

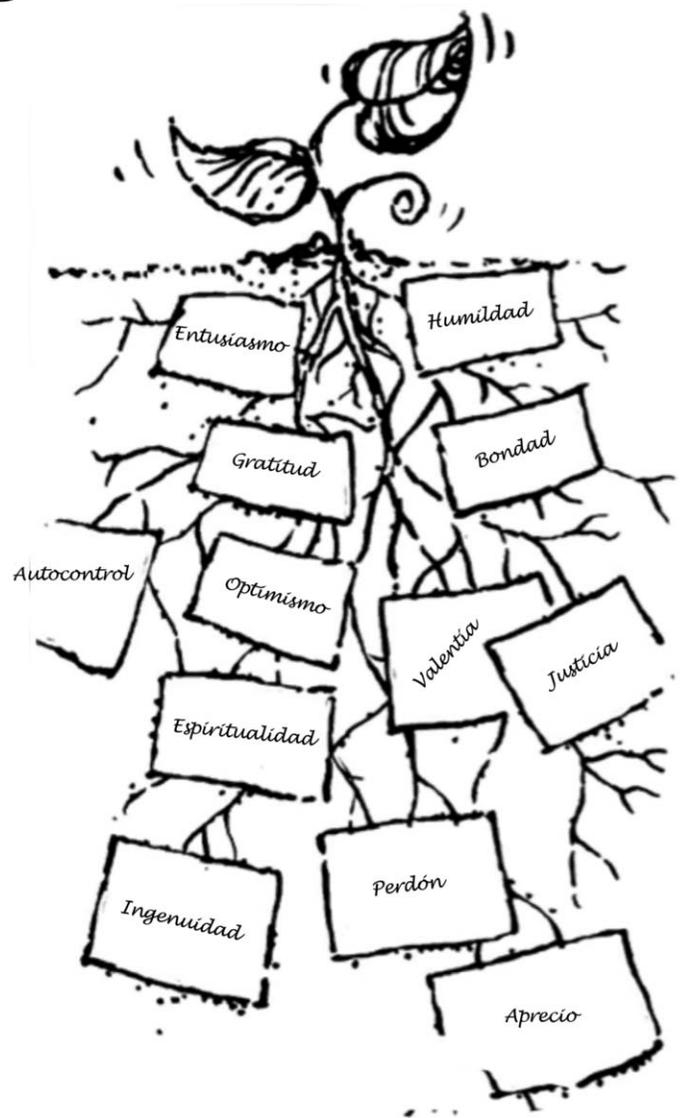


Crezca: Cultive sus fortalezas

Prepárese para trabajar en el jardín con esta recopilación de consejos, planes y recomendaciones prácticas.

Repaso — Principios orientadores para el matrimonio

- **Busque la luz:** Hay más verdad en la luz que en la oscuridad.
- **Preste atención a sus sentimientos:** Si nos concentramos en los sentimientos de tensión y de enojo, esos sentimientos crecerán.
- **Hable pacíficamente:** Tener pensamientos pacíficos nos prepara para relacionarnos con amabilidad y avanzar en nuestras relaciones.
- **Quite las malezas de su propio jardín:** Somos responsables de cambiarnos a nosotros mismos y no a nuestros cónyuges.
- **Controle sus expectativas:** Las rosas tienen espinas. En lugar de perder el tiempo maldiciendo las espinas, disfrute de la rosa.
- **Cuando su alma hable, preste mucha atención:** Concentrarse en las experiencias y los sentimientos positivos puede aumentar su poder en nuestras vidas.



Cultive las fortalezas

La salud del jardín depende de la salud de los jardineros. Si no nutrimos nuestras fortalezas y habilidades personales, o si no somos capaces de manejar nuestras debilidades personales, no estaremos bien preparados para asumir nuestras responsabilidades de jardinería. Los jardineros más exitosos saben que deben invertir tiempo para reflexionar, aprender y mejorar. Es entonces cuando tienen más fortalezas para aportar al jardín y a sus relaciones de jardinería.

