

Nombre: Jacquelyn Torres Santos

Fecha: 29 de nov. 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	Falta de descanso y de hacer ejercicios, mala alimentación, no asistir al médico y no cuidado personal.	Hacer ejercicios, descansar, buena alimentación, visitar el médico y su cuidado personal
2. Salud Mental-emocional	Agotamiento mental, estrés, desacuerdos en la iglesia, falta de límites, exceso de trabajo y compromisos, no delegar y falta de socializar, no tomar vacaciones,	Organizarse, explorar las causas del estrés, manejarlas y asumir responsabilidad. Orar, leer la Biblia, tiempo devocional personal, libros, trazar límites saludables que produzcan paz y decir No y delegar para no asumir compromisos con los que no podamos cumplir. Muy importante las vacaciones.
3. Salud social-familiar	Falta de comunicación, no dedicar tiempo, la privacidad en el hogar, malas relaciones familiares y no satisfacer las necesidades de la familia.	Dialogar y buena comunicación tanto con el cónyuge como con los hijos. Escuchar, dedicarse tiempo en familia, la privacidad, fortalecer y satisfacer las necesidades de la familia.
4. Salud Espiritual	No orar, no leer la Palabra, falta de ayuno, falta de estudio de la Palabra, alabanza.	Orar, leer y estudiar la Palabra, ayunar, alabanza.
5. Salud Sexual	No darle prioridad a la intimidad, falta de	Sana comunicación, entender que es normal

	comunicación en lo que tiene que ver con el sexo, no conocer al cónyuge (lo que le agrada) y verlo como algo malo.	y bueno, aprender lo que agrada a la pareja, cultivar la relación, tenerlo como prioridad ya que esto fortalece la unidad, se expresa amor, satisfacción y se alivia la tensión, disfrutarlo.
--	--	---

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

- a. Al ministro ser un ejemplo para otros cada conducta o decisión influye en los demás.
- b. El tener una buena salud integral permite ejercer su ministerio con mayor efectividad.
- c. Previene el burnout, el agotamiento y estrés lo que lleva a una salud física y mental sana.

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.

