

Nombre: María M- Martínez Díaz

Fecha: 16 de septiembre de 2014

Semana # 6: Tarea 6

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

Instrucciones: 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	-falta de ejercicio regularmente -alimentación poco equilibrada o consumo excesivo de alimentos, incluyendo los no saludables. - sueño insuficiente o irregular. - exceso de trabajo - falta de tiempo para descansar.	-mantener una rutina de ejercicio regularmente - seguir una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas y agua. - dormir entre 7-8 horas - establecer límites para descansar y cuidar el cuerpo.
2. Salud Mental-emocional	- reprimir emociones en lugar de expresarlas de manera sana. -vivir bajo una constante presión o estrés sin buscar ayuda. - relaciones tóxicas o carencia de apoyo emocional. - falta de autocuidado emocional. - sobrecarga de trabajo mental o intelectual sin pausas. - falta de equilibrio entre las responsabilidades ministeriales y el descanso mental.	- buscar apoyo emocional en personas de confianza o consejeros. - practicar la auto-reflexión y el manejo de emociones mediante la oración - cultivar relaciones sanas y edificantes. - tomarse tiempo para actividades que ayuden a la relajación y el disfrute personal.
3. Salud social-familiar	- aislamiento social por exceso de compromisos o por sentirse agotado - relaciones interpersonales superficiales o conflictivas. - negligencia hacia la familia o amistades cercanas por dar prioridad al trabajo ministerial.	- Dedicar tiempo a la familia y amigos cercanos. -fomentar relaciones saludables con la comunidad y con otros ministros. - buscar apoyo social y trabajar en equipo, en lugar de cargar todas las responsabilidades solo. - invertir tiempo en actividades de servicio a la comunidad que refuercen el compañerismo cristiano.
4. Salud Espiritual	-falta de tiempo para la oración, estudio bíblico y comunión con Dios. - Dejar de cultivar una relación personal con Dios por enfocarse solo en los compromisos ministeriales. - vivir de manera incoherente con los valores cristianos.	-mantener una vida de oración y meditación constante en la Palabra. - retiro espiritual o devocionales regulares. - vivir en congruencia con los valores del evangelio. - buscar compañerismo y comunión con otros creyentes para mantener la motivación espiritual.
Salud Sexual	. infidelidad -acceso a pornografía	- autocontrol y pureza sexual - fidelidad hacia su pareja

	- abuso o manipulación sexual - fornicación - conducta sexual secreta o encubierta .	- comunicación y respeto en el matrimonio - buscar ayuda si la necesita - dar un ejemplo de santidad en las relaciones
--	---	--

La importancia de la salud integral del ministro:

1. Un ministro sano en todas las áreas de su vida (física, emocional, mental, espiritual y social) puede servir de manera más efectiva, cumplir su llamado con integridad y ser un modelo para su congregación
2. Un pastor/pastora que cuida su salud integral tiene la energía física y mental para dirigir y ministrar con claridad, tomar decisiones sabias y mantenerse enfocado en las necesidades de la iglesia y la comunidad.
3. El pastor/la pastora es un modelo para la congregación, y su vida refleja lo que enseña.