensé en los conflictos de pareja, algunas veces trato de resolver los conflictos como dice la palabra, pero cuando mi pareja no conoce y se niega a conocer al Señor pues los conflictos no siempre se resuelven de la manera más sana posible.

- b- Retrocede para avanzar- este capítulo nos habla de la herencia que nos dejan nuestras pasadas generaciones y como nos afectan en el presente. En mi caso como ya he mencionado vengo de una familia disfuncional que a su vez vienen de otra familia disfuncional, siempre quise romper ese patrón, obviamente cuando lo pensaba no conocía al Señor, conocía del Señor, pero no a Él. A través de las lecturas me he dado cuenta cuán importante es resolver nuestro pasado para lograr un presente libre de esa carga que llevamos y poder construir un futuro. Hay mucho trabajo por hacer y siento que

es más difícil cuando tu compañero de vida no es creyente, pero si Dios me ha llamado, Él me va a respaldar y fortalecer. En Él esta puesta mi confianza.

- c- El viaje a través del muro- Leyendo este capítulo me he dado cuenta de porque muchas veces no avanzamos. Seguramente en mi vida ya he pasado por algunos muros, pero en estos momentos puedo decir que me encuentro en el muro y el viaje interior, aunque puedo identificar que no es la primera vez que estoy en este mismo muro, pero es la primera vez que tomo conciencia de que estoy en él y no hacer como tantas veces pasadas que solo retrocedo e ignoro, hasta que vuelvo con todo al mismo muro. Esta vez he decidido no retroceder y pasar por el, no sé el tiempo que me tome, pero sé que Dios será quien me guie y dirija mis pasos, mi confianza esta puesta en Dios y sé que su propósito ha de cumplirse.
- d- Agranda tu alma a través del dolor y la pérdida- para resumir breve este capítulo nos habla de cómo aceptando las perdidas podemos estar listos para nuevas cosas. Compara la resurrección de Jesús como resultado de una crucifixión, primero vino el dolor para luego venir la salvación. Trayendo a mi vida esto, es tratar de abrazar los procesos dolorosos porque son parte de la transformación que Dios tiene a mi vida, el negarlos o no aceptarlos solo lleva a que tome mas tiempo nuestra transformación. Nos habla de aceptar nuestros limites y nos da ejemplos sobre ellos, sobre la humildad y dejar el pasado atrás. Mirándome a través de este capítulo, menciona unos mecanismos de defensa que utilizamos para bloquear el dolor y hay unos puntos que me veo identificada, el primero es culparme a mi misma y es algo que siempre hago, es algo como que automático, pienso que cada cosa mala es por algo que yo hice y el otro es

intelectualizar, esto es que pienso que mi situación no es tan mala comparada con otras personas y no me debo de quejar y efectivamente, muchas veces así lo pienso y ahora leo que eso bloquea mi crecimiento espiritual.

Conclusión

Se que estos avalúos no son 100 porciento certeros, pero me deja ver un mapa más o menos de mi realidad espiritual. Realizar estos avalúos me han hecho querer explorar más sobre algunos resultados, por ejemplo, lo de mi sendero espiritual de activista, que nunca ha sido algo que he pensado, pero si todos los demás estaban bien pues creo que algo tengo al menos que buscar. Creo que estos avalúos no solo deben llenarse y ya, muchos de ellos nos dan buenas recomendaciones como el learning type measure, competencias y disc para fortaleces áreas donde no estamos tan fuertes.

Durante los pasados meses que fui realizando los diferentes avalúos vi en ellos áreas de mi vida reflejadas en ellos como alta en coraje, muy perfeccionista y son cosas que hago en automático. Creo por la naturaleza de mi trabajo, administro una pequeña compañía familiar, todo tiene que salir en fechas, informes, pagos, etc, me he vuelto más así, pero he estado trabajando un poco en eso y tratar de ser flexible en las áreas donde se puede. También soy de las que no puedo esperar cuando hay que hacer algo, si nadie se mueve (ni siquiera el que lo tiene que hacer) generalmente lo hacia y debo decir lo hacía porque, aunque me ha costado mucho estoy dando un paso atrás.

Estoy trabajando duro sobre mi dependencia del Señor y entender que, aunque yo sienta que tengo el control es Él realmente quien siempre lo ha tenido y lo seguirá teniendo. El ultimo avalúo

sobre Scazzero fue el que mas tiempo tomo y no por la lectura, sino porque hay que ubicarse dentro de esa lectura y a veces verse reflejado en hábitos que no son saludables es difícil. Pero que bueno que puedo ver cosas que, aunque siempre estuvieron ahí nunca medite sobre ellas, no tenia conciencia de esos malos hábitos, es sentir como el Espíritu Santo va revelando las cosas en las que tengo que permitir que Dios trabaje en mí, porque pensar que yo tengo que trabajar en ellas para cambiarlas es quedarme en el mismo lugar.