

florezca

¡ELIJA BIEN
PIENSE BIEN
VIVA BIEN!





The background features a soft watercolor wash in shades of pink, peach, and light green. Overlaid on this are delicate line-art illustrations of various flowers, including roses and lilies, rendered in a light brown or terracotta color. The overall aesthetic is gentle and artistic.

IDEAS PRÁCTICAS PARA AYUDAR A
FAMILIAS, NIÑOS Y ADULTOS

A CUIDAR SU BIENESTAR
EMOCIONAL Y SU SALUD MENTAL.

Este manual es una adaptación de **Flourish, Choose well – Think well – Live well**, escrito por Karen Holford, líder del Ministerio de la Mujer, del Ministerio Infantil y del Ministerio de la Familia en la División Transeuropea. Ella es especialista en Educación, Psicología, Terapia familiar y Liderazgo. Conozca la versión original en inglés: <https://ted.adventist.org/family/flourish/>

LO QUE NECESITA SABER ANTES DE USAR

¡Florezca! es un conjunto de materiales con ideas y actividades que pueden ayudar a personas de todas las edades a elegir experimentar emociones positivas, incluso cuando enfrentan circunstancias desafiantes.

¡Florezca! consiste en doce capítulos, y cada uno se concentra en un aspecto diferente del bienestar emocional e incluye un versículo de la Biblia, una breve introducción e ideas diferentes y simples para experimentar una emoción o actitud positiva.

También está la opción de dos páginas de diario que estimulan la reflexión diaria y positiva sobre las emociones saludables.

Hay un poster con un árbol para los niños, donde ellos pueden pegar o colorear pequeñas hojas verdes cada vez que experimenten una de las ideas de florecimiento.

¡Florezca! puede ser usado como herramienta misionera. Organice un evento donde usted pueda compartir ideas y proporcionar algunas muestras de las actividades para que las personas las experimenten.

ficha técnica

Organización: Ministerio de la Mujer de la División Sudamericana

Editora ejecutiva: Jeanete Lima

Adaptación del contenido: Francis Matos

Revisión: Departamento de Traducción de la División Sudamericana

Tapa y diagramación: Monique Bergmann

Impresión: Casa Editora Brasileira



florezca

El futuro está compuesto por la suma de las elecciones que hacemos todos los días. Sin embargo, con la rutina cada vez más agitada, muchas veces perdemos el control y actuamos como robots, sin saber el porqué. ¿Se ha sentido así?

Este material tiene el objetivo de acompañar a cada mujer en el proceso de florecimiento en todos los aspectos de la vida, para que llene al mundo de belleza, perfume y semillas que serán esparcidas por todas partes.

Los pequeños hábitos promueven grandes transformaciones en nuestra vida y en la vida de quienes nos rodean. Dios nos llamó para vivir una vida de plenitud, siendo plenas con él, con nosotras mismas, con el prójimo y con la misión que recibimos. Usted puede estar preguntándose cómo experimentar esa plenitud en tiempos tan veloces, fríos, complejos y atemorizantes, ¿verdad?

Podemos alcanzar eso juntas, eligiendo recorrer el camino descrito en esta guía y florecer, a partir del conocimiento y de decisiones bien dirigidas.

¿Está preparada para experimentar lo extraordinario? Vamos juntas y vivamos la plenitud de vida que Dios nos ofrece a todas.

Jeanete Lima

Líder del Ministerio de la Mujer
de la División Sudamericana





elija

GESTIONAR SUS PENSAMIENTOS

“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.” Filipenses 4:8

En un mundo cada vez más veloz, la inteligencia emocional obtiene reconocimiento incluso en el aula. Es parte del paquete de medidas indicadas por el Foro Económico Mundial como esenciales para el profesional del futuro y usted también debe repensarla. Tener inteligencia emocional significa conocer y dominar las propias emociones y, consecuentemente, los pensamientos. Esto resultará en decisiones más asertivas y en una mejor calidad de vida. Es una tarea que no es simple, pero es posible.

Todos los días, experimentamos emociones negativas que nos agotan y emociones positivas que nos alimentan. Esos sentimientos son respuestas normales a la vida en un mundo tan turbulento. Note que aquí el tema es la gestión, ya que sabemos que es imposible controlar la llegada de un pensamiento.

Las hormonas tienen una influencia importante en las emociones, pero hay otro factor de igual relevancia: los estudios muestran que solo el 30% de las personas saben nombrar correctamente sus emociones. Y la falta de precisión para reconocer el sentimiento resulta en frustración personal y perjuicios en las relaciones interpersonales.

Para gestionar, primero tenemos que conocer cuáles son los pensamientos que son parte de su día. ¿Cuál es el pensamiento? ¿Cómo y cuándo surge? ¿A qué hecho o emoción está relacionado? Después de eso, cuánto va a durar cada pensamiento y el efecto en su rutina está en sus manos, y es lo que llamamos 'gestión'. Es imposible gestionar los pensamientos sin pausas programadas y estratégicas. Pasar por los días, semanas, meses y años, siendo llevada por la rutina va a hacer imposible el desarrollo de la habilidad de controlar los pensamientos.

Si usted desea gestionar sus pensamientos, los siguientes ejercicios pueden ayudarla a experimentar emociones positivas, reencontrando el equilibrio y vivenciando la vida abundante que Jesús vino a darles a todos (Juan 10:10).



florezca

Enumere los sentimientos que tiene ahora en las áreas externas del círculo.

Anote en el gráfico cuánto de emoción está experimentando.



Anote tres momentos en los que usted se sintió en calma y feliz. Piense en lo que la hizo sentir tan bien y en cómo puede hacer más de eso.

Anote cinco actividades que le guste hacer. Periódicamente, haga una de esas actividades favoritas por algunos minutos, porque eso la ayudará a recargar sus energías. Observe cómo se siente antes de comenzar y cómo se siente después.

compartir

BUENOS PENSAMIENTOS

"Gozaos con los que se gozan; llorad con los que lloran." Romanos 12:15

Si usted vive con otras personas, realicen análisis juntos una vez por día.

Hable sobre cómo se está sintiendo y escuche lo que la otra persona tiene para decir:

"En situación, _____ me siento _____ porque. Y realmente me ayudaría si pudieras _____. ¿Qué está sintiendo ahora? ¿Y cómo puedo ayudarte?"

Compartan uno de sus "momentos de emoción negativa" y cálmense el uno al otro. Luego, compartan uno de sus felices "momentos de emoción positiva" y conmemórenlo juntos.

LA SALUD FÍSICA Y LOS BUENOS PENSAMIENTOS

El tiempo para pensar no necesariamente significa inercia del cuerpo. La gestión de los pensamientos puede ser realizada con su cuerpo en movimiento: la actividad física promueve un aumento en el flujo sanguíneo hacia el cerebro, proporcionando salud mental.

Las sustancias que contienen los alimentos producen sensaciones diferentes, como euforia o calma, por ejemplo. Lo que va a la mesa interfiere directamente en las emociones y pensamientos.



DIOS Y SUS *pensamientos*

Siempre que se sienta sobrecargada por emociones negativas y desgastantes, apriete el botón de pausa y piense en las cosas buenas y positivas en su vida. Lea el Salmo 103 y recuerde toda la bondad y el amor de Dios para con usted.

El amor de Dios por usted es poderoso, profundo e inmutable. Imagine que él está escribiendo una carta para animarla y consolarla hoy. ¿Qué diría esa carta? Escriba esa carta y léala en voz alta para usted.

Imagine que le está dando un abrazo de buenas noches a Dios. ¿Qué le contaría sobre su día y cómo él le respondería, demostrando gentileza y amor?



Así como Pablo cuando estuvo en la cárcel, prefiera enfocarse en las cosas buenas de la vida, sin importar lo que esté ocurriendo.



elija

LA GRATITUD

*"Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús."
1 Tesalonicenses 5:18*

Como parte de la formación de un ser empático, respetuoso y que tenga consideración por los otros, cuando los niños comienzan a hablar, los padres les enseñan a decir 'gracias'. Sin embargo, sentir gratitud y decir gracias va más allá de las palabras que alcanzan al otro, quien es el objetivo de la gratitud.

Hay estudios de psicología positiva que señalan que expresar gratitud genera mayores tasas de felicidad y menos dolores físicos en quien desarrolla este hábito. Los investigadores les pidieron a los pacientes que sufren de enfermedades neuromusculares que escribieran cosas por las que estaban agradecidos diariamente, durante tres semanas. Esas personas experimentaron una reducción significativa del dolor cuando se las comparó con otro grupo de pacientes a los cuales no se les indicó esta tarea como parte del tratamiento médico.

Otro hecho súper interesante encontrado en estudios sobre el tema es que el cortex prefrontal, área asociada a la toma de decisiones y recompensa social, se activaba más en las personas que cultivan sentimientos de gratitud.

