

Nombre: Sylvia Cintrón Hernández

Fecha: 9 de enero de 2024

Tarea 6

Objetivo 5: El estudiante evaluará la importancia de la salud integral del ministro.

Instrucciones:

1. Distingue qué conductas negativas pueden afectar las diferentes áreas de la salud integral del ministro y qué conductas saludables contribuyen a mantener y mejorar la salud integral.

Área de la salud	Conductas no saludables	Conductas saludables
1. Salud física	<i>El evitar realizarse chequeos médicos de rutina. Ser muy sedentario. El no visitar al médico para atender alguna dolencia; y preferir la automedicación. Tener una inadecuada alimentación. No descansar lo suficiente. No tener un cuidado de higiene y mantenimiento personal adecuado. (entre otras conductas)</i>	<i>Tener una sana alimentación. Mantenerse activo(ejercicio). Hacerse chequeos de rutina con su médico. Visitar al médico cuando se tiene alguna dolencia y no automedicarse. Tener una higiene personal adecuada. Descansar lo suficiente.</i>
2. Salud Mental-emocional	<i>No reflexionar, ni auto evaluar la forma en la que pensamos y actuamos. Abrazar una idea de manera obsesiva y compulsiva. No descansar la mente, ni recrearse en algún pasatiempo. Vivir sin auto analizar nuestras reacciones ante las diferentes situaciones de la vida. Pretender ser los salvadores del mundo, pues esto añade cargas que no necesitamos. Tener miedo de recibir algún tipo de ayuda para el área emocional.</i>	<i>Hay que auto evaluar lo que pensamos de nosotros mismos. Hay que evitar obsesionarse con alguna idea en específico. Se debe sacar tiempo para descansar y recrear la mente. Evaluar nuestras reacciones ante las diferentes situaciones. Entender que no somos los salvadores del mundo; y que de los imposibles de la vida se encarga el Señor. No tener miedo, y recibir ayuda o consejería cuando se necesita.</i>
3. Salud social-familiar	<i>No hablar de los problemas. No dedicarle tiempo de calidad a la familia. No ser capaz de satisfacer las necesidades de los miembros de la familia. No guardar privacidad en el hogar. No mantener una buena comunicación con los miembros del círculo familiar, y en general.</i>	<i>Evitar ser preso del miedo y sentirse en la libertad de hablar de los problemas. Procurar satisfacer las necesidades de los miembros de la familia. Mantener la privacidad del hogar. Procurar la buena comunicación con cada miembro de la familia, y en general.</i>
4. Salud Espiritual	<i>Descuidar la oración. No administrar bien el templo, negándole el alimento espiritual que se obtienen en la meditación, el estudio de la Palabra de Dios y libros que fomenten nuestra espiritualidad y el conocimiento. No separar tiempo para la adoración, el ayuno y la contemplación. No hacer sacrificio y ofrenda de alabanza a Dios. No hacer un balance en las actividades diarias; restándole tiempo a nuestro crecimiento</i>	<i>Orar, manteniendo una comunicación saludable con Dios. Ser buenos administradores de nuestra vida, alimentándonos con el estudio de la Biblia y otros libros que fomenten nuestra espiritualidad y conocimiento. Separar tiempo para el ayuno, adoración, y contemplación. Hacer sacrificio y ofrenda de alabanza a Dios. Hacer un balance en nuestras actividades diarias, para que no se</i>

	<i>espiritual...entre otros.</i>	<i>afecte nuestro crecimiento espiritual...entre otros.</i>
5. Salud Sexual	<i>No ser buenos comunicadores. No saber escuchar al cónyuge. No disfrutar de una sana vida sexual con su cónyuge. No tener interés en saber que cosas le gustan a su cónyuge. No importarle las preocupaciones del cónyuge. No tener como prioridad a su cónyuge. No velar por la satisfacción mutua en el matrimonio.</i>	<i>Mantener una buena comunicación entre ambos. Procurar una sana vida sexual su cónyuge. Tener un honesto interés en las cosas que le gustan a su cónyuge. Saber qué cosas le preocupan a su cónyuge. Nuestro cónyuge debe ser nuestra prioridad. Debemos prestar atención a mantener una satisfacción mutua en el matrimonio.</i>

1. Explica en tres oraciones la importancia de la salud integral del ministro.

- a. La salud integral del ministro es de vital importancia, pues de ella depende su propio bienestar, rendimiento y funcionamiento.
- b. Cuando hay un desequilibrio en la salud integral no sólo se afecta la vida del ministro, también se afecta su círculo familiar inmediato.
- c. Cuando existe un desequilibrio en la salud integral, puede verse afectada de formas diversas la misma iglesia que se pastorea.

Rúbrica tarea

Criterios	Deficiente 0	Pobre 1	Satisfactorio 2	Excelente 5
Contenido	No cumplió con la tarea	Completó la tarea parcialmente.	Completó la tarea en su totalidad satisfactoriamente siguiendo las instrucciones parcialmente.	Completó la tarea en su totalidad excelentemente siguiendo las instrucciones en su totalidad.
Puntualidad	No entregó la tarea en el tiempo asignado.	Entregó la tarea después de tres días del tiempo asignado.	Entregó la tarea dos días después del tiempo asignado.	Entregó la tarea en el tiempo asignado.