1. Los jardineros deben reconocer y cultivar sus fortalezas

La jardinería es una actividad exigente. Como todo jardín ofrece nuevos desafíos, un buen jardinero debe estar dispuesto a ser activo y estar alerta. Los jardineros deben responder según las diferentes condiciones; deben invertir energía y comprometerse. Un buen jardinero debe asegurarse de estar bien preparado física, mental y emocionalmente para realizar el trabajo de jardinería.

Hay cosas que todos podemos hacer para aumentar nuestro bienestar. La mayoría de nosotros estamos familiarizados con los buenos hábitos de alimentación y ejercicio. Pero es posible que las claves para la buena salud mental y emocional no sean tan conocidas. Esta guía de clase enfatizará tres cosas que todos podemos hacer para crecer y brillar:

- Cultivar aprecio por nuestro pasado, nuestro presente y nuestro futuro.
- Reconocer y desarrollar nuestros talentos.
- Usar nuestras fortalezas y talentos para servir.

Estos comportamientos nos ayudarán a cuidarnos a nosotros mismos de la mejor manera posible, para que podamos ofrecer más a nuestros cónyuges y jardines matrimoniales.

2. El aprecio es la base de la felicidad

La primera clave para el bienestar es el aprecio. Si bien la mayoría de nosotros estamos programados para querer más de lo que tenemos, la felicidad es más probable cuando disfrutamos de lo que ya tenemos.

Es fácil ver esta verdad en la jardinería. Mientras que alguien puede entrar a su jardín y ver sólo imperfecciones (maleza y flores marchitas), un jardinero más agradecido puede entrar al mismo jardín y ver un crecimiento frondoso y florecimiento. La elección de apreciar las cosas buenas en todos los aspectos de nuestras vidas nos ayuda a vivir mejor.

El psicólogo Martin Seligman ha estudiado la forma en que los seres humanos pueden ser felices y desarrollarse. Habla de tres tipos diferentes de aprecio. Nos insta a saborear y a disfrutar del pasado, del presente y del futuro.

Aprecio por nuestro pasado

Seligman dice que cuando no somos conscientes de las cosas buenas de nuestro pasado, socavamos la satisfacción y el bienestar. En contraste, cuando elegimos recordar y valorar los buenos eventos del pasado, abrimos la puerta a la paz y la serenidad. En los casos en que nos hirieron o nos decepcionaron, podemos reparar nuestra historia siendo compasivos y comprensivos con quienes nos lastimaron.

Reflexión:

- Piense en una persona que haya marcado una diferencia importante y positiva en su vida. Reflexione sobre la bendición que fue que esa persona fuera parte de su historia de vida.

Tal vez quiera escribir un resumen de una hoja sobre la forma en que su vida mejoró gracias a esa persona. Si quiere puede compartir el resumen con esa persona. O puede guardarlo como una página de su propia historia de vida.

Aprecio por nuestro presente

A algunas personas les resulta fácil saborear todos los momentos y las bendiciones de la vida. Recuerdo a un hombre que me dijo un domingo a la mañana lo agradecido que estaba por su habilidad de ver, el agua corriente en su cocina, la comida en la despensa y su compañerismo dulce. Mi reacción fue inmediata. Me pregunté cuánto hacía que no estaba conscientemente agradecido por alguna de esas grandes bendiciones.

¿Disfrutamos del sol en nuestra cara, de la maravillosa variedad de alimentos disponibles, del techo bajo el cual vivimos y de las personas que amamos? Las investigaciones demuestran que, si no tenemos hambre, tener más dinero no

nos hará significativamente más felices. La clave de la felicidad es apreciar las bendiciones que ya tenemos.

Reflexión:

- Cierre los ojos ahora mismo y piense en las bendiciones que ha disfrutado hoy. Saboréelas. Agradézcalas.

