Madures Cristina

Aplicando Principios Bíblicos para Tiempos Difíciles.

**Objetivos de la clase:**

∙ Entender las corrientes filosóficas en el tiempo de Pablo y su influencia sobre Pablo y sus escritos.

∙ Diferenciar el pensamiento distintivo y único de Pablo con el de su tiempo.

∙ Comprender la resiliencia desde las experiencias de Pablo y desde los avances actuales en la psicología

∙ Comparar el pensamiento de Pablo con los las corrientes filosóficas de la modernidad.

**Introducción** [Flp 4:4-7] Jn 14:27; Col 3:15; Rm 12:17

*Flp 4:4-7 Estén siempre alegres en el Señor; se los repito, estén alegres y tengan buen trato con todos. El Señor está cerca. No se inquieten por nada; antes bien, en toda ocasión presenten sus peticiones a Dios y junten la acción de gracias a la súplica. Y la paz de Dios, que es mayor de lo que se puede imaginar, les guardará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.*

*Flp 4:11-12 No digo esto porque esté necesitado, pues he aprendido a arreglarme con lo que tengo. Sé pasar privaciones y vivir en la abundancia.* ***Estoy entrenado para todo*** *y en todo momento: a estar satisfecho o hambriento, en la abundancia o en la escasez. Todo lo puedo en aquel que me fortalece.*

*Flp 2:1-4 Si me permiten una advertencia en Cristo, una exhortación afectuosa, algo que proceda del Espíritu y que me sugiere la ternura y simpatía, entonces colmen mi alegría poniéndose de acuerdo,* ***estando unidos en el amor****, con una misma alma y un* ***mismo pensar****. No hagan nada por rivalidad o vanagloria. Que cada uno tenga* ***la humildad*** *de creer que los otros son mejores que él mismo. No busque nadie sus propios intereses, sino más bien preocúpese cada uno por los demás.*

**La Versión de Humildad de Pablo**

Unidad de Pensamiento: "Mismo Pensar" esto infiere un cambio de pensamiento.

Unidad de Voluntad: "Unidos en el amor” infiere la unidad de voluntad para hacer todo con humildad.

1. Contar a otros como mejores que aunó mismo

2. No buscar el interés propio

3. Buscar el interés de los demás

Pablo habla de dificultades, desafíos, autocontrol, disciplina y emociones positivas en su carta a los Filipenses

La Teoría de **Ampliación y Construcción** de emociones positivas sugiere que las emociones positivas amplían nuestra conciencia y fomenta la novela, variada, y los pensamientos y acciones exploratorias. Con el tiempo, este repertorio **ampliado** construye habilidades y recursos.



**Recuperándose de los Retos de la Vida**

* La positividad no puede evitar que el estrés y la negatividad no eleven su ritmo cardíaco, pero puede acelerar el proceso de controlar sus reacciones y de recuperar la calma.
* En otro experimento, las personas resilientes mostraron menos actividad cerebral en su corteza orbito-frontal (COF), la región del cerebro que se preocupa, con la anticipación de negatividad
* Las personalidades resilientes eran igual de afectadas por la negatividad; la resiliencia se caracteriza por la agilidad emocional, mas no por evitar los retos.
* ¿Cómo son las personas resilientes? Ellos/Ellas...
  + Están en sintonía con las circunstancias que siempre cambian
  + Tienen una agilidad o flexibilidad emocional
  + Reaccionan a lo que está sucediendo ahora, no a lo que podría pasar
  + No gastan energía preocupándose por el futuro
  + Adoptan una actitud de esperar y ver
  + Son rápidos en distinguir entre lo bueno y lo malo; no generalizan ni reaccionan exageradamente
  + Disminuyen el tormento minimizando las preocupaciones anticipadas y obsesiones, centrándose mejor en el momento presente
* Construyen la resiliencia aumentando su proporción de positividad
* Conforme la persona experimente mas emociones positivas, más resistencia puede desarrollar
* Hay dos respuestas básicas ante las dificultades: la desesperación o la esperanza
  + La desesperación multiplica la negatividad en una espiral descendente
  + La esperanza reconoce la negatividad, pero anima a salir a delate

