

GANANDO SALUD: PRIMERA ENTREGA

En estos tiempos en los que nos enfrentamos a una situación llena de muchas dificultades, nuestra salud física y emocional puede verse afectada. Nos resultará aún más complicado si enfocamos nuestro día a día con una visión anclada en pensamientos que no nos permitan abrir nuestra mente a nuevos escenarios.

En ocasiones, los cambios pueden generarnos estrés por la inseguridad ante lo desconocido y el esfuerzo que supone hacer las cosas de otra manera. Sin embargo, ***todas las personas somos capaces de avanzar***, aunque no tiene por qué ser ni al mismo ritmo ni en todas las cosas. Pero si analizamos nuestras fortalezas, es decir, aquellos aspectos personales que nos han permitido llegar al día de hoy, nos daremos cuenta que somos muy capaces de iniciar nuevos caminos para seguir viviendo la vida.

Si tenemos en cuenta la definición que hicieron en 1998 los creadores del término "***fortaleza***", Seligman y Peterson, hablamos de "aquellas capacidades que pueden adquirirse a través de la voluntad, las cuales representan rasgos positivos de la personalidad."

Estos autores realizaron una clasificación de las fortalezas humanas dividiéndolas en 6 "***virtudes***" que incluirían, cada una de ellas, distintas fortalezas. Os proponemos ir revisando semanalmente una virtud y las fortalezas asociadas.

Primera virtud y sus fortalezas asociadas: ***SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO***

1. Curiosidad, interés por el mundo.

La persona está abierta a nuevas experiencias teniendo flexibilidad a la hora de acercarse a temas que no se había planteado o que se desarrollan de una manera distinta a como la persona está acostumbrada a pensar. ***Esto permite a la persona tener una visión de la realidad amplia y sin limitaciones.***

2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje.

El amor al aprendizaje implica incorporar nuevas habilidades, temas y campos de conocimiento. Las personas con esta fortaleza son capaces de encontrar aprendizajes en todas las situaciones, incluso en las que pudiéramos considerar negativas, a la vez que no pierden la perspectiva de que ***aprender es una cuestión de actitud, no de edad.***

3. Juicio, pensamiento crítico.

Esta fortaleza está relacionada con la capacidad que tenemos todas las personas de analizar una situación desde diferentes puntos de vista con el fin de no hacer un juicio

equivocado a pesar de que estos puntos no coincidan con mi forma de pensar. *Esta fortaleza permite a la persona no hacer juicios precipitados y favorece la capacidad de cambiar de opinión.*

4. Creatividad, ingenio y originalidad.

Es la capacidad para poder hacer las cosas o resolver las dificultades de forma distinta a las habituales, sin poner juicios y generando ideas que den lugar a oportunidades de solución. *La persona va a reconocer que tiene más habilidades y capacidades de las que pensaba para desarrollar su vida.*

5. Perspectiva.

Hace referencia a la capacidad de ir observando el mundo de manera atenta, pudiendo utilizar la información obtenida para proporcionar consejo a otras personas. Esta fortaleza está vinculada con la sabiduría. *Podríamos decir que las personas son sabias en la medida en que utilizan su inteligencia, conocimiento y creatividad para buscar un bien común.*

¿Te apetece reflexionar sobre cómo están estas fortalezas en ti?

¡Ánimo, seguro que encuentras información de ti muy interesante!

Y para terminar, un cuento que nos permite disfrutar y reflexionar:

“MÁRMOL O CUERO”

El hijo de cierto competente hombre de negocios mostraba signos de gran preocupación. Acostumbrado como estaba a detectar problemas, el padre lo invitó a almorzar para charlar a solas y conducirlo a contarle lo que le sucedía. Indagó, que en efecto, las cosas no marchaban bien: Su carrera, su trabajo, sus relaciones, estaban llenas de trabas y el joven se sentía acorralado e impotente.

- "No sé cómo superar los obstáculos", confió, " y no por debilidad, puedo asegurarlo. No conozco muchos más duros que yo, y sin embargo siento que retrocedo en vez de avanzar."

- "Querido hijo, la dureza no lo es todo", sonrió el experto. "El mármol es duro, pero si lo golpeas con un mazo se rompe en mil pedazos. Lo que importa no es ser duro, sino ser fuerte. El cuero es blando pero a la vez fuerte, por más que lo martilles no se romperá. Prueba a enfrentar las dificultades y desafíos con resistencia, pero también con flexibilidad, y pronto verás los resultados."

Hasta la próxima semana...