



## LID 303-SALUD PERSONAL DEL LIDER

Formación Espiritual

### Plan de estudio

**Profesor:** Rev. Jenny Guerra D. Min

**Correo:** [Jennyguerra21@yahoo.com](mailto:Jennyguerra21@yahoo.com)

#### Descripción

Este curso es una introducción a los conceptos esenciales del liderazgo en referencia a la salud de los líderes. Los estudiantes podrán evaluar su estado de salud en todas las esferas para liderar de manera saludable.

#### Objetivos

1. Desarrollar un conocimiento profundo sobre la formación personal y espiritual como líder. Incluyendo diferentes áreas de su vida, tanto la conformación como individuo (espíritu, alma y cuerpo), como las áreas donde la persona se maneja (familia, iglesia, trabajo, comunidad).
2. Crearán una regla personal de vida, en donde incluirán su área física, espiritual y emocional, por medio de un plan semanal, para 2 meses.

#### Estructura

- **Intensivo-** Tendremos un intensivo en persona para comenzar esta clase (con una opción virtual por medio de "Zoom")
- **Actividades semanales en Moodle-** Cada semana los estudiantes participaran en foros de conversación, vean los videos de la clase, y entreguen los escritos requisitos de la clase en la plataforma Moodle.
- **Lecturas y tareas-** Los estudiantes deberán leer lectura asignada y entregar las tareas o trabajos asignados en el tiempo requerido. Tareas tarde recibirán deducción de puntos y en algunos casos no serán aceptadas.
- **Proyecto final (Regla de Vida)-** Como se desempeñó en lograr su regla de vida (Área física - Área espiritual - Área emocional)

#### Libros de lectura requeridos

Foster, Richard J. Celebración a la Disciplina. Buenos Aires, Argentina: Edit. Peniel, 2009.  
 Scazzero Peter. Espiritualidad emocionalmente sana. Miami Fl. Edit. Vida. 2008.  
 Aldana, Hugo Melvin Jr. Conformados a su Imagen. ISBN 978-1-932858-00-6

## Asignaturas

1. **Asistencia al Intensivo y participación semanal (20%)** La asistencia al intensivo es mandatorio, solo con la aprobación de la oficina administrativa usted puede faltar al intensivo (casos de emergencias). Los que falten deberán ver los videos y escribir 6 paginas adicionales sobre lo que se vivió en el intensivo. Los que asisten no deben escribir nada solo se les dará puntos por estar presentes. En cuanto a la participación semanal, los estudiantes deben estar activos en los foros cada semana y entregar sus escritos a tiempo esto cuenta para los puntos de participación [asistencia y participación] 20% de la clase.
2. **Tareas Semanales (1-2 páginas- 5% cada uno x6 =30):** Envíe los resúmenes semanales de acuerdo con las instrucciones. 20% de la clase.
3. **Foros Semanales (6 foros-30%):** El estudiante deberá responder a una pregunta semanal de su profesor (respuesta el miércoles). Esta primera respuesta debe incluir citas bibliográficas o referencias de la lectura semanal, el video semanal y otros materiales requeridos de esa semana. Luego de responder a esta pregunta, el estudiante debe hacer un comentario lógico y preguntar algo al foro de uno de sus compañeros (para el viernes) y por último deberá responder a otro estudiante o hacer un tercer comentario (para el Domingo). TRES interacciones en el foro por semana. Estos son FOROS de dialogo sobre el tema de la semana y muy importante para el aprendizaje en línea [6 foros] 30% de la clase.
4. **Proyecto Final- Regla de Vida (5-páginas- 20%):** Al final de esta clase el estudiante deberá presentar un escrito con su Regla de Vida. Esta propuesta debe estar basada en lo aprendido en clase. Debe estar escrito con las normas de escritura Turabián con notas al pie [5 páginas más las referencias/bibliografía] 20% de la clase.

Asignaturas	puntos
Asistencia y participación	20
Foros semanales	30
Tareas semanales	30
Proyecto final: Regla de vida	20
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>

## Calendario de actividades del curso

Fechas	Temas	Lectura	Tareas
INTENSIVO	La importancia de la Salud personal del líder.  Regla de vida	Capitulo1 (Conformados a Su Imagen pág. 17-29. Hugo Melvin Aldana Jr.) Capitulo 10	Traer por escrito un breve testimonio.