1. Gratitud/Acción de Gracias [Flp 1: 3] Rm 1:8, 1Cor 1:4; 1Ts 1: 2.

*Flp 1: 3 Doy gracias a mi Dios cada vez que me acuerdo de ustedes*

*1Ts 1: 2  En todo momento los tenemos presentes en nuestras oraciones y damos gracias sin cesar a Dios por ustedes*

**¿Qué determina la felicidad?**

La investigación sugiere que el 50% de las diferencias entre los niveles de felicidad de la gente puede ser explicada genéticamente. El ser humano está obligado a volver ah este punto genético, incluso después de un gran reto o triunfo.

Quizás el punto más contradictorio es que sólo alrededor del 10% de la varianza en nuestro nivel de felicidad se explica por las diferencias en las circunstancias de vida o situaciones, es decir, si somos ricos o pobres, saludables o no saludables, hermoso o no tan hermosos, etc.

40% de la diferencia en nuestra felicidad se debe a nuestro comportamiento. Así, la clave de la felicidad no radica en el cambio de nuestra composición genética (algo imposible de hacer) y no en el cambio de nuestras circunstancias (por ejemplo: la búsqueda de la riqueza o el atractivo), pero en nuestras actividades diarias intencionales. Esto significa que el 40% de nuestra felicidad está dentro de nuestro control a través de lo que hacemos en nuestra vida cotidiana y nuestra forma de pensar.

**La adaptación hedónica: Lo Malo y Lo Bueno**

Los seres humanos son muy adeptos para acostumbrarse a los cambios sensoriales o fisiológicos. Cuando uno tiene frío, el calor de un calentador siente muy caliente al principio, pero uno rápidamente se acostumbra al calor y incluso puede sobrecalentarse. El mismo fenómeno ocurre con los cambios hedónicos, es decir: la reubicación, matrimonios, cambios de trabajo, etc ... que hacen ah uno más feliz por un tiempo, pero sólo un corto tiempo. Esta es la razón por la cual cambiar nuestras circunstancias no trae la felicidad, porque nos adaptamos rápidamente a ella.

La ***Parcialidad Negativa*** (también conocida como el efecto negativo) se refiere a la noción de que, aun cuando de igual intensidad, las cosas de carácter más negativo (por ejemplo desagradables pensamientos, emociones, o interacciones sociales, eventos dañinos / traumas) tienen un mayor efecto psicológico que eventos neutrales o positivos. En otras palabras, algo muy positivo en general, tendrá un menor impacto en el comportamiento de una persona que la cognición de algo igualmente emocional, pero negativo.

La **Compensación Positiva:** la gente tiende a interpretar situaciones neutras como positiva, y la mayoría de la gente evalúa su vida como buena la mayor parte del tiempo. La gente suele ver su entorno como algo positivo, siempre y cuando una amenaza clara no está presente. Las personas tienden a experimentar acontecimientos más positivos que acontecimientos negativos. Sin embargo, esta en la persona transformar esos acontecimientos positivos en emociones positivas.

**Cómo la Gratitud Puede Ampliar su Felicidad**

1) El estar agradecido promueve el saboreo de experiencias positivas en la vida.

2) La práctica de gratitud es incompatible con las emociones negativas y de hecho puede disminuir o desviar sentimientos como la ira, la amargura y la codicia.

3) La expresión de gratitud fomenta el comportamiento moral. Las personas agradecidas son más propensas a ayudar a los demás – uno es consiente actos solidarios y bondadosos y se sienten obligados a reciprocar.

4) La gratitud puede ayudar a construir vínculos sociales, fortaleciendo las relaciones existentes y fomentando nuevas.

5) Expresar gratitud tiende a inhibir la comparación celosa de otros.

6) La gratitud nos ayuda a prevenir la adaptación hedónica.