Si usted aún necesita más motivos para tomar la decisión de ser agradecida, sepa que, además de ayudar en el tratamiento contra el dolor, la gratitud mejora el sueño y el sistema autoinmune.

La gratitud no se limita a que usted reconozca lo bueno, sino que le permite percibir que lo que usted tiene no es por mérito propio. La gratitud es una declaración de interdependencia y requiere humildad en primer lugar.

Aunque sea una demostración de educación, decir gracias, estando genuinamente agradecido, también es una forma de conectarse con el Creador, Dador y Sustentador de todo.

Si quiere tener una vida de gratitud, los siguientes ejercicios sin duda le ayudarán.



florezca

Escriba una cosa por la que se siente especialmente agradecida durante cada mes del año pasado.

ENERO		JULIO	
FEBRERO		AGOSTO	
MARZO		SEPTIEMBRE	
ABRIL		OCTUBRE	
MAYO		NOVIEMBRE	
JUNIO		DICIEMBRE	

Cite treinta cosas por las que está agradecida, antes de salir de la cama por la mañana o mientras cena.

Describe una cosa poco común por la que está agradecida. Postee un mensaje sobre eso en las redes sociales o cuénteles a algún amigo sobre eso.

Coloque un tablón o pegue una hoja de papel en la heladera. Escriba por qué está agradecida, añada imágenes recortadas, fotos, mensajes, versículos de la Biblia y citas, haciendo un “mural de gratitud”.

compartir

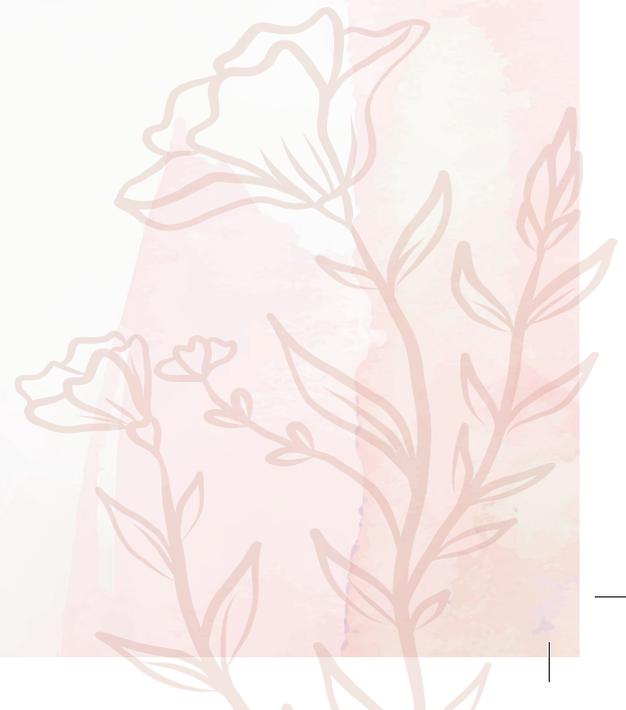
LA GRATITUD

Escriba una nota por día para cada persona de su familia, o algunos de sus amigos, agradeciéndoles por algo especial que hayan hecho por usted. Utilice el siguiente calendario para anotar el nombre de la persona a quien le va a agradecer.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Agradézcales a tres personas todos los días, de forma directa. No es suficiente con decir 'gracias'. Sea directa sobre lo que la persona hizo. Al final del día, haga una anotación sobre esa experiencia.

Haga una caminata y agradézcale a Dios por algo que usted puede ver a lo largo del camino. Comparta con alguien e invítelo a experimentar esa experiencia con usted.



DIOS Y SU *gratitud*

Agradézcale a Dios por cosas diferentes con cada uno de los colores del arcoíris.

Agradézcale a Dios por algo que comienza con cada letra del alfabeto.

Agradézcale a Dios por las diferentes cosas que aprecia con cada uno de sus sentidos, cosas que pueda saborear, tocar, oír, oler y ver.

Cree y escribe una tarjeta de agradecimiento especial a Dios.

 #FLOREZCA 

Siempre que le decimos 'gracias' a alguien, los dos nos sentimos más felices.



elija

LA ALEGRÍA

“Gozaos con los que se gozan [...]” Romanos 12:15

La alegría es tan importante que incluso tiene un día mundial, el 8 de julio. La alegría es una consecuencia de otros factores y es una de las emociones capaces de contagiar. Si usted es una persona alegre, sin duda, las personas buscarán estar cerca y también se sentirán más alegres.

Cuando estamos alegres, tenemos la sensación de que debemos seguir adelante, sentimos ganas de realizar cosas, en fin, de vivir. La alegría es tan importante que, cuando usted está alegre, su imaginación vuela, libera su creatividad, se vuelve una persona mucho más productiva y tiene pasión por la vida, incluso para ese trabajo que la estaba desanimando.

Es muy difícil simular alegría o esconderla, pero no es difícil experimentarla y hacer que sea una constante en la rutina. Por ser contagiosa, la alegría muchas veces puede ser experimentada por varias personas de la misma familia, porque ellas desarrollan la capacidad de sentirse bien y alegres con cosas y situaciones cotidianas, casi como una marca genética.

La alegría está relacionada a las influencias positivas en la salud física y mental, al contrario de la tristeza y de otras emociones negativas que impactan negativamente la salud. Una persona alegre se comunica con facilidad, es expansiva y tiene como marca la capacidad de generar una buena sensación en quien convive con ella.

Si usted eligió ser alegre, existen acciones que le ayudarán a desarrollar esa habilidad contagiosa.



florezca

Haga una línea de tiempo/calendario de la alegría. Piense en sus recuerdos felices favoritos, escriba cada uno de ellos en un papel y, luego, organícelos en orden temporal. Escriba cada memoria feliz en una bandera que pueda colocar en una cuerda o usar para crear un álbum de recuerdos.

Escriba un recordatorio alegre y después cópielo en un papel que pueda llevar con usted. Siempre que tenga un pensamiento triste o estresante, el recordatorio puede inspirarla a elegir un pensamiento feliz en lugar de uno triste.

Haga una lista de reproducción de sus canciones alegres favoritas.

Haga una lista de cien cosas simples y pequeñas que le traen alegría. Escriba cada una en una ficha aparte. Elija una idea todos los días. Escriba en el dorso de la ficha lo que usted hizo y cómo se sintió.

Escriba pensamientos y citas felices en pedazos de papel. Enróllelos y guárdelos en un pote de la alegría. Elija uno siempre que necesite una alegría extra.

compartir

ALEGRÍA

Pregúntele a su familia y amigos diez cosas que les traen alegría; luego, haga por ellos algo que esté en su lista de alegrías y defina con una palabra cómo se sintió.

NOMBRE	QUÉ LE TRAE ALEGRÍA	CÓMO ME SENTÍ

Haga feliz a alguien hoy y mida cuánta alegría eso le da de cero a diez, donde cero es nada y diez es mucha. ¿Cuánta alegría le dio a otra persona?

Haga un pote de la alegría para un amigo.



DIOS Y SU *alegría*

Elija diez de sus versículos bíblicos favoritos sobre la alegría. Escriba los versículos y haga algo con ellos que vea todos los días.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Escriba notas adhesivas para colocar en sus cosas favoritas. Escriba: "Esto me trae alegría porque..."

Comparta la alegría de otra persona. Envíele una tarjeta alegre para conmemorar su momento especial o envíele una tarjeta feliz para iluminar su día.



Elija experimentar la alegría compartida con los demás.
Una alegría compartida es una alegría multiplicada.

elija

LA INSPIRACIÓN

“No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.” Romanos 12:2

Mucho de lo que somos se lo debemos a los buenos ejemplos que nos rodean. La inspiración es una pieza clave en el aprendizaje y en la maduración de las decisiones tomadas a lo largo de la vida. El ejemplo de las personas con experiencia puede servir de base para hacer o no hacer algo y, combinado con las recomendaciones ciertas, ayuda a evitar una serie de errores ya cometidos por otros en el pasado.

Alguien o algo que la inspire puede aparecer en diferentes esferas de lo cotidiano. Puede ser un profesor, un compañero de trabajo, un familiar o incluso alguien conocido, fuera de su rol de relaciones, que hace que usted sienta más motivación. Puede ser una canción, un libro, un versículo, un lugar... ¿Quién y qué de hecho la inspiran?

Cuando usted encuentra a alguien en quien reflejarse, o algo que la inspira, eso termina impulsándola. Después de todo, si esa persona llegó hasta cierto lugar, la tendencia es que usted también se sienta capaz de alcanzar sus objetivos. Si eso la inspira, usted siente que puede ir más lejos.

