

## GANANDO SALUD: SEXTA ENTREGA

En la entrega de esta semana hemos llegado al final de nuestros encuentros. Han sido 6 semanas en las que hemos ido repasando todas esas cualidades humanas que nos hacen sentir bien, que nos posibilitan tener una posición en la vida mucho más positiva y que forman parte de vosotras y vosotros.

En esta ocasión vamos a abordar la última de las virtudes y sus fortalezas, vamos a conocer y reconocer la virtud de la TRASCENDENCIA. Esta palabra suena tan bonita... su significado hace referencia a la capacidad de superarnos, de ir más allá de lo que crees que es la realidad.

Son fortalezas que nos van a ayudar a tener una visión optimista de la vida. Vamos a conocer la sexta virtud, **LA TRASCENDENCIA**.

Recordemos que en estas semanas anteriores ya hemos hablado de las virtudes de la **Sabiduría y el Conocimiento, del Coraje, de la Humanidad, de la Justicia y de la Templanza**.

La Trascendencia en su definición está relacionada con la consecuencia o resultado importante de algo, ser capaz de superar límites, de ir más allá...; las fortalezas que forman parte de esta virtud nos ayudan a encontrar el significado de la vida.

Estas serían las fortalezas relacionadas con esta sexta virtud: **TRASCENDENCIA**.

### **1. *Apreciación de la Belleza y la Excelencia.***

Esta fortaleza permite a la persona encontrar sentido a la vida al ser capaz de observar, asombrarse y admirar la belleza que le rodea en su entorno físico y en su entorno social y personal. Requiere de tiempo para poder recrearse en la observación de lo bello y de esta manera se generará relajación y bienestar personal. ***Si centro mi atención en la belleza que me rodea más capacidad tendré para tener una actitud positiva ante la vida.***

### **2. *La Gratitud.***

Las personas que cultivan esta fortaleza tienen la capacidad de sentirse afortunadas por las diferentes facetas, acontecimientos y regalos que la vida ofrece. Si la persona es capaz de variar la mirada, prestando atención a todo aquello que la vida le ofrece podrá celebrar los acontecimientos vitales por más pequeños que sean. ***De esta***

*manera esta fortaleza procura a las personas emociones más positivas a medio y largo plazo incidiendo por ello en una percepción personal de mayor bienestar.*

### **3. La Esperanza y el Optimismo.**

Gracias a esta fortaleza las personas somos capaces de ver el futuro de forma positiva reconociendo las habilidades y capacidades personales de que se disponemos y las que hay que obtener para conseguirlo. *Cuando tenemos esperanza sentimos la fuerza de que nuestros objetivos y metas son posibles y que la vida merece la pena ser vivida y cuando somos optimistas disponemos además de una actitud para resistir los obstáculos que vamos encontrando en el camino, superándolos.*

### **4. El Sentido del Humor.**

Cuando se cultiva el sentido del humor y además se practica la risa, la persona está haciendo uso de dos herramientas que le permitirán enfrentar las dificultades de la vida con una inteligencia y sabiduría sin igual. Ser capaz de mirar un problema por grave que sea, aceptándolo y poniendo en marcha la creatividad para resolverlo o utilizar la risa como mecanismo para liberar estrés, para alegrarse la vida y alegrársela a las demás personas es un signo evidente de salud mental. *El sentido del humor es una fortaleza muy importante para poder mantener un buen estado de ánimo y vivir la vida de forma saludable.*

### **5. La Espiritualidad.**

Esta última fortaleza en muchas ocasiones se une al sentimiento religioso, sin embargo estos dos conceptos no siempre van unidos. Podríamos decir que la espiritualidad es un conjunto de pensamientos, creencias y sentimientos que tratan de dar un significado a la razón de nuestra existencia. Esta fortaleza permite a las personas encontrar un sentido a su vida y a su ser interior.

Y para finalizar no puedo por menos que transcribir la definición de Espiritualidad que Seligman y Peterson (creadores del concepto fortalezas humanas e inspiradores de todas las reflexiones que habéis recibido) hacen: *“la espiritualidad es la fortaleza más humana y sublime y consiste en tener creencias coherentes sobre un significado y finalidad de la vida que trasciende nuestra existencia”.*

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

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

### **“CONSTRUIR O PLANTAR”**

*Un texto anónimo de la tradición dice que cada persona, en su existencia, puede tener dos actitudes: construir o plantar.*

*Los constructores pueden demorar años en sus tareas, pero un día terminan aquello que estaban haciendo. Entonces se paran, y quedan limitados por sus propias paredes. La vida pierde el sentido cuando la construcción acaba.*

*Pero existen los que plantan. Estos a veces sufren con las tempestades, las estaciones y raramente descansan. Pero al contrario que un edificio, el jardín jamás para de crecer. Y, al mismo tiempo que exige la atención del jardinero, también permite que, para él, la vida sea una gran aventura.*

***Hasta siempre...***