

Iniciación formación Espiritual
Primavera 2023
Prof. Javier Gómez
v. 12.30.2022 – Primavera 2023 – SF 503 – Prof. Javier Gómez
Seminario Teológico de Puerto Rico
Extensión del Alliance Theological Seminary
Programa de Maestría
San Juan, Puerto Rico

MI REALIDAD ESPIRITUAL
Requisito parcial del curso de SF 503
Iniciación formación Espiritual
Profesor: Javier Gómez

Luis A. De Jesus Negrón
Fecha: 2 de mayo de 2023

Sendero Espirituales

Los caminos espirituales evaluados pueden conducir a una vida más plena y significativa. La evaluación puede ayudar a las personas a comprender sus valores y creencias fundamentales. Esta comprensión puede conducir al descubrimiento de un camino espiritual que se alinee con sus valores y creencias. Seguir un camino espiritual que resuena con los valores y creencias fundamentales de uno puede traer un sentido de propósito y significado a la vida.

En esta evaluación me impacto en los resultados, en la mayor puntuación de 20 fue activista, 19 servir y 18 adoración, el menor puntaje fue relación. Como creyente, una de las experiencias más satisfactorias es conectarse con Dios. Para algunas personas, esta conexión es más fuerte cuando se involucran en grandes cosas para Dios. Este ensayo explorará por qué algunas personas sienten que se conectan mejor con Dios cuando hacen grandes cosas, y los argumentos que apoyan y contrarrestan esta noción.

Hacer grandes cosas para Dios puede brindar un sentido de propósito y satisfacción. Cuando las personas se involucran en grandes proyectos, puede proporcionar una sensación de logro. Pueden sentir que están trabajando hacia un propósito mayor, y el trabajo que están haciendo es esencial. Saber que uno está haciendo algo importante para Dios puede traer una sensación de satisfacción que no se puede encontrar en otra parte. Por ejemplo, cuando las personas se ofrecen como voluntarias para construir hogares para personas sin hogar, se siente satisfecho al saber que están marcando una diferencia en la vida de alguien.

Hacer grandes cosas para Dios puede profundizar la fe. Los grandes proyectos a menudo requieren salir de la zona de confort y confiar en la fuerza de Dios. Puede ser desafiante y uno puede enfrentar varios obstáculos. Sin embargo, ver a Dios obrar a través de los esfuerzos de uno puede aumentar su confianza en Él. Atravesar desafíos y ver cómo Dios ayuda puede fortalecer la fe. Esto se puede ver cuando las personas van en viajes misioneros a áreas remotas y ven la obra de Dios en sus vidas y en las vidas de los demás.

Conectarse con Dios es parte fundamental en la vida de muchas personas. Para aquellos que creen en Dios, encontrar formas de sentirse más cerca de Él puede ser una búsqueda constante. Una forma en que algunas personas encuentran una conexión más profunda con Dios es haciendo tareas del Reino. En este ensayo, exploraremos los esquemas argumentativos y contra argumentarios relacionados con el tema de conectarse con Dios a través de las tareas del Reino.

La adoración me ayuda a enfocarme en Dios. A través de la adoración, puedo dejar de lado las distracciones y concentrarme en Dios. Adorar en una iglesia o comunidad espiritual me permite alejarme del mundo y sus distracciones. Me ayuda a despejar mi mente y mi corazón de preocupaciones mundanas, permitiéndome enfocarme en Dios y Su presencia en mi vida. La adoración me ayuda a recordar la presencia de Dios en mi vida y me permite ser más consciente de su amor y gracia.

Escala de Bienestar Espiritual

El bienestar espiritual es un componente esencial del bienestar general. Es el sentido de conexión, propósito y significado que las personas experimentan en sus vidas. Medir el bienestar espiritual puede proporcionar información valiosa sobre el bienestar general de una persona, ayudar a los profesionales de la salud a brindar una atención más personalizada y ayudar a los investigadores a investigar la relación entre la espiritualidad y la salud. En este ensayo, exploraremos los argumentos a favor y en contra del uso de una escala de bienestar espiritual.