**Cuenta Tus Bendiciones**

• En un pequeño cuaderno escriba cinco cosas de las que este agradecido, en promedio, lo mejor es hacerlo una vez por semana.

En relación a los grupos de control, los participantes a quienes se les solicito una expresión de gratitud tendían a sentirse más optimista y más satisfechos con sus vidas. Incluso su salud recibió un impulso; reportaron menos síntomas físicos y un incremento en el tiempo que pasan haciendo ejercicio.

**Fuerza de voluntad y Disciplina** [Flp 1:27; 4:3] Ef 4:1; Col 1:10; 1 Ts 2:12

*Flp 1:27 Solamente procuren que su vida esté a la altura del Evangelio de Cristo. Permanezcan firmes en un mismo espíritu y luchen con un solo corazón por la fe del Evangelio.*

*Gal 5: 22-23*

*En cambio, el fruto del Espíritu es caridad, alegría, paz, comprensión de los demás, generosidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y* ***dominio de sí mismo****. Estas son cosas que no condena ninguna Ley.*

**Componentes de Fuerza de Voluntad**

Algo que pospongo hacer "Lo haré"

Rompiendo un hábito "No lo haré"

Buscando un objetivo "Lo quiero"

**Por Qué Importa Ahora**

Las personas que tienen un mejor control de su atención, emociones y acciones son más felices y saludables. ***Sus relaciones son más duraderas y satisfactorias***. Hacen más dinero y van más lejos en sus carreras. Ellos son más capaces de manejar el estrés, hacer frente a los conflictos y superar la diversidad.

**La Neurociencia de la Fuerza de Voluntad**

La corteza prefrontal está justo detrás de la frente y los ojos. Conforme los humanos evolucionaron, la corteza prefrontal se hizo más grande y mejor se conecto con otras áreas del cerebro lo cual lo llevó a nuevas funciones de control: control a lo que se ***presta atención***, de lo que se ***piensas***, incluso de cómo se ***siente***. La principal función de la corteza prefrontal moderna es centrarse en ***"las cosas más difíciles."***

**Yo lo Haré** (superior izquierda): ayuda a comenzar y adherirse a tareas aburridas, difíciles o estresantes.

**Yo no lo Haré** (parte superior derecha): le impide seguir cada impulso o deseo.

**Yo Quiero** (media baja): no pierde de vista sus metas y sus deseos. Recuerda lo que realmente quieres, incluso cuando el resto de su cerebro está gritando "Comer, beber, fumar, etc"

**El Problema de Dos Cerebros:**

Conforme el humano adquiero nuevas habilidades, cerebro primitivo no fue remplazado con un nuevo complejo modelo - el sistema de autocontrol fue plantado encima del antiguo sistema de impulsos e instintos.

Existe la versión de nosotros que actúa por impulso y busca la satisfacción inmediata y la versión de nosotros que controla nuestros impulsos y pospone la gratificación para proteger nuestros objetivos a largo plazo.

**La Primera Regla de la Fuerza de Voluntad: Conócete a Ti Mismo**

Los psicólogos saben que la mayoría de nuestras decisiones se hacen en piloto automático, sin verdadera conciencia de lo que les está conduciendo y, desde luego, sin una reflexión seria sobre sus consecuencias.

Baba Shiv1has demostrado que las personas que se distraen son más propensas a ceder a la tentación. Cuando se preocupa tu mente, tus impulsos - no sus metas a largo plazo, guían tus opciones.

**Entrena tu Cerebro para la Fuerza de Voluntad**

Ponga a su cerebro hacer matemáticas todos los días y mejora en matemáticas. Ponga a su cerebro a preocuparse y se hace mejor en preocuparse. Tu cerebro se remodela en base a lo que le pidas que haga. Algunas partes del cerebro crecen más densas, desarrollando más y más materia gris, como un músculo adquiere más volumen después de ejercicio.