Eso no quiere decir que usted va a dejar de escribir su historia sola. La persona que la inspira es solo una semilla. A usted le cabe actuar para sembrarla y, entonces, cosechar en el futuro los frutos que plantó. La historia de alguien inspirador nunca será 100% igual a la suya, pero los desafíos y los caminos de ella pueden facilitar su proceso.

Incluso así, al admirar a las personas, conozca sus valores y principios, después de todo, eso es innegociable, e incluso que la persona haya llegado al punto final, donde usted quiere estar, el camino recorrido debe ser compatible con su esencia. Para percibir las cosas es necesario tomar tiempo para admirar y conocer.

Si usted quiere elegir la inspiración hoy, siga los siguientes consejos.



florezca

Elija un personaje bíblico inspirador y estudie su vida.

PERSONAJE _____

REFERENCIA BÍBLICA _____

Lea la biografía de una persona inspiradora y descubra cinco lecciones importantes que usted puede aplicar en su vida.

Elija un versículo bíblico inspirador y cree una obra de arte para su casa.

VERSÍCULO BÍBLICO _____

Comience un álbum de recortes o decore un cartel con versículos inspiradores y citas que considera motivadoras.

Pídale a alguien de una generación anterior que le cuente una historia inspiradora de su vida.



compartir

LA INSPIRACIÓN

¿Quién fue la *mayor* inspiración en su vida?

NOMBRE

Escriba cómo *la persona* tuvo una diferencia positiva en su vida y cuénteselo a la persona.

Busque una *noticia* positiva e inspiradora hoy y compártala en las redes sociales.

Encuentre una *canción* de alabanza que la inspire y describa cómo la hace sentir. Compártalo con alguien.

CANCIÓN



DIOS Y SU *inspiración*

Lea las bienaventuranzas en Mateo 5:3-12. Escriba cómo cada bienaventuranza la inspira a vivir bien hoy.

LOS POBRES EN ESPÍRITU	
LOS QUE LLORAN	
LOS HUMILDES	
LOS QUE TIENEN HAMBRE Y SED DE JUSTICIA	
LOS MISERICORDIOSOS	
LOS PUROS DE CORAZÓN	
LOS PACIFICADORES	
LOS PERSEGUIDOS	

Haga una lista de las diferentes cualidades de Dios y sea inspirada por su carácter amoroso.



Cuando somos inspiradas por algo o alguien, nos sentimos animadas.

elija

LA ADMIRACIÓN

"Oh Señor, ninguno hay como tú entre los dioses, ni obras que igualen tus obras. Porque tú eres grande, y hacedor de maravillas; solo tú eres Dios." Salmo 86:8, 10

En el frenesí de la vida moderna, perdemos la capacidad de admirar, porque esta depende de tiempo y atención. Pasamos por el parque sin mirar las flores, nuestros días no están marcados por el amanecer o por el atardecer y sus colores... ¿y qué decir del tiempo? Muchas veces, nos perdemos entre el pasado y el futuro, el presente pasa de repente.

La capacidad de admirar cosas, personas o situaciones nos trae plenitud y nos ayuda a cultivar una mentalidad positiva y a ver una perspectiva más optimista. Cuando enfocamos nuestra atención en las cosas buenas y simples, vemos belleza y somos capaces de sentir gratitud.

Muchas veces, las personas se sienten frustradas en la vida porque no destinan tiempo para contemplar las cosas que vivencian o producen. Si el propio Dios, el soberano de todo, también admiró sus obras día a día en la creación del mundo, ¿por qué los seres humanos no deberían seguir ese ejemplo? El sábado es un día que también está destinado a la admiración, una pausa estratégicamente programada por el propio Dios.

Al admirar, también cultivamos una actitud de humildad y apertura para aprender. La admiración nos conecta con lo que es verdadero y auténtico. Cuando admiramos, estamos mirando más allá de las apariencias superficiales y buscando la esencia de las cosas. ¿Quiere aprender a recuperar esa capacidad de admirar? Haga los ejercicios propuestos en las siguientes páginas.



florezca

Escriba tres cosas que puede probar, oler, tocar y oír que la maravillan.

Mire un videoclip o documental sobre algo en la naturaleza que la maraville.

Elija una planta y examínela de cerca. ¿Cuántos detalles puede encontrar que nunca había notado antes?



compartir

LA ADMIRACIÓN

Salga a caminar y encuentre cinco cosas que la maravillen. Saque fotos y compártalas con otras personas para que ellas también puedan experimentar esa maravilla.

Mire el ocaso por media hora con un amigo o familiar o acuéstese en una manta y mire el cielo nocturno.

Llene un pote grande o florero en su casa con una colección de objetos naturales que la maravillen, como una pluma de pavo real, almejas, cáscaras, piedras, etc.

Mire a las personas a su alrededor con ojos de admiración. Cada una está hecha a imagen de Dios. ¿Cómo la admiración la ayuda a verlas de manera diferente?



DIOS Y SU *admiración*

Haga una lista de treinta cosas que le gusta hacer con las manos. Maravílese con todas las cosas increíbles que pueden hacer sus manos creadas por Dios.

Lea el Salmo 104 en voz alta y maravílese. Escriba su propio salmo de admiración.

Piense en los días de la creación. Saque fotos o encuentre fotos para ilustrar algunas de las maravillas que Dios hizo cada día. ¿Cómo ilustraría el sábado?



Cuando miramos a la naturaleza con admiración, esta nos llena de un caluroso brillo de alegría y nos acerca a Dios.



elija

LA ESPERANZA

"Y el Dios de esperanza os llene de todo gozo y paz en el creer, para que abundéis en esperanza por el poder del Espíritu Santo." Romanos 15:13

Probablemente, ha oído que la esperanza es lo último que se pierde. La esperanza es la llama que nos impulsa a creer en días mejores, incluso cuando la situación no sea favorable.

Quien pierde la esperanza se desespera, porque la esperanza es esperar. Cuando se espera en lo que no se ve, se tiene fe. Pero eso no significa que tener esperanza es algo pasivo, porque la esperanza es uno de los combustibles de acción en pro de un objetivo. Esta nos da valentía para enfrentar las dificultades, nos impulsa a buscar soluciones creativas y nos ayuda a ver oportunidades donde otros solo ven obstáculos.

Las personas con esperanza tienden a ser más resilientes, confiadas, abiertas y motivadas que las personas con menos esperanza. La esperanza determina la forma como vivimos, porque promueve un mayor sentido de que la vida es significativa.

Además, la esperanza ayuda a mantener el compromiso con los objetivos, para continuar luchando y creyendo que las circunstancias actuales mejorarán, a pesar de la naturaleza imprevisible de la existencia humana.

Tener esperanza también es el resultado de una elección posible de ser alcanzada a través de ejercicios. Si usted quiere estar motivada por la esperanza, practique las actividades de las próximas páginas.



florezca

Describe tres momentos en los que usted se preocupó por algo, pero las cosas salieron mucho mejor de lo que esperaba. ¿Qué puede aprender de esas experiencias?

MOMENTOS	LECCIÓN

Haga una lista de todas las cosas que espera, hoy, esta semana, este mes, este año, y en el futuro.

Piense en algo que la está preocupando. Enumere tres cosas buenas que pueden ocurrir en lugar de eso.

Haga una lista de treinta cosas que usted realmente quiere hacer. Comience a hacer las cosas de su lista.

compartir

ESPERANZA

Enumere cinco pequeñas cosas que espera todos los días. Haga de esos momentos de espera algo especial y compártalos con otras personas, si fuera posible.

Planifique algo divertido para que su familia o amigos lo esperen.

Comparta esperanza. Entréguele una vela o una tarjeta a alguien que esté pasando por un momento difícil y dígame que está orando por él/ella.

Cuando alguien le pida que ore por él, escriba una oración motivadora y envíesela o grabe su oración y envíela por mensaje.



DIOS Y SU

esperanza

Encuentre versículos o citas de la Biblia que le den esperanza. Escríbalos en tarjetas simples y memorícelos.

Converse con su familia o amigos cercanos sobre lo que más espera ver o experimentar en la Tierra Nueva (Apoc. 21).

Escriba una carta sobre su futuro, describiendo sus esperanzas, sueños y objetivos. Enumere las razones por las que cree que esas metas son alcanzables. Lea la carta siempre que necesite un recordatorio motivador.



La esperanza es como una luz que nos ayuda a atravesar los túneles oscuros de la vida.



elija

VIVIR SU PROPÓSITO

“Ahora bien, hay diversidad de dones, pero el Espíritu es el mismo. Y hay diversidad de ministerios, pero el Señor es el mismo. Y hay diversidad de operaciones, pero Dios, que hace todas las cosas en todos, es el mismo.” 1 Corintios 12:4-6

Todo el mundo, en algún momento de su vida, se ha hecho preguntas existenciales. Sin embargo, todos los días somos llevados por la rutina, realizamos tareas y nos cansamos sin respuestas definitivas sobre eso.