Aprecio por nuestro futuro

Como seres humanos, nos resulta más fácil ponernos a la defensiva y anticipar los peligros del futuro. Siglos atrás, por ejemplo, tenía sentido preocuparse por los leones, los osos y las serpientes. Estar alerta al peligro podía marcar la diferencia entre tener una vida productiva y volverse el almuerzo de un depredador.

Pero los tiempos han cambiado. La mayoría de nosotros no enfrentamos a graves amenazas de animales salvajes. Desafortunadamente seguimos teniendo la misma tendencia a reaccionar muy duramente ante las amenazas que percibimos. Cuando nuestro cónyuge dice algo hiriente o cuando alguien se nos cruza en el tránsito, casi enloquecemos de ira.

Hoy en día, muere más gente por culpa de la ira que de los animales salvajes. Vivir con miedo daña nuestros corazones y puede hacer que reaccionemos exageradamente ante las pequeñas sorpresas. Es mejor para nuestro bienestar ser conscientes de las buenas cosas de nuestro pasado y de nuestro presente, mientras anhelamos más cosas buenas en nuestro futuro.

Muchos de nosotros permitimos que las emociones positivas, de amabilidad y ternura, sean arrasadas por los brutales instintos de autopreservación. Si queremos prosperar en el matrimonio, debemos aprender a escuchar más nuestras emociones tiernas y menos nuestras emociones salvajes de auto-protección. En lugar de ver a nuestros cónyuges como amenazantes leones, osos o serpientes dispuestos a matarnos, podemos verlos como buena gente que está tratando de cultivar un jardín saludable con nosotros.

En lugar de vivir con miedo y terror, imaginando todo tipo de infelicidad y miseria, podemos ser optimistas. Podemos ansiar que con los nuevos desafíos llegue un nuevo aprendizaje. Podemos convertir los impedimentos en un camino del jardín.

Uno de los descubrimientos de Seligman es que aquellas personas que tienden a pensar más sobre las cosas buenas que tienen en sus vidas, son las más felices. Tal vez no sean muy objetivas. De hecho podrían exagerar y embellecer lo bueno. ¡Y eso es bueno para el desarrollo humano! Cuando tenemos la opción entre ver las flores marchitas o la nueva expansión en nuestras vidas, ¿por qué no ver la nueva expansión?

Reflexión:

- Piense en algún momento en que haya elegido ver lo bueno en su pasado, su presente o su futuro. ¿Cómo se sintió? ¿Qué lo ayudó a lograrlo?

Punto Clave: Apreciar nuestro pasado, nuestro presente y nuestro futuro nos ayuda a crecer en felicidad.

3. Nuestras vidas mejoran cuando usamos nuestros talentos con frecuencia

Hemos reflexionado sobre tres tipos de aprecio, la primera clave para el bienestar. La segunda clave para el bienestar es diseñar nuestras vidas de forma de utilizar nuestros talentos con frecuencia.

Tiene sentido que la vida sea mejor cuando usamos nuestros talentos de forma regular. Pero muchos de nosotros todavía nos obsesionamos con nuestras debilidades. Nos preocupamos por ellas. Planificamos proyectos de superación personal que muchas veces fracasan. Nos desalentamos ante los fracasos.

La nueva sabiduría mejorada sugiere una estrategia diferente. En lugar de intentar superar nuestras debilidades, podemos diseñar nuestras vidas para usar nuestras fortalezas regularmente.

Seguiremos teniendo las debilidades, y haremos esfuerzos razonables para manejarlas.

Reconocer nuestros talentos

Hay otro truco para usar nuestras fortalezas. Muchos de nosotros no estamos seguros de cuáles son nuestros talentos. Podemos llegar a preguntarnos si realmente tenemos alguno. Afortunadamente, la Madre Naturaleza nos da claves importantes sobre nuestras fortalezas: se revelan a medida que captamos lo que nos encanta hacer.