Comprender el bienestar espiritual de un paciente puede ayudar a los profesionales de la salud a brindar una atención más personalizada. Abordar las necesidades espirituales también puede mejorar los resultados de los pacientes, como reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Una escala de bienestar espiritual también puede ayudar a los profesionales de la salud a identificar a los pacientes en riesgo de resultados de salud mental deficientes y proporcionar las intervenciones adecuadas.

El bienestar espiritual puede ser una herramienta valiosa para evaluar el bienestar general del individuo, ayudando a los profesionales de la salud a brindar una atención más personalizada y ayudando a los investigadores a investigar la relación entre la espiritualidad y la salud. Sin embargo, es esencial reconocer que medir el bienestar espiritual puede no ser preciso o confiable para todos, y que centrarse en el bienestar espiritual puede no ser una prioridad para algunas personas. Además, una escala de bienestar espiritual puede no ser aplicable en ciertos entornos de atención médica. En

general, el uso de una escala de bienestar espiritual debe considerarse de forma individual, teniendo en cuenta sus creencias y circunstancias únicas.

Avalúo de Aptitudes

1.Liderando

En el mundo acelerado de hoy, las personas y las organizaciones son bombardeadas constantemente con información y distracciones. Puede ser un desafío concentrarse en lo que realmente importa y priorizar de manera efectiva. Cultivar la simplicidad y abrazar los valores fundamentales pueden ser herramientas poderosas para mejorar la eficacia personal y organizacional.

Cultivar la simplicidad ayuda a las personas a concentrarse en lo que es verdaderamente importante. Simplificar la vida de uno puede reducir el estrés y aumentar el bienestar. Al eliminar las distracciones innecesarias y centrarse en los valores esenciales, las personas pueden aumentar su realización personal. La simplificación puede conducir a una mayor claridad y propósito en la toma de decisiones. Al reducir la confusión y centrarse en lo que es más importante, las personas pueden tomar mejores decisiones que se alineen con sus valores.

Adoptar los valores puede mejorar las habilidades de liderazgo. Ser honesto y transparente genera confianza con los demás. Al ser auténticos y abiertos, las personas pueden establecer credibilidad y fomentar relaciones positivas. Ser respetuoso y empático fomenta las relaciones positivas y mejora el trabajo en equipo. Al comprender y apreciar las diferencias, las personas pueden trabajar juntas de

manera más eficaz. Ser responsable fortalece la credibilidad y la confiabilidad. Al tomar posesión de sus propias acciones y ser confiables, las personas pueden establecer una reputación de rendición de cuentas y responsabilidad.

2. Perseverante

La perseverancia es crucial para el éxito. Es la actitud de nunca darse por vencido, incluso frente a obstáculos y desafíos. La perseverancia es esencial porque nos ayuda a superar los contratiempos, aprender de nuestros errores y, en última instancia, lograr nuestras metas. Al cultivar la perseverancia, construimos el carácter y la resiliencia que nos pueden servir bien en todas las áreas de la vida. Por ejemplo, podemos desarrollar la perseverancia mientras perseguimos nuestras metas académicas o profesionales. A menudo parece que el camino hacia el éxito implica varios fracasos y decepciones. Sin embargo, con perseverancia, podemos aprender de estas experiencias y volver más fuertes. Por lo tanto, la perseverancia es un valor crítico que puede conducir al crecimiento y al éxito personal.