Algunos investigadores de las universidades más reconocidas mundialmente estudian las diferencias entre las personas que saben exactamente para qué viven y quienes simplemente son llevadas por el movimiento. Según esos estudios, comprender la razón de la propia existencia disminuye en un 30% las chances de morir.

El propósito no se crea, se tiene y se descubre. A partir de ese encuentro interno, se parte a la acción. Las personas que ya saben su propósito y viven fuera de él tienden a desarrollar problemas emocionales. La tristeza, la melancolía y la frustración son sentimientos experimentados por las personas que no entienden su propósito o no actúan de acuerdo con él.

La percepción del propósito de vida tiene que ver con el altruismo, lo que se desea ofrecer al prójimo. ¿Por qué le gustaría ser recordada? Así como otras elecciones importantes en la vida, para entender el propio propósito es necesario estar en silencio.

Hablar del propósito de vida es lo mismo que recordar naturalmente de quién usted es, lo que usted ama hacer y lo que hace que su corazón vibre de una forma muy simple y objetiva. ¿Quiere descubrirlo? En las próximas páginas, encontrará las actividades.



florezca

Haga una lista de cinco a diez cosas que le gusta hacer bien.

Haga una línea de tiempo de una de sus habilidades favoritas para ayudarla a percibir su desarrollo y todo el esfuerzo que le dedicó a esa habilidad.

Elija hacer una de las tareas domésticas de la mejor manera posible. Encuentre una manera de hacerla divertida.

Inicie un proyecto agradable en el que pueda trabajar fácilmente por algunos minutos todos los días.



compartir

SU PROPÓSITO

Escriba una nota de agradecimiento a alguien que la ayudó a desarrollar una de sus habilidades. ¿Con quién podría compartir la habilidad?

Envíele una breve nota de agradecimiento a un miembro de la familia o un compañero de clase o de trabajo por algo que hizo bien.

Trabaje con su familia en un proyecto especial que bendiga a otras personas. Hagan sopa, cuiden del jardín de alguien, redcoren un cuarto, recojan la basura, etc.

Pídale a una persona de una generación anterior que le enseñe una habilidad que aprendió cuando era joven. Aproveche su tiempo con ella.



DIOS Y SU *propósito*

Conéctese con Dios por medio de la oración y la meditación. Pídale orientación y claridad sobre cómo puede usar su propósito de una manera que esté alineada con la voluntad de Dios. Esté abierta a recibir *insights* e inspiración que la ayudarán a discernir el mejor camino a seguir.

Use una de sus habilidades especiales para llevarle alegría a otra persona y hablarle de Jesús. Encuentre maneras prácticas de ayudar a los necesitados, ya sea por medio del voluntariado, de donaciones o apoyo emocional. Use sus talentos y habilidades para hacer una diferencia positiva en la vida de las personas a su alrededor.

Si su propósito está enraizado en su fe, encuentre maneras de compartir su creencia y testificar sobre el amor y la gracia de Dios. Eso puede ser realizado por medio de conversaciones sinceras con las personas, participación en comunidades religiosas o por medio de actividades de divulgación y evangelismo.



Debemos saber que lo que hacemos es valioso y es valorado por Dios y por los demás.



elija

EL CONTENTAMIENTO

“No hay cosa mejor para el hombre sino que coma y beba, y que su alma se alegre en su trabajo. También he visto que esto es de la mano de Dios.” Eclesiastés 2:24

¿**Alguna vez tuvo éxito** en algo y dejó de celebrar porque quería todavía más? En el mundo de la alta competitividad, percibimos que la sensación de plenitud y felicidad parece inalcanzable o pasajera. Ese es un veneno peligroso para el contentamiento.

En esencia, el contentamiento es la capacidad de encontrar satisfacción y paz interior con lo que ya tenemos y con quien somos, a través de un cambio de mentalidad que ve a la felicidad en las etapas y en las cosas más simples de la vida.

Otro aspecto importante del contentamiento es su relación con la gratitud. Cuando estamos satisfechos, somos capaces de reconocer las bendiciones ya recibidas. La práctica diaria de la gratitud ayuda a enfocarnos en las cosas positivas y apreciar los regalos más simples, a fortalecer el bienestar emocional y a lidiar con los desafíos de forma más positiva y resiliente. Si usted eligió ser agradecida, debe elegir vivir en contentamiento.

El apóstol Pablo es un ejemplo de encontrar el contentamiento en una situación muy adversa. ¿Cómo logró eso viviendo persecución, privación de libertad y riesgo a su propia vida?

Estar siempre buscando algo más aumenta el estrés y la ansiedad, pues mantiene a la persona en un ciclo interminable de insatisfacción. Cultivar el contentamiento requiere un cambio de mentalidad y la adopción de prácticas diarias que nos recuerden apreciar el momento presente.

¿Quiere saber cómo? En las próximas páginas, encontrará actividades sobre el tema.



florezca

Haga una lista de sus actividades favoritas fuera de la pantalla. Pase por lo menos diez minutos por día haciendo una de estas cosas agradables.

Llene una cesta con actividades interesantes (libros, rompecabezas, artesanías, etc.). Vaya a la cesta cuando necesite una distracción de sus pensamientos negativos.

Intente armar un rompecabezas, leer o escuchar un buen libro, explorar una actividad artesanal simple, caminar en la naturaleza, hornear una torta, darse un baño de espuma, cultivar plantas, escribir una carta, etc. Observe cómo eso la hace sentir.

Aprender algo nuevo puede distraerla de las preocupaciones y problemas. ¿Qué le gustaría aprender y cómo va a comenzar?

¿Existe un trabajo que odia? Transfórmelo en un enigma o en un desafío creativo o imagine que usted está haciendo eso como un regalo maravilloso para las personas a su alrededor.

compartir

EL CONTENTAMIENTO

Reconozca y comparta con otros las razones para su contentamiento.

Cultive el contentamiento en su propia vida y comparta cómo eso impacta su perspectiva y bienestar en general. Muestre que usted está genuinamente satisfecha con lo que tiene y aproveche los momentos presentes.

Enseñe cómo no compararse con los demás y a aceptar las propias imperfecciones. La aceptación es fundamental para desarrollar una mentalidad de contentamiento, pues permite que la persona se ame y se acepte como es.

Una simple sonrisa puede hacer la diferencia en el día de alguien. Sonríales a los extraños, compañeros de trabajo y seres queridos. Su sonrisa puede contagiar y alegrar el ambiente a su alrededor.



DIOS Y SU *contentamiento*

Descubra el secreto de Pablo para vivir siempre contento en Filipenses 4:12, 13.

Piense en su vida espiritual y describa motivos por los cuales usted está o debería estar contento.



El contentamiento es la sensación adorable que uno tiene cuando está completamente absorta en hacer algo que le trae alegría.



elija

LA PAZ

*“La paz os deajo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da.
No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo.” Juan 14:27*

¿La vida es agitada, ruidosa, rápida y peligrosa? Esa turbulencia externa ¿también está internamente en usted? Si la respuesta es sí, usted debe tomar una decisión urgentemente. La angustia y el miedo han minado la salud de muchas personas.

Sería bueno si tuviéramos el poder de controlar cualquier situación y no dejar que nada afecte nuestra paz, ¿verdad? No podemos impedir que los eventos negativos ocurran, pero tenemos condiciones de administrar la forma como reaccionamos a ellos.

En situaciones de mucha tensión, saber gestionar el estrés es una manera de modificar el resultado de la situación. Eso es así porque cuando nos mueven emociones intensas, como la ira y el miedo, no logramos razonar con claridad y evaluar las consecuencias de nuestras acciones. El producto de esa ecuación es que terminamos creando aún más problemas. Respirar hondo y contar hasta 10 son estrategias antiguas para mantener la calma. No es solo un juego, porque los estudios muestran que eso puede producir efectos positivos en el sistema nervioso, ya que esas estrategias ayudan a cambiar el foco de la situación adversa al volver la atención a la propia respiración. ¿Pero cómo logramos tener calma y paz?

Preferir tener paz a tener razón es otra estrategia interesante. Muchas veces, movidas por el sentido de justicia, e incluso de querer ayudar, nos encontramos con problemas que nos quitan la paz. Saber analizar ese tipo de situación es muy importante, porque la paz es demasiado cara como para desperdiciarla.

Si usted quiere aprender a mantener la calma y experimentar la paz, las actividades de las próximas páginas sin duda la ayudarán.



florezca

Encuentre un lugar tranquilo para sentarse afuera y anote las cosas que usted puede ver, oír, tocar, oler y saborear. Complete todos los cuadros correspondientes y agradézcale a Dios por todo eso.