Reflexión:

- Piense en momentos en los que se vio tan absorbido por una tarea desafiante que perdió sentido del tiempo. Podría ser cualquier cosa: cantar, aprender, correr, ser piadoso, cocinar, coser, trabajar con madera, etc. ¿Qué estaba haciendo? ¿Cuál cree que puede ser su talento?

Podemos pensar en nuestros talentos de muchas maneras diferentes. Algunos piensan en términos de los talentos tradicionales como la música y la danza. También hay talentos personales o de personalidad. Algunos han hecho pruebas de personalidad como el Indicador de Tipo Myers-Briggs. Estas pruebas (disponibles a través de consejeros y en línea) nos pueden ayudar a conocer nuestras fortalezas personales.

Seligman ha desarrollado una nueva forma de evaluar los talentos: las fortalezas de carácter. Al hacer la Encuesta VIA de Fortalezas Personales, uno puede saber cuáles son sus fortalezas personales, como la creatividad, la lealtad, la humildad, el sentido de justicia y la amabilidad. El identificó veinticuatro cualidades de carácter. Las cinco fortalezas principales de cada persona son lo que Seligman definió como fortalezas personales.

Reflexión:

Tómese un minuto para responder a estas preguntas:

- ¿Qué es lo que ya sabe sobre sus talentos?
- ¿Hay alguna prueba que le interese hacer para saber más sobre sus talentos? (Para más información sobre estas pruebas, vea la lista de recursos al final de esta lección.)

Los psicólogos describen un estado que denomina “*flow*” (flujo), que se observa cuando nos embarcamos en una tarea desafiante que nos permite usar nuestros talentos y que nos absorbe tanto que perdemos noción del tiempo. Esto es importante para el crecimiento humano.

Tal vez Eric Liddell, el corredor olímpico, describía el “*flow*” cuando dijo “Creo que Dios me creó con un propósito, pero también me hizo rápido. Y cuando corro siento Su placer.” Liddell describe ese sentido de bienestar y plenitud que emana al usar nuestros talentos. Preste atención a los momentos en que experimenta este sentimiento.

A veces, diseñamos nuestras vidas para tener prestigio o dinero. Pero podemos ceder mucha satisfacción en nuestra vida cuando dejamos que el dinero diseñe nuestro camino de vida. Los talentos son una base mejor para diseñar nuestro camino. Muchas de las personas que han hecho las contribuciones más grandes en sus campos, desde Thomas Edison a Bill Gates, son personas que han dedicado su vida a lo que aman.



Reflexión:

Tómese un minuto para responder a estas preguntas:

- Piense en personas que conozca que sean prósperas porque sus vidas están llenas de oportunidades que les permiten usar sus talentos. ¿Qué puede aprender de ellas?
- ¿Qué trabajos, remunerados o no, ha disfrutado más? ¿Cómo puede modificar su vida para hacer más de lo que le gusta hacer?

Mantener y equilibrar una variedad de intereses

Para parafrasear un dicho conocido, el crecimiento es el indicio más seguro de la vida. Imagínese a un jardinero que nunca aprende nada nuevo y que invierte muy poca energía en cuidar de sí mismo(a). Es fácil imaginar cómo se verá el jardín de esa persona. Ahora imagínese a un jardinero que ama la vida y que siempre está creciendo y aprendiendo. ¡Imagine cómo se verá su jardín!

Un gran jardinero no tiene por qué limitar sus intereses sólo a la jardinería. También podría disfrutar de la música, de la carpintería. Cualquier interés positivo que energice al jardinero muy probablemente lo convertirá en un mejor jardinero.

Es fácil ver cómo esto se aplica al matrimonio. Un miembro de la pareja que está aburrido y estancado probablemente no tenga el gran matrimonio que puede tener el que sigue creciendo, aprendiendo, y se convierte en un ser humano más completo y feliz.