Los neuro-científicos han descubierto que la meditación mejorar las habilidades de autocontrol, incluyendo la atención, concentración, control del estrés, control de impulsos, y el autocontrol. Con el tiempo, meditadores tienen más materia gris en la corteza prefrontal, así como las regiones del cerebro que te hacen consciente de ti mismo.

**La oración y meditación** aumenta el flujo sanguíneo a la corteza prefrontal, casi de la misma manera que el levantamiento de pesas aumenta el flujo sanguíneo a los músculos, mejorando lo que pedimos de él.

**Dos Amenazas**

**1 Cuando Peligro Atraca: Respondiendo a un León**

El sistema nervioso autónomo tiene dos componentes, el ***sistema nervioso simpático*** y el ***sistema nervioso parasimpático***. Las funciones del ***sistema nervioso simpático*** como un pedal de gas en un coche. Inicia la respuesta de ***lucha-o-huida***, provee al cuerpo con una explosión de energía de manera que pueda responder a los peligros percibidos. El sistema nervioso parasimpático actúa como el freno en un choche. Promueve la respuesta "***descansar-y-digerir***" que calma el cuerpo hacia abajo después de que el peligro ha pasado.

Después de que la amígdala (sistema de alarma) envía una señal de socorro, el hipotálamo activa el ***sistema nervioso simpático***, mediante el envío de señales a través de los nervios autonómicos a las glándulas suprarrenales. Estas glándulas responden mediante el bombeo de la hormona epinefrina (también conocida como adrenalina) en el torrente sanguíneo. Conforme epinefrina circula a través del cuerpo, trae una serie de cambios fisiológicos. El corazón late más rápido de lo normal, empujando la sangre a los músculos, el corazón y otros órganos vitales. La frecuencia del pulso y la presión arterial aumentan. La persona sometida a estos cambios también comienza a respirar más rápidamente. De esta manera, los pulmones pueden tomar tanto oxígeno como sea posible con cada respiración. El oxígeno adicional se envía al cerebro, aumentando el estado de alerta. La vista, el oído y otros sentidos se afinan. Mientras tanto, la epinefrina provoca la liberación de azúcar en la sangre (glucosa) y las grasas de los sitios de almacenamiento temporal en el cuerpo. Estos nutrientes inundan en la corriente sanguínea, distribuyendo energía a todas las partes del cuerpo.

La respuesta de ***lucha-o-huida*** quiere hacerte más impulsivos. La corteza prefrontal que es racional se pone efectivamente a dormir - para asegurarse de que usted no lo le saque o sobre-piense su escape.

La respuesta de ***vuelo-o-huida*** es un instinto de administración de la energía. No gasta energía - física o mental - en cualquier cosa que no le ayuda a sobrevivir a una crisis inmediata. Apaga su sistema digestivo y redirige la energía mental para presentar a momento la vigilancia.

***Trastorno de Ansiedad Generalizada***

A. Ansiedad y preocupación excesivas (expectación nerviosa), que ocurre mas días que su usencia por al menos 6 meses, acerca de una serie de acontecimientos o actividades (como el rendimiento laboral o escolar).

B. Al individuo le resulta difícil controlar la preocupación. ***(Corteza Prefrontal)***

C. La ansiedad y preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (con al menos algunos de los síntomas presentes por más días que no durante los últimos 6 meses). Nota: Sólo un elemento es requerido en los niños.

(1) Inquietud o sensación de excitación o nerviosismo

(2) Está fatigado fácilmente

(3) Dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco

(4) Irritabilidad ***(Lucha-o-Huida)***

(5) Tensión muscular

(6) Disturbio de sueño (dificultad para dormir o permanecer dormido, o inquieto y sueño poco satisfactorio)

D. La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos provocan malestar clínicamente significativo o deterioro en las áreas sociales, ocupacionales, u otras aéreas importantes del funcionamiento.

E. La alteración no se debe a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (por ejemplo, una droga de abuso, un medicamento) o una enfermedad médica (por ejemplo, hipertiroidismo).