		(“regla de Vida” pág. 201-217. Peter Scazzero Espiritualidad emocionalmente sana).	Traer los capítulos de los libros asignados ya leídos.
Semana 1	Disciplinas internas	Primera parte: (Celebración de la Disciplina Richard J. Foster) Disciplinas internas. 1. Meditación 2. Oración 3. Ayuno 4. Estudio.	Foro #1 ¿Como nos ayudan las disciplinas internas en nuestro cambio personal? Tarea: <ul style="list-style-type: none"> <li>• En dos páginas escriba Un breve resumen de las disciplinas internas.</li> <li>• Describe el impacto de dos de las disciplinas internas en tu vida y ministerio.</li> </ul>
Semana 2	Disciplinas Externas	Segunda Parte: 5. La Sencillez 6. El retiro 7. La sumisión 8. El Servicio.	Foro #2 ¿Como nos sirven estas disciplinas para ayudar a hacer del mundo un lugar mejor? Tarea: En dos páginas haga un breve resumen de las disciplinas externas. Describa como han ayudado en su ministerio las disciplinas externas. Y en cual necesitas más práctica.
Semana 3	Disciplinas colectivas	Tercera Parte: 9. La confesión 10. La adoración 11. La búsqueda de asesoramiento 12. La celebración.	Foro #3 ¿Cómo estas disciplinas nos acercan más los unos a los otros y a Dios? Tarea: En dos páginas haga un breve resumen de las disciplinas colectivas.

			Describe el impacto de estas disciplinas en su vida espiritual.
Semana 4	Espiritualidad emocionalmente sana.	Parte 1. (capítulos 1-3) El problema de la espiritualidad emocionalmente enferma.	Foro #4 Explica: ¿Como te han ayudado estos capítulos a reconocer la naturaleza y el aspecto de una espiritualidad emocionalmente enferma? Tarea: En dos páginas: Describe el modelo iceberg. Y como afecta nuestra vida, familia y ministerio.
Semana 5	Espiritualidad emocionalmente sana	Parte 2. El Camino hacia la espiritualidad emocionalmente sana. Capítulos 4-6	Foro #5 ¿Qué es la “noche oscura del alma”? Tarea: Escribe un resumen de la vida Cristiana como un viaje, incluyendo las etapas en la vida de fe para este viaje. (Página 122-126).
Semana 6	Espiritualidad emocionalmente sana	El Camino hacia la espiritualidad emocionalmente sana Capítulos 7-9	Foro#6 ¿Porque es tan importante que seamos sanos en nuestro cuerpo emociones y espíritu? Tarea: Resumen de la gran tentación de ser falso. Pag 77-79
Semana 7	Espiritualidad emocionalmente sana	Última Clase Repaso Capitulo 10 Sigue al próximo paso para desarrollar una “Regla de Vida”	No hay foro. Tarea final. ¿Cuál fue tu experiencia al realizar y poner en práctica tu “Regla de vida”? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrega Regla de vida.</li> </ul>

## Regla de vida

Después de orar, toma un tiempo para reflexionar en tu regla de vida, escríbela y toma el reto de practicarlas durante las siguientes semanas. Aquí un breve ejemplo.

Regla de vida	Meta diaria	Meta semanal	Meta mensual	Meta anual
<p>Metas físicas</p> <p>Ej.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio Caminata</li> <li>Comer saludable</li> <li>Ir a chequeos periódicamente al doctor.</li> </ul>	15 minutos diarios	30 min. Con pesas	una hora con la familia	5 millas. Amigos y familia.
<p>Metas espirituales</p> <p>Ej.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Oración Lectura bíblica</li> </ul>	orar cada mañana por 15 minutos, después de haber tenido 15 minutos de lectura bíblica	Orar Un día a la semana por 30 minutos, después de haber tenido 30 minutos de lectura bíblica	orar una vez al mes 1 hora después de haber tenido 1 hora de lectura bíblica	Oración por una hora diaria. Leer la biblia complete en un año.
<p>Metas emocionales.</p> <p>Ej.:</p> <p>¿Como te sientes?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El enojo</li> </ul>	Pensar en posibles soluciones antes de responder (autocontrol). ¿Qué dice la biblia del enojo?	Analiza tu nivel de estrés. Prepárate para hacer un cambio.	Revisa tu progreso. Y siempre busca las mejores soluciones para dominar el enojo	¿Cuáles han sido los beneficios al poder manejar el enojo? ¿Como te sientes?