Sin embargo, a veces, la perseverancia puede llevar al agotamiento. Las personas pueden concentrarse tanto en lograr sus objetivos que descuidan otras áreas de su vida, como su salud, sus relaciones y su tiempo libre. En algunos casos, puede ser mejor reconocer cuándo es el momento de seguir adelante y probar algo nuevo. Además, la perseverancia puede conducir a la obsesión y al comportamiento poco saludable. Por ejemplo, las personas pueden obsesionarse tanto con un objetivo en particular que están dispuestas a comprometer sus valores o participar en un comportamiento poco ético para lograrlo. Por lo tanto, si bien la perseverancia es un

valor esencial, es vital practicarla con moderación y asegurarse de que no conduzca a resultados negativos.

3. Ayudar

Ayudar a los demás es un valor personal fundamental que puede mejorar la salud mental y el bienestar. La investigación ha demostrado que las personas que ayudan a otros experimentan mayores niveles de felicidad y satisfacción en la vida. Además, ayudar a otros puede crear un sentido de comunidad y pertenencia. Puede conducir a interacciones sociales positivas, construir relaciones y proporcionar un sentido de propósito. Por último, ayudar a los demás puede conducir al crecimiento y desarrollo personal. Puede ayudar a las personas a aprender nuevas habilidades, obtener nuevas perspectivas y ampliar sus horizontes. Adoptar la simplicidad puede reducir el estrés y mejorar la calidad de vida al simplificar las posesiones, los compromisos y el estilo de vida. Simplificar las posesiones puede reducir el desorden y mejorar la organización, lo que genera un ambiente más pacífico y sereno. La simplificación de los compromisos puede reducir la sobrecarga y mejorar la gestión del tiempo, lo que permite a las personas centrarse en lo que realmente importa. Adoptar un estilo de vida más simple puede conducir a una mayor sensación de satisfacción y realización al reducir el estrés del materialismo y el consumismo. Reflexionar sobre los valores personales puede conducir a una vida más intencional y satisfactoria. Aclarar los valores personales puede brindar orientación para la toma de decisiones, ayudando a las personas a tomar decisiones que se alineen con sus creencias y prioridades. La reflexión puede

ayudar a identificar áreas de crecimiento y desarrollo personal, lo que lleva a la autosuperación y la autoconciencia. Vivir alineado con los valores personales puede mejorar el bienestar general al reducir el conflicto interno y promover un sentido de autenticidad.

Ayudar a los demás puede ser agotador y conducir al agotamiento. Extenderse demasiado puede conducir al agotamiento y al resentimiento, lo que en última instancia genera un impacto negativo en la salud mental y el bienestar. Además, es posible que ayudar a los demás no siempre sea correspondido o apreciado, lo que genera sentimientos de decepción y frustración. Por último, ayudar a los demás puede ser una distracción de las metas y prioridades personales, lo que lleva a una sensación de abandono y abandono de uno mismo. Abrazar la sencillez puede no ser factible para ciertos estilos de vida o circunstancias. Algunas profesiones pueden requerir un cierto nivel de complejidad y actividad, lo que dificulta la simplificación de los compromisos. Simplificar las posesiones puede no ser posible para aquellos con recursos financieros limitados, lo que lleva a un sentimiento de culpa o vergüenza. Abrazar la simplicidad puede verse como una elección de estilo de vida privilegiada, lo que lleva a una sensación de elitismo o desconexión de los demás.

Avaluó DISC

Fantasía

Para los individuos imaginativos, el mundo real es a menudo demasiado soso y vulgar. Las personas con altas puntuaciones en esta faceta utilizan la fantasía no como una vía de escape, sino como una manera de crear para sí mismos, un mundo interior más rico e interesante. Las personas con bajas puntuaciones en esta faceta se centran más en los hechos y prefieren mantener su mente centrada en las tareas que emprenden.

Estética

A las personas con altas puntuaciones en esta área les encanta la belleza, tanto en el arte como en la naturaleza. Los acontecimientos artísticos y naturales suelen atraerlos y absorberlos fácilmente. No son necesariamente artistas formados ni talentosos, aunque muchos pueden llegar a serlo. Las características que definen a esta faceta son el interés y el aprecio por la belleza natural y artificial. Las personas con bajas puntuaciones en esta área carecen de sensibilidad estética y de interés por las artes.

