

Inventario de Autocuidado Para Líderes Ministeriales



**Empowering and equipping
churches and leaders to create
lasting and transformational
health.**

La salud organizacional lo supera todo. ~Patrick Lencioni

Las organizaciones no pueden estar sanas si sus líderes no lo están. Nuestro enfoque es empoderar y capacitar a iglesias y líderes para crear una salud duradera y transformadora. Este es solo un recurso para ayudar a los líderes a examinar su vida y su salud. El objetivo de este inventario es ayudar a los líderes ministeriales a reflexionar sobre su salud general. Además de las preguntas fundamentales de la salud, el inventario ofrece 7 preguntas en 7 áreas diferentes de la salud para que los líderes las consideren.

Cuestiones Fundamentales de la Salud

- ¿Estoy prestando atención a mi vida personal?
- ¿Cuáles son los obstáculos que me impiden centrarme más en el autocuidado?
- ¿Qué estoy dispuesto a cambiar para cuidarme mejor? ¿Cómo puedo hacer que el autocuidado sea una prioridad?
- ¿Qué recursos tengo que puedan ayudarme en el autocuidado?
- ¿Qué excusas y razones uso para no practicar el autocuidado?
- ¿Qué objetivos voy a establecer para cuidarme mejor?
- ¿Qué puedo hacer para que el autocuidado forme parte de mi rutina y horario habitual?

Salud Espiritual

- ¿Cómo ha cambiado mi vida espiritual en los últimos meses? ¿Años?
- ¿Practico disciplinas espirituales de forma regular?
- ¿Tengo un plan para el cuidado de mi salud espiritual? ¿Con qué frecuencia lo abandono por otras demandas?
- ¿Qué significa el sábado para mí? ¿Cómo lo practico? ¿Qué opino de tomarme un tiempo libre?
- ¿Tengo pastor y/o director espiritual? ¿Con qué frecuencia nos reunimos?
- ¿Cuáles son los aspectos más vitales de mi relación con Dios en este momento? ¿Cuáles son los aspectos más desafiantes de mi relación con Dios en este momento?
- ¿Estoy enamorado/a de Dios?

Salud Emocional

- ¿Soy consciente de cómo mis experiencias pasadas afectan mis sentimientos y comportamientos presentes?
- ¿Debo consultar a un orientador al menos una vez al año?
- ¿Soy consciente de lo que impulsa o controla mi vida, como la comida, la electricidad, el trabajo, la necesidad de aprobación?

- ¿Estoy en contacto con lo que siento y puedo expresarlo? ¿Se están cubriendo mis necesidades emocionales de forma saludable?
- ¿Soy consciente de alguna compulsión, adicción o hábito o respuesta poco saludable y estoy dispuesto a afrontarlos?
- ¿Experimento conflictos regulares? ¿Cómo manejo y reacciono ante los conflictos?
- ¿Me quiero y me valoro a mí mismo?

Salud Física

- ¿Hago ejercicio sustancial de forma regular? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Me siento mi edad o mayor? ¿Más joven?
- ¿Como de forma nutritiva? ¿Utilizo la comida como mecanismo de afrontamiento del estrés? ¿Me tomo mi tiempo para comer?
- ¿Tengo energía? ¿Me siento descansado y disfruto de una cantidad razonable de sueño diario?
- ¿Me siento sano/a? ¿Cómo me siento respecto a mi salud? ¿Mi cuerpo?
- ¿Me siento cómodo con mi peso?
- ¿Voy a mi médico al menos un par de veces al año?

Salud Intelectual

- ¿Qué libros he leído últimamente? ¿Debo sacar tiempo para leer? ¿Todo mi ministerio de lectura está relacionado con el ministerio?
- ¿Cómo continúo mi educación? ¿Cuál es mi plan para seguir aprendiendo?
- ¿Cómo puedo ser un aprendiz de por vida?
- ¿Cómo puedo utilizar mis recursos actuales para un mayor aprendizaje?
- ¿Cómo puedo aprender más sobre mi ministerio? ¿Cómo puedo aprender sobre cosas que no tienen que ver con el ministerio?
- ¿Cómo y qué estoy aprendiendo sobre liderazgo?
- ¿Cuándo fue la última vez que intenté aprender algo nuevo de forma intencionada?

Salud Vocacional

- ¿Me quedo en el ministerio porque me siento llamado por Dios o me siento atrapado?
- ¿Cómo y de qué manera ministrar a otros me atiende a mí?
- ¿Qué es lo que más da vida de mi ministerio actual? ¿Qué es lo que más agota?
- ¿Estoy abierto a recibir comentarios de quienes me supervisan y trabajan conmigo?
- ¿Tengo apoyo y relaciones con mis colegas y compañeros en mi entorno ministerial? ¿Fuera de mi entorno ministerial?
- ¿Cómo puedo ampliar mi red de apoyo y relaciones profesionales?
- ¿Siento que siempre necesito hacer más en el ministerio? ¿Tengo un sentido de adecuación en mi ministerio?

Salud Relacional

- ¿Tengo mentor?
- ¿Son mis relaciones sanas y satisfactorias?
- ¿Estoy prestando atención a mi matrimonio y a mi familia?
- ¿Sienten mis hijos que el ministerio es lo primero?
- ¿Tengo amigos dentro y fuera de mi entorno ministerial?
- ¿Paso bastante tiempo de calidad con mi familia? ¿Mis amigos?

- ¿Tengo un círculo diverso y equilibrado de apoyo que pueda hacerme responsable, apoyarme, animarme, desafiar y escucharme?

Otros Aspectos de Salud

- ¿Qué haría si pudiera hacer cualquier cosa (suponiendo que el dinero no sea un problema)?
- ¿Mi vida es financieramente sólida? ¿Gasto con sabiduría, doy generosamente y ahorro con cuidado?
- ¿Tengo un presupuesto y un plan financiero?
- ¿Tengo aficiones y otras actividades que disfruto?
- ¿Cómo he afrontado el dolor y el sufrimiento en mi vida? ¿Cómo me han cambiado estas experiencias?
- ¿Cómo he afrontado la alegría, los elogios y las victorias en mi vida?
- ¿Qué voces tienen más poder en mi vida? ¿Debo mostrarme gracia a mí mismo?