PUEDO VER	PUEDO VER
PUEDO VER	PUEDO VER
PUEDO VER	PUEDO VER
PUEDO OÍR	PUEDO OÍR
PUEDO OÍR	PUEDO OÍR
PUEDO TOCAR	PUEDO TOCAR
PUEDO OLER	PUEDO OLER
PUEDO SABOREAR	PUEDO SABOREAR

¡Sople burbujas! Respire hondo y, luego, sople algunas burbujas grandes e imaginarias. Esa es una manera natural de calmar su cuerpo. Imagine que usted está soplando todas sus preocupaciones a Dios y respirando en su paz y amor.

Haga una lista de cosas que la calman. Observe cascadas, escuche el canto de los pájaros, huela la fragancia de una naranja, de lavanda o de pan horneado, masajee sus manos, etc.

Encuentre una foto de un lugar tranquilo. Péguela en un pedazo de papel más grande y escriba pensamientos relajantes alrededor de esta.

Organice un lugar desordenado en su vida para poder sentirse más tranquila.

compartir

LA PAZ

Repita lentamente un versículo tranquilizante de la Biblia. Pruebe con este: "Estad quietos, y conoced que yo soy Dios" (Salmo 46:10). Diga en voz alta cada palabra y anote lo que esta significa.

Visite una iglesia u otro lugar tranquilo. Siéntese silenciosamente. Ore, lea un versículo de la Biblia o mire cosas que la llenen de paz. Converse con otras personas sobre estas percepciones.



DIOS Y SU

paz

Dibuje su mano siguiendo el contorno e imagine que es la mano de Dios. Escriba sus preocupaciones en la palma de la mano y entréguelas a Dios. Cada vez que una preocupación surja en su mente, recuerde que usted ya se la ha entregado a Dios.

Prenda una vela y observe la llama u observe una vela que funciona a pila. Imagine que Jesús, la luz del mundo, está irradiando paz y amor en su vida.

Dibuje líneas onduladas a lápiz en una hoja de papel. Escriba pensamientos relajantes, mensajes, citas y versículos de la Biblia en las líneas. Use diferentes tonos de azul para crear una página de tranquilidad.



Todos los días necesitamos tiempo para desacelerar y estar en paz y tranquilidad.



elija

LA CREATIVIDAD

“Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres.”

Colosenses 3:23

Todas las personas son creativas. Ya sea en el trabajo, para hacer dormir al hijo o en el itinerario de un viaje, toda tarea ejercida necesita de cierta dosis de creatividad.

Ser creativa es buscar una solución innovadora y exclusiva, fruto de la curiosidad y de la firme decisión de llegar a un resultado. Sin embargo, no siempre es fácil o rápido poner en práctica nuestra creatividad. Se necesita planificación y mucho esfuerzo para tener más insights creativos.

Cuando se habla de creatividad, muchos piensan que eso es algo innato en algunas personas, que son solucionadoras de problemas por genética. Una célebre frase, atribuida a Thomas Edison, dice que “el talento es 1% inspiración y 99% transpiración”, y eso también se aplica a la creatividad. Ese es un proceso que todos podemos recorrer. ¿Y sabe por qué usted también debería hacerlo?

Además del resultado, que es la solución del problema, la creatividad mejora la autoestima, permite expresar nuestras emociones y desarrollar habilidades como adaptabilidad, pensamiento crítico y apertura a nuevas ideas, preparándonos para lidiar con los desafíos de la vida.

Participar de actividades creativas reduce el estrés y promueve el bienestar emocional, pues se trata de una excelente herramienta para la conexión social. Si usted quiere ser creativa o mejorar sus procesos para nuevas ideas, en las próximas páginas hay actividades para usted.



florezca

Use cualquier material para colorear y recursos creativos que encuentre para hacer un collage o una imagen con cosas que la hagan feliz. Intente reciclar páginas coloridas de revistas viejas.

Use un color del arcoíris por vez y complete una página con todos los tipos de rojos, usando pintura, crayones, pedazos de papel rojo, pedazos de figuras rojas recortadas de revistas, etc. Luego, pruebe con naranja, amarillo, verde, azul, índigo y violeta. ¡Aproveche el proceso!

¡Sea creativa con su comida! Use lo que tiene en su cocina para hacer un smoothie, una ensalada o comida que nunca hizo antes u organice su comida para crear un dibujo.

Vaya al bosque o parque y encuentre un lugar seguro para hacer un picnic. Será más divertido si lo hace con sus amigos o familiares.



compartir

LA CREATIVIDAD

Proyecte mentalmente una máquina para resolver problemas. ¿Cómo funcionaría y qué haría? Incluso cuando no pueda realmente tener esa máquina, ¿qué podría enseñarle sobre cómo resolver su problema real?

Visite una galería de arte o un lugar especial con amigos donde puedan ver u oír la creatividad de otras personas. Conversen sobre cómo la creatividad de ellas puede inspirarlos a ustedes.



DIOS Y SU *creatividad*

Haga algo que le haga recordar cuánto Dios la ama.

Escriba su propio salmo o canción de alabanza a Dios, celebrando todas las cosas buenas que él hace por usted.

Lea cualquier historia de la Biblia. Reflexione sobre ella. Luego, cree algo simple en respuesta a lo que aprendió con la historia. Nadie más necesita ver lo que usted hace, pero eso la ayudará a pensar de forma más profunda sobre la historia y recordarla.

María fue creativa cuando hizo una cama para Jesús en el pesebre. Jocabed fue creativa cuando hizo una cesta para el bebé Moisés.

Escoja cinco objetos en su casa, como un libro, una jarra, un pedazo de madera, etc., y piense en cinco formas diferentes de usar cada una de ellas.



La creatividad puede ayudarnos a ser felices. Concéntrese en aprovechar lo que está haciendo, en lugar de criticar su trabajo.



elija

LA RISA

"El corazón alegre constituye buen remedio [...]" Proverbios 17:22

Un experimento social con una persona riendo alto dentro del vagón de un tren mostró que todos a su alrededor comenzaron a reír junto con ella. Quien mira el video también es llevado a sonreír y, probablemente, usted rio al imaginarse la escena.

La risa trasciende barreras culturales, lingüísticas y sociales. Reír conecta a las personas y puede ayudar a resolver conflictos. La risa también tiene un día nacional (6 de noviembre) y ya se convirtió en una profesión: el resultado del trabajo de los payasos es la risa o carcajadas. Una muy buena noticia, ya que la risa es fundamental para la salud.

Cuando reímos, se desencadena una respuesta en el sistema límbico. Este proceso altera las endorfinas que circulan en el cuerpo: la adrenalina, asociada al miedo y la ansiedad, disminuye; y los niveles de cortisol, la hormona del estrés, también disminuyen. Los responsables del bienestar, como la dopamina, la serotonina y la endorfina, aumentan. Ese cambio puede generar una sensación de alivio del dolor y relajación, que puede durar hasta 45 minutos.

Los beneficios de la risa van mucho más allá de la salud mental, porque la persona inhala más oxígeno, que llega a todas las células cerebrales y del cuerpo. Una risa leve contrae cerca de 12 músculos del rostro. La cantidad se duplica en una carcajada, y se pueden mover cerca de 80 músculos si otros músculos como los del tórax, piernas y garganta fueran activados.

Si usted quiere elegir la risa de ahora en adelante, aproveche los siguientes ejercicios.



florezca

ATENCIÓN: como reír es mejor en grupo, las actividades de este capítulo no tienen la misma división que las anteriores.

Busque juegos on-line divertidos y locos que puede jugar en grupo con cosas que encuentra en casa.

Invite a un amigo, o a toda su familia, a compartir algo que la hizo reír esta semana.

Mire videoclips de animales haciendo cosas graciosas o invite a toda su familia o grupo de amigos para compartir un video divertido y, luego, voten cuál es el más divertido.

Pídale a una persona solitaria o triste que cuente algo que a ella realmente le gusta hacer y después invítela para hacer eso con usted.

Elija una película graciosa y positiva para mirar con sus amigos o familiares. Haga palomitas de maíz y aproveche la noche.

Juegue a las adivinanzas con su familia o amigos, representando títulos de películas, canciones y libros para que todos puedan adivinar.

Use el dedo índice para dibujar un objeto en la espalda de alguien, por encima de la ropa. Vea con qué rapidez logra adivinar lo que usted está dibujando o escribiendo.

Compre un juguete para un niño pequeño y diviértase jugando con él.

Aprenda a hacer burbujas gigantes y soplalas a los niños en el parque local (www.redtedart.com) o use tiza para escribir citas y comentarios graciosos en su garaje para que los que pasen se diviertan.

DIOS Y SU *risa*

Lea un capítulo del libro de Proverbios en una traducción moderna de la Biblia. Encuentre los versículos más graciosos y dibújelos como historietas, represéntelos o imítelos, mientras que todos intentan adivinar el versículo.