Sentimientos

Las personas con altas puntuaciones en esta faceta detectan y son conscientes de sus propios sentimientos. Las personas con bajas

puntuaciones son menos conscientes de sus sentimientos y tienden a no expresar sus emociones abiertamente.

Acciones

Las personas con altas puntuaciones están dispuestas a probar nuevas actividades, viajan a tierras extranjeras y experimentan cosas diferentes. Encuentran lo familiar y lo rutinario aburrido. Las personas con bajas puntuaciones tienden a sentirse incómodos con el cambio, y prefieren lo rutinario y lo familiar.

Ideas

A las personas con altas puntuaciones en ideas les encanta jugar con las ideas. Están abiertos a nuevas ideas poco convencionales y les gusta debatir temas intelectuales. Les encantan los problemas intelectuales, los rompecabezas y las pruebas de ingenio. Las personas con bajas puntuaciones prefieren tratar con las personas o las cosas, más que con las ideas. Ven los ejercicios intelectuales como una pérdida de tiempo.

Las ideas no se deben equiparar a la inteligencia. Las ideas son un estilo intelectual, no una capacidad intelectual. Sin embargo, las personas con altas puntuaciones en ideas tienden a obtener resultados ligeramente

mejores en tests estandarizados de inteligencia, que las personas con bajas puntuaciones.

Valores

La tolerancia a la diversidad se refiere a una predisposición a desafiar a la autoridad, lo convencional y los valores tradicionales. En su forma más extrema, puede incluso mostrar total hostilidad hacia las reglas, atracción por las acciones ilegales y amor por la ambigüedad, el caos y el desorden. Las personas con bajas puntuaciones en esta área tienden a acatar la autoridad y prefieren la seguridad y la estabilidad traídas que aportan el conformismo y la tradición. Son generalmente conservadores en su perspectiva vital.

Espiritualidad Emocionalmente Saludable

Una fortaleza del libro de Scazzero que a menudo se pasa por alto es su perspectiva única sobre la salud emocional. El libro integra conocimientos psicológicos con la espiritualidad cristiana, lo que puede ser útil para los cristianos que luchan por reconciliar los dos. Al ofrecer un enfoque diferente a la salud emocional que las enseñanzas cristianas tradicionales, el libro de Scazzero puede ampliar la comprensión de los lectores sobre lo que implica la salud emocional y cómo lograrla.

Sin embargo, el libro no está exento de debilidades. Un inconveniente potencial es que puede no ser aplicable a todos los lectores. El libro se basa en las experiencias personales y el contexto del autor, y puede no ser relevante para lectores de diferentes orígenes culturales. Además, el libro puede no ser útil para los lectores que ya están

familiarizados con las prácticas de salud emocional, ya que ofrece poca información o conocimientos nuevos.

A pesar de estas debilidades, una de las fortalezas del libro de Scazzero es su énfasis en la autoconciencia. La autoconciencia es un componente clave de la salud emocional, y el libro alienta a los lectores a reflexionar sobre sus propias emociones y experiencias. Al enfatizar la autoconciencia, el libro puede conducir al crecimiento y desarrollo personal, lo que a su vez puede beneficiar las relaciones con los demás. Al comprender nuestras propias emociones y cómo afectan a quienes nos rodean, podemos convertirnos en personas más empáticas y compasivas.

En general, el libro de Scazzero ofrece una perspectiva valiosa sobre la salud emocional y brinda herramientas prácticas para mejorarla. Sin embargo, deben tenerse en cuenta los posibles inconvenientes del libro, como un énfasis excesivo en el individualismo y una relevancia limitada para todos los lectores. Al reconocer las fortalezas y debilidades del libro, los lectores pueden comprender mejor cómo aplicar sus enseñanzas a sus propias vidas y relaciones.