Cuando dos personas son vivaces y se desarrollan, aportan más a su matrimonio. Por supuesto, si alguno de los dos se obsesiona tanto con el desarrollo personal que deja de invertir en la pareja, la relación se daña.

El crecimiento requiere equilibrio. Los dos deben trabajar para ser vivaces y felices. Sin embargo, también deben asegurarse de que su desarrollo personal no se interponga en la pareja.

Reflexión:

- ¿Cuáles son algunos de los pasatiempos, e intereses que lo ayudan a mantenerse vivaz? ¿Cuáles son algunos de los pasatiempos que lo ayudan a su cónyuge a mantenerse vivaz? ¿Cómo se pueden apoyar mutuamente para su crecimiento y bienestar personales?

Punto Clave: Elegir crecer nos ayudará a ser mejores jardineros matrimoniales. Cuando diseñamos nuestras vidas para usar los talentos que tenemos, nuestras vidas serán más productivas y satisfactorias.

4. Usar nuestros talentos para servir es una forma importante de desarrollar nuestro bienestar

Sobre la base de sus descubrimientos sobre el bienestar, Seligman recomienda tres cosas que todos deberíamos hacer. Ya hemos hablado sobre dos de ellas: mostrar agradecimiento y diseñar nuestras vidas para usar los talentos que tenemos.

La tercera clave para el bienestar es el servicio. Cada uno de nosotros puede dedicar una parte de su vida para convertir al mundo en un lugar mejor. Esto es tan importante que hemos destinado una unidad entera para hablar del servicio.

En esta unidad simplemente diremos que hay muchas formas de servir. Si somos buenos para escuchar, enseñar, cuidar el medio ambiente, organizar, lo que sea, nuestras vidas serán mejores si dedicamos parte de ellas a servir.



Reflexión:

Tómese un minuto para responder a las siguientes preguntas:

- ¿De qué formas ha disfrutado de servir en el pasado? En la actualidad, ¿tiene algún proyecto que le permita retribuir? ¿Qué ajustes haría para que el servicio tenga un lugar prominente en su vida? ¿Hay alguna forma de servicio conjunto que disfruten su cónyuge y usted?
- ¿Cómo le gustaría diseñar su vida para ser más agradecido, usar sus talentos y servir?

Punto Clave: El servicio enriquece nuestras vidas y nuestro mundo.



Recursos pedagógicos:

Consejos y esquema pedagógicos:

Seleccione los puntos principales que quiera enfatizar. Prepare una sesión con las historias, los ejercicios y los debates grupales que haya tiempo de hacer.

Recursos que puede utilizar:

Para aprender sobre el bienestar:

Lea *Authentic Happiness* (2002, Free Press) de Martin Seligman.

Para aprender sobre el “flow”:

Lea *Finding Flow* (1997, Basic Books) de Mihaly Csikszentimihalyi

Para descubrir las fortalezas personales:

Haga la prueba Myers-Briggs con un consejero, o haga la prueba de determinación del temperamento de Keirsey en:
http://www.advisorteam.com/temperament_sorter/register.asp?partid=1

Para identificar las fortalezas personales:

Haga la Encuesta VIA de Fortalezas Personales gratuita en: www.authentic happiness.org

Para aprender sobre los dones, cómo descubrirlos y cómo usarlos:

Lea *Finding Your Own North Star* (2002, Three Rivers) de Martha Beck

Lea *The Great Self Mystery* de Goddard y Morgan (\$1 cada uno de la Extensión Cooperativa de Alabama; correo electrónico: publications@aces.edu, o llame al 334-844-1592).

El Servicio de Extensión Cooperativa de Arkansas ofrece sus programas a todas las personas elegibles independientemente de la raza, el color, la nacionalidad, la religión, el género, la edad, la discapacidad, el estado civil la condición de veterano o cualquier otra condición protegida por la ley, y es un Empleador de Acción Afirmativa/Igualdad de Oportunidades.

Universidad de Arkansas, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los gobiernos de los condados que cooperan.