¿Cree que Jesús reía? Busque momentos graciosos en la Biblia.



Reír de algo positivo y gracioso hace que todo nuestro cuerpo se sienta bien.



elija

LA GENTILEZA

"Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo." Efesios 4:32

Ser gentil, tener una mirada atenta a la necesidad de los demás y actuar. Conceptos importantes para la vida en comunidad, pero que muchas veces no se encuentran fácilmente. Además de ser acciones de educación y respeto al prójimo, la gentileza, la cordialidad y la simpatía también pueden ser sinónimos de salud, bienestar, autoestima, autoconocimiento y calidad de vida.

Ser gentil es decirle a alguien: "Usted existe tanto como yo". Ser gentil es mucho más profundo que ser educado, porque tiene que ver con el carácter, los valores y la ética y, por sobre todo, tiene que ver con el deseo de transformar al mundo en un lugar más humano y más feliz para todos. Ser gentil es efectivamente querer promover el bienestar del otro.

El escritor francés Joseph Joubert escribió: "La gentileza es la esencia del ser humano. Quien no es lo suficientemente gentil no es lo suficientemente humano". Siendo así, Dios nos hizo gentiles.

Es importante recordar que la gentileza es contagiosa, calmante y curativa. La ciencia confirma lo que se observa en nuestras interacciones diarias. Las acciones de bondad activan la parte de nuestro cerebro que nos hace sentir placer y liberan una hormona llamada oxitocina, que ayuda a modular las interacciones sociales y las emociones. Ser gentil es bueno para nuestra salud mental. Y eso se traduce en mejor moral y desempeño.

Si usted eligió ser gentil, aproveche las actividades sugeridas en las próximas páginas.



floresca

ATENCIÓN: Ser gentil es una elección activa que se hace en la práctica. Por eso, las actividades de este capítulo no tienen la misma división que las anteriores.

Compre un vale de regalo para un lugar de comidas local y dáselo a alguien que necesite una bebida caliente y algo para comer.

Intente hacer algo gentil todos los días para alguien en su casa, lugar de trabajo o barrio. Llame a alguien que vive solo y pase algún tiempo escuchándolo.

Haga o compre algunas galletas y golosinas para un equipo de personas que cuidan de otras personas (profesores en la escuela, comisaría, consultorio médico, etc.).

Llene una caja con cosas buenas que usted ya no necesita. Dónelas a una institución de caridad o déjelas en un lugar donde las personas puedan tomar las cosas.

Compre una planta o un ramo de flores y déjelo con un mensaje gentil en la mesa o puerta de alguien.

Done algunos paquetes de alimentos de buena calidad a un banco de alimentos, un refugio para mujeres o para personas sin hogar.

Embale un regalo que le pueda gustar a cualquier persona. Añada una etiqueta que diga: "Si encuentra este regalo, es para usted. Si no le gusta, por favor, dáselo a otra persona".

Recaude dinero con sus amigos para comprarle algo a una persona necesitada o done dinero a una pequeña institución de caridad local.

Escriba algunos mensajes cortos y positivos en tarjetas. Colóquelos en lugares diferentes: dentro de una revista, en un libro de la biblioteca, en un paquete en un almacén, en un espejo, etc.

DIOS Y SU

gentileza

Trate de recordar personajes bíblicos que hayan actuado con gentileza.

Hoy en día, “está de moda” cuidar de las minorías. Para Jesús, eso nunca fue una moda, sino una práctica diaria. No se esconda de su llamado como cristiana. Sea la fortaleza del pobre y del necesitado en la angustia.

La gentileza también es muy importante en el hogar. Así, siempre trate de dar palabras amables a sus familiares, aliviar el sufrimiento de los que sufren en su hogar y ser paciente con las diferencias de temperamento entre sus familiares.



Hacer cosas gentiles a los otros a veces puede ser la manera más eficaz de elevar nuestro ánimo cuando nos sentimos tristes y desanimados.





MI DIARIO DE florecimiento

Tres cosas por las que estoy agradecida hoy

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>

Tres cosas que salieron bien hoy fueron

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>

Vi a Dios obrando hoy cuando _____

Mostré bondad hoy cuando _____

Experimenté el amor de Dios hoy cuando _____

Algo que me llenó de admiración hoy fue _____

Experimenté alegría hoy cuando _____

Algo que me hizo reír hoy fue _____

MI DIARIO DE florecimiento

Tres cosas que salieron bien hoy fueron

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>

Mi mejor momento hoy fue _____

porque _____

Mi momento más desafiante hoy fue _____

porque _____

Experimenté el amor de Dios hoy cuando _____

Algo que aprendí sobre Dios hoy fue _____

Una buena elección que hice hoy para cuidar de mi bienestar emocional, espiritual o físico fue

Algo que me dio esperanza hoy fue _____

Una preocupación que tengo y que puse en las manos de Dios hoy es _____

Algo interesante que hice o aprendí hoy fue _____

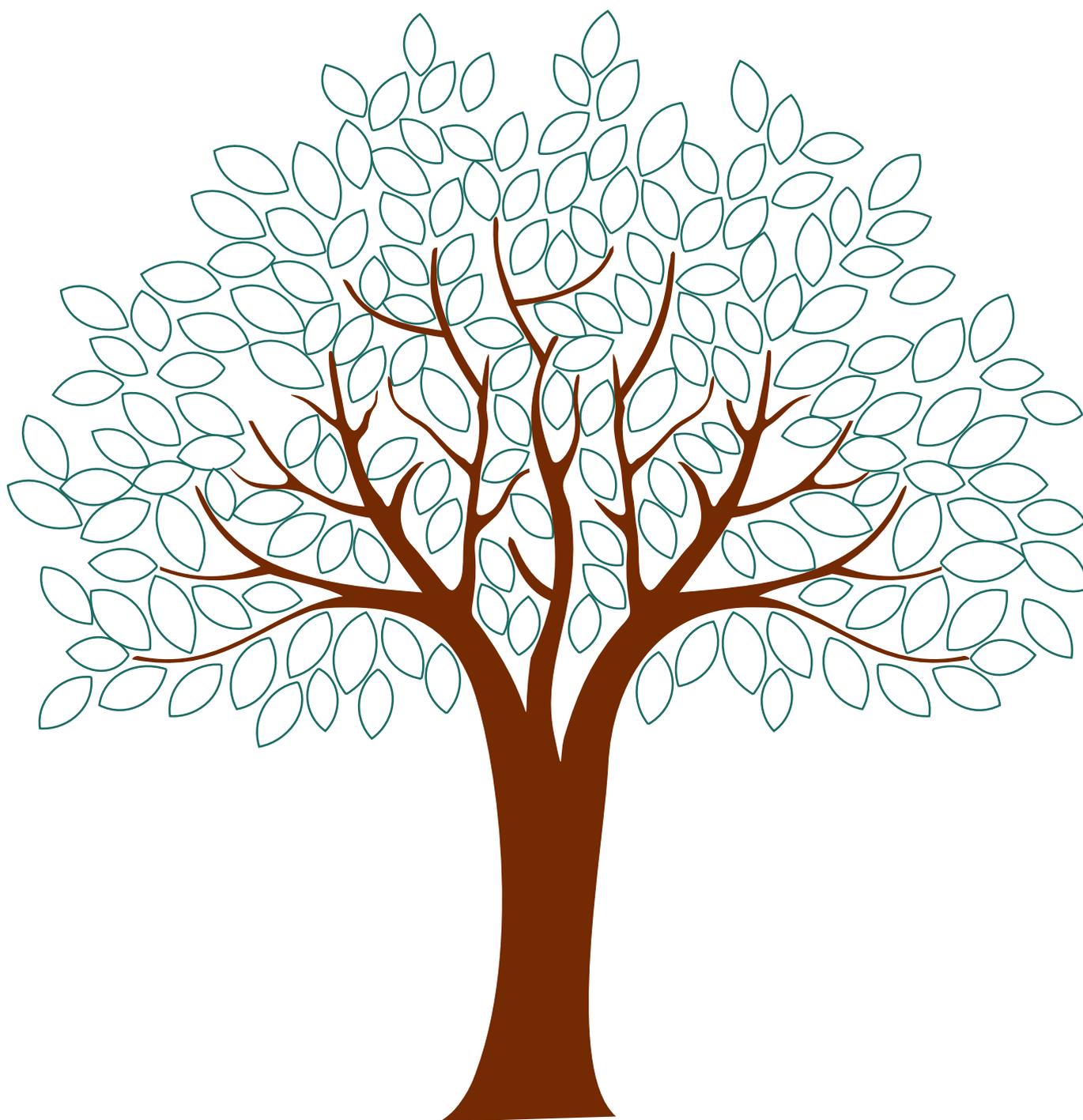
MI DIARIO DE florecimiento

EMOCIONES NEGATIVAS	CUÁNDO SENTÍ ESO	NADA	UN POCO	MUCHO
TRISTE				
ESTRESADA				
FRUSTRADA				
AVERGONZADA				
CULPABLE				
INDIGNADA				
ENOJADA				
CON MIEDO				
DESPRECIADA				
INCÓMODA				

EMOCIONES POSITIVAS	CUÁNDO SENTÍ ESO	NADA	UN POCO	MUCHO
AGRADECIDA				
DIVERTIDA				
AMADA/GENTIL				
ALEGRE				
CON ESPERANZA				
FELIZMENTE ABSORTA				
INSPIRADA				
LLENA DE ADMIRACIÓN				
VALORADA Y VALIOSA				
TRANQUILA				

ESTOY *floreciendo!*

Por favor *amplíe este póster a A3*. Siempre que decida hacer una actividad que ayude a florecer, pinte una de las hojas de este árbol o corte varias figuras de hojas en papel verde o de páginas de revistas y péguelas en el árbol.



cuidar

CUANDO LA VIDA ES TRISTE

Algunas ideas pueden ayudarla a usted y a sus seres queridos a cuidarse unos a otros cuando estén tristes, angustiados y sobrecargados. Es bueno avisarle al otro cuando usted necesite de algún cuidado y atención extra. Recuerde que cada uno tiene su propia manera de estar triste y su propia manera de ser consolado y reconfortado.

Al final de cada día, compartan sus momentos más tristes o desafiantes del día y consuélense antes de dormir. También hablen sobre los momentos más felices y citen diez cosas por las que están agradecidos. Enumeren tres cosas que salieron bien y celebren las cosas buenas que ocurrieron, por menores que sean.

Hable sobre sus sentimientos: "Estoy sintiendo esto y aquello... porque... y me ayudaría mucho si hicieran eso por mí... ¡Gracias! ¿Cómo se está sintiendo hoy? ¿Qué puedo hacer para ayudarlo a usted también?".

Incluso cuando está triste, también es saludable y bueno reír. Vean una película graciosa o un video en YouTube juntos o busquen imágenes de dibujos animados graciosos y bromas en internet.

Si está sola y se siente triste, imagine que Dios, o una persona que usted ama mucho, la está abrazando y calmándola. Imagínelos diciendo las cosas más gentiles, reconfortantes y amorosas. Respire hondo algunas veces y relájese en el abrazo imaginario o dese un abrazo caluroso y reconfortante con sus propios brazos.

Salga para caminar con alguien, respiren el aire puro y busquen cosas bonitas en la naturaleza que normalmente no perciben.

Elija actividades que la distraigan y que le den descanso a su mente de la tristeza y el estrés por un tiempo: jueguen juntos, hagan una nueva receta, armen un rompecabezas, vayan a comer a un restaurante, caminen por un lugar bonito, escuchen su música favorita o trabajen juntos en un *hobby*.

Algunas familias creen útil tener un tiempo especial todos los días o semanas, cuando pueden recordar a la persona que perdieron, para consolarse. Imagine que la persona que usted perdió puede ver lo triste que está usted. ¿Qué le diría o qué haría para consolarla y tranquilizarla si supiera cómo usted está sintiéndose?

Llene una cesta con algunas actividades relajantes (una historia graciosa, un pequeño proyecto manual, un rompecabezas o un libro de chistes, un poco de crema para las manos, burbujas para soplar, lavanda o aceites cítricos para oler y su bebida favorita, etc.). La respiración profunda y lenta puede ayudar a calmarla.

cuidar

CUANDO LA VIDA ES TRAUMÁTICA

“Esto recapacitaré en mi corazón, por lo tanto esperaré. Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad.” Lamentaciones 3:21-23

Después de un trauma grave, muchas veces nos sentimos en shock, congeladas y entorpecidas. Eso es normal y es una protección del cuerpo para el dolor y la angustia. Puede ayudar el sentarse y estar quieta, mantenerse abrigada, saborear una bebida reconfortante, respirar hondo y ser abrazada y consolada. También es útil estar con alguien que pueda consolarnos y cuidar de nosotros, calmarnos y hacer que nos sintamos amadas y seguras.

Recuerde que alguien que pasó por un trauma grave puede decir y hacer cosas que normalmente no haría. Es una manera de expresar su profunda angustia. Acepte a la persona calurosamente, no comente sus palabras y acciones y no la juzgue. Mantenga esos momentos en confidencialidad y de forma segura.

A veces, ayuda hablar sobre el trauma con un buen oyente que reconforte y calme. El consuelo puede sonar como un silencio caluroso y cercano, llanto compartido o palabras como: “Siento mucho que haya pasado por esa experiencia. Nadie debería tener que pasar por algo así”; “Me preocupo por usted y me preocupo por su dolor”; “Me gustaría haber estado allí para consolarla inmediatamente, para que usted no tuviese que pasar por todo ese dolor sola”.

El escuchar compasivamente tiene que ver con darle a la persona toda su atención con contacto visual caluroso, resumiendo lo que ella dice, de vez en cuando, o anotando sus puntos principales en un pedazo de papel para mostrarle que realmente la está escuchando y comprendiendo. Escuche más allá de las palabras por cualquier apoyo que pueda necesitar, como cariño, consuelo, ánimo, aceptación calurosa, ayuda práctica y una sensación de seguridad y protección. Piense en las otras necesidades, porque ella puede no estar consciente de que está con hambre, sed, cansancio, necesitando atención médica o algún terapeuta.

Siempre que sea posible, proporcione consuelo en el mismo día del evento traumático, para que la experiencia sea amenizada antes de que la persona duerma. El cerebro procesa la memoria por la noche, y algunas conexiones reconfortantes y calurosas pueden disminuir el nivel de angustia, lo que ayudará a reducir el riesgo de ansiedad y depresión.

A veces, contar su historia puede volver a traumar a la persona. Puede traer de vuelta todos los recuerdos dolorosos. Entonces, deje a la persona elegir si quiere contar su historia o no. Esta puede hablar sobre el efecto de la experiencia en su vida. Pregúntele sobre las elecciones que hizo que la ayudaron a lidiar mejor con su dolor y angustia. Entonces, ella puede elegir hacer más cosas que ayuden y menos cosas que dificulten el enfrentamiento.

Ayude a las personas a tener acceso a consejería y apoyo psicológico lo más rápido posible después de un trauma. Una persona que está muy angustiada puede necesitar que su dolor y angustia sean calmados y consolados por un tiempo antes de poder hacer el mejor uso del apoyo de la consejería.

ayuda

CUANDO TUVO UN DÍA DESAFIANTE

“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia.” Isaías 41:10

Haga un balance personal y reflexione sobre el equilibrio emocional de su día. La página web www.positivityradio.com (disponible solo en inglés) la ayuda a hacer ese análisis. Si usted experimentó muchas emociones negativas (exhaustivas) en su día, tal vez, sea necesario reequilibrarse, eligiendo hacer algunas de las actividades en los otros posters de “¡Florezca!”.

Durante la noche, elija pasar el tiempo haciendo una actividad que a usted realmente le guste. Mire algo gracioso, haga una caminata rápida en un parque o por un lugar que le agrada, escuche su canción favorita, juegue a un juego, converse con un amigo, lea un libro interesante, báñese con agua caliente, encienda una vela... cualquier cosa que lo haga sentirse más feliz y relajada.

Anotar sus desafíos y pensamientos preocupantes puede ayudarla a aclararlos, limpiar su mente y dejarlos ir. También puede imaginarse que los está colgando en un árbol durante la noche y que los tomará nuevamente por la mañana si aún necesita trabajar en ellos.

Dibuje el contorno de su mano, escriba sus preocupaciones en los dedos y, luego, imagine que usted los colocó en las manos de Dios durante la noche, pues él es la mejor persona para tratar con esas preguntas complejas.

Dormir sobre un conflicto no resuelto puede causar ansiedad y depresión y aumentar su carga de estrés. Por lo tanto, intente resolver las cosas con otras personas antes de dormir.

Si tuvo una experiencia traumática o triste durante el día, es bueno conversar sobre eso con alguien que se preocupe por usted y que pueda consolarla y apoyarla. Que una persona calme su experiencia antes de dormir también puede ayudar a proteger su salud emocional.

Reflexione sobre las siguientes preguntas para concentrarse en los aspectos positivos de su día:

¿Por qué está más agradecida hoy? Cite tres cosas.

¿En qué vio que Dios estaba trabajando hoy?

¿Qué hizo con Dios para compartir el amor de él con los demás?

¿Qué salió bien hoy? Enumere tres cosas y piense en las elecciones que usted realizó que contribuyeron para eso.

¿Qué aprendió hoy que la hizo una persona más sabia o capaz?

¿Qué la hizo feliz hoy o la hizo reír?

Si usted vive con otras personas, comparta sus historias del día. Consuélese en los momentos tristes. Hagan algo gentil los unos por los otros, apréciense, ayúdense y anímense mutuamente. Hágales saber lo especiales que son para usted. Trabajen en algo agradable juntos. Compartir su día a día la ayudará a sentirse menos sola con sus desafíos. Las relaciones interpersonales calurosas y positivas con otros seres humanos nos ayudan a gestionar los altibajos de la vida en este mundo desequilibrado.



elija

AYUDAR A LOS OTROS SIENDO UN BUEN OYENTE

Cuando escuchamos proactivamente, estamos dando atención, cuidado, consuelo y significado a las personas. Es especialmente importante escuchar a aquellos cuyas voces no están siendo escuchadas y valoradas, como suele ser el caso de los niños, adolescentes, mujeres, personas desplazadas y en situación de vulnerabilidad, y aquellas cuyas voces pueden haber sido silenciadas por su cultura, experiencia y familia.

Préstele toda su atención a quien está hablando. Pare lo que esté haciendo y muéstrele que está relajada, disponible y enfocada. Guarde el teléfono y haga contacto visual caluroso. Evite interrumpir, distraer o contar sus propias historias. Eso muestra que usted está interesada en la persona y en lo que esta tiene para decir.

Responda a la historia contada resumiendo lo que ella dijo. “¿Entonces, me está diciendo que...?”; “¿Y entonces... eso ocurrió?”. Eso anima a la persona a hablar y muestra que usted realmente está escuchando los detalles de su historia.

Sea curiosa. Haga preguntas que generen más información e ideas, como: “¿Qué ocurrió después de eso?”; “¿Quién fue más útil en ese momento, y qué hicieron?”. Las preguntas ponderadas muestran que la historia de la persona es importante para usted y que está lista y abierta para oír más. Pregúntele qué es lo que más le preocupa y cuáles son sus esperanzas.

Escuche la historia de la persona con el corazón. Responda a las emociones de quien habla y simpatice con sus sentimientos. “¿Qué estaba sintiendo en ese momento?”; “Eso suena triste, perturbador, doloroso, desalentador...”; “Eso parece muy atemorizante. Lamento mucho que hayas pasado por eso sola”; “¿Qué puedo hacer para consolarla ahora?”. Eso muestra que usted puede identificar los sentimientos de la persona y preocuparse por ella.

Escuche las necesidades relacionales que son atendidas por medio de relaciones acogedoras. Las necesidades relacionales son: consuelo, aceptación, cariño/bondad, valoración, atención, respeto, motivación, seguridad/protección, ser valorado y ayudado por los otros. Cada vez que satisfacemos una de esas necesidades relacionales de manera simple, podemos aliviar la angustia de la otra persona y ayudarla a sentirse menos asustada, sola y ansiosa.

Escuche sus necesidades prácticas. Si la persona está angustiada, puede no estar consciente de sus necesidades físicas, especialmente en una emergencia o crisis. ¿Ella necesita comida, agua, calor, refugio, seguridad, ropas y atención médica y suministros personales? Pregunte: “¿Hace cuánto comió o bebió? ¿Está lo suficientemente abrigada? ¿Tiene un lugar seguro donde dormir y descansar? ¿Tiene alguna herida que necesite atención? ¿Qué es lo que más necesita y cómo puedo ayudar?”.

Acompañamiento. Pregúntele si hay algo más que pueda hacer para ayudar. Haga lo que le prometió hacer. Entre en contacto con la persona más tarde por teléfono, mensaje de texto, etc.

Recordatorio útil. Use su cuerpo para recordarle cómo escuchar: ojos – contacto visual; orejas – escuchar; mente – estar en el momento, pensativa y curiosa; corazón – estar consciente de las emociones y necesidades relacionales y de cómo cuidar de ellas; manos – listas para ayudar.

31 DÍAS DE ORACIÓN PARA *mujeres*

1 PAZ

"La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo."

Juan 14:27

2 GOZO

"Me mostrarás la senda de la vida; en tu presencia hay plenitud de gozo; delicias a tu diestra para siempre."

Salmo 16:11

3 PACIENCIA

"...gozosos en la esperanza; sufridos en la tribulación; constantes en la oración."

Romanos 12:12

4 AMOR

"El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece."

1 Corintios 13:4

8 VALENTÍA

"Esforzaos y cobrad ánimo; no temáis, ni tengáis miedo de ellos, porque Jehová tu Dios es el que va contigo; no te dejará, ni te desampará."

Deuteronomio 31:6

9 SABIDURÍA

"Porque Jehová da la sabiduría, y de su boca viene el conocimiento y la inteligencia."

Proverbios 2:6

10 ESPÍRITU SANTO

"Pues si vosotros, siendo malos, sabéis dar buenas dádivas a vuestros hijos, ¿cuánto más vuestro Padre celestial dará el Espíritu Santo a los que se lo pidan?"

Lucas 11:13

11 CAMBIO

"...estando persuadido de esto, que el que comenzó en vosotros la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Jesucristo."

Filipenses 1:6

15 LIBERTAD

"Así que, si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres."

Juan 8:36

16 DONES

"De manera que, teniendo diferentes dones, según la gracia que nos es dada, si el de profecía, úsese conforme a la medida de la fe."

Romanos 12:6

17 PROPÓSITO

"Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis."

Jeremías 29:11

18 DESCANSO

"Alma mía, en Dios solamente reposa, porque de él es mi esperanza. Él solamente es mi roca y mi salvación. Es mi refugio, no resbalaré."

Salmo 62:5, 6

22 CONFIANZA

"Bendito el varón que confía en Jehová, y cuya confianza es Jehová."

Jeremías 17:7

23 FIDELIDAD

"Pero fiel es el Señor, que os afirmará y guardará del mal."

2 Tesalonicenses 3:3

24 VICTORIA

"Jehová es mi fortaleza y mi cántico, y ha sido mi salvación. Este es mi Dios, y lo alabaré; Dios de mi padre, y lo enalteceré."

Éxodo 15:2

25 PERDÓN

"Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo."

Efesios 4:32

29 HONESTIDAD

"Hacer justicia y juicio es a Jehová más agradable que sacrificio."

Proverbios 21:3

30 ENTREGA

"Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas."

Mateo 6:33

31 AUTENTICIDAD

"El amor sea sin fingimiento. Aborreced lo malo, seguid lo bueno."

Romanos 12:9

FLORECER A TRAVÉS DE LA ORACIÓN

"Plantados en la casa de Jehová, en los atrios de nuestro Dios florecerán." Salmo 92:13

5 ESPERANZA

"Y el Dios de esperanza os llene de todo gozo y paz en el creer, para que abundéis en esperanza por el poder del Espíritu Santo."

Romanos 15:13

6 GRACIA

"Mas el Dios de toda gracia, que nos llamó a su gloria eterna en Jesucristo, después que hayáis padecido un poco de tiempo, él mismo os perfeccione, afirme, fortalezca y establezca."

1 Pedro 5:10

7 BONDAD

"Así que, según tengamos oportunidad, hagamos bien a todos, y mayormente a los de la familia de la fe."

Gálatas 6:10

12 SANACIÓN

"Mas yo haré venir sanidad para ti, y sanaré tus heridas, dice Jehová [...]"

Jeremías 30:17

13 FOCO

"[...] pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante."

Filipenses 3:12, 13

14 MENTE

"Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad."

Filipenses 4:8

19 FUERZA

"He aquí Dios es salvación mía; me aseguraré y no temeré; porque mi fortaleza y mi canción es JAH Jehová, quien ha sido salvación para mí."

Isaías 12:2

20 PROVISIÓN

"Tú eres mi refugio; me guardarás de la angustia; con cánticos de liberación me rodearás."

Salmo 32:7

21 PERSEVERANCIA

"Mas el que persevere hasta el fin, este será salvo."

Mateo 24:13

26 MISERICORDIA

"Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad."

Lamentaciones 3:22, 23

27 SALVACIÓN

"Porque por gracia sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios; no por obras, para que nadie se gloríe."

(Efesios 2:8, 9)

28 LUZ

"Entre tanto que estoy en el mundo, luz soy del mundo."

Juan 9:5

florezca



“El Dios del cielo obra constantemente. Su poder hace florecer la vegetación, aparecer cada hoja y abrirse cada flor. Cada gota de lluvia o copo de nieve, cada brizna de hierba, cada hoja, flor y arbusto, testifican acerca de Dios. Estas cosas pequeñas que son tan comunes en derredor nuestro enseñan la lección de que nada es demasiado humilde para que lo note el Dios infinito; nada es demasiado pequeño para su atención.” (Testimonios para la Iglesia, t. 8, p. 271)