**2. Un Nuevo Tipo de Amenaza: Respondiendo a un Pastel de Queso.**

El cerebro responde a un pastel de queso liberando un neurotransmisor llamado dopamina, de la mitad de su cerebro, a áreas del cerebro que controlan la ***atención, la motivación y la acción***.

Mientras que esto pasa el azúcar en la sangre baja. Una rebanada de pastel de queso, rica en azúcar y grasa, puede producir una espiga significativa en el nivel de azúcar. Para evitar esto, el cuerpo reduce el azúcar en la corriente sanguínea. Qué amable del cuerpo para cuidar de usted. Pero esta caída de azúcar en la sangre puede hacer que te sientas un poco inestable y de mal humor, por lo que se le antoja el pastel aún más. Esta vez el enemigo está dentro de uno.

**El Instinto de La Fuerza de Voluntad: Pausar- y-Planear**

La fuerza de voluntad es la capacidad de hacer lo que realmente importa, incluso cuando es difícil. Una parte de ti sabe que tienes metas más grandes. Objetivos como la salud, la felicidad, y saber que tus pantalones te van a quedar el día de mañana.

La necesidad de autocontrol echa en marcha un conjunto de cambios coordinados en el cerebro y el cuerpo que le ayudan a resistir la tentación y los impulsos autodestructivos. Segerstrom2 llama a esos cambios ***pausar- y-planear***, que es diferente de la respuesta de ***vuelo-o-lucha*** ante la amenaza externa.

La respuesta de ***pausar- y-planear*** comienza con la percepción de un conflicto interno, no una amenaza externa.

¿Quieres hacer una cosa (fumar un cigarrillo, supersize su almuerzo, visitar sitios inapropiados en la internet ), pero usted sabe que no debería.

O usted sabe que usted debe hacer algunas cosas (su declaración de impuestos, terminar un proyecto, ir al gimnasio), pero que prefiere no hacer nada .

Este conflicto interno es un tipo de amenaza: sus instintos te están empujando hacia una potencialmente mala decisión. La percepción de un conflicto interno desencadena cambios en el cerebro y el cuerpo para ayudarle a reducir y controlar sus impulsos.

La respuesta de ***pausar- y-planear*** es un sistema de autocontrol en el cerebro que mantiene un registro de sus ***sensaciones corporales, pensamientos y emociones***. Para ayudar a la corteza prefrontal, la respuesta de ***pausar- y-planear*** redirige la energía del cuerpo al cerebro para mantener sus metas y romper sus impulsos.

La respuesta de ***pausar- y-planear*** reduce su ***ritmo cardíaco, la presión arterial se mantiene normal, y calma la respiración y ayuda a relajar sus músculos.***

"**La Reserva" de Fuerza de Voluntad**

Su ritmo cardíaco se acelera un poco cuando se inhala y se relaja de nuevo cuando usted exhala. Esto es bueno y es saludable. Esto significa que el corazón recibe señales de las dos ramas del sistema nervioso autónomo: el sistema nervioso simpático (SNS), que acelera el cuerpo en acción, y el sistema nervioso parasimpático (SNP), que promueve la relajación y la sanación del cuerpo.

Cuando las personas están bajo estrés, el ***SNS*** se hace cargo y la frecuencia cardíaca aumenta y disminuye la variabilidad del latido de corazón. El corazón queda "atrapado " a un ritmo rápido y continuo – contribuyendo a las sensaciones físicas de ***ansiedad*** o de ***ira*** que acompañan la respuesta de huir o luchar.

Para las personas que ejercen con éxito el ***autocontrol,*** el ***SNP*** interviene para calmar el estrés y controlar la acción de los impulsos. La frecuencia cardiaca disminuye, pero la variabilidad de su latido sube contribuyendo a un sentido de enfoque y calma.

***Variabilidad de la frecuencia cardíaca*** es un buen índice de autocontrol que puede ser usado para predecir quién va a resistir la tentación, y quién se dará ante ella. Los estudios demuestran que las personas con mayor variabilidad de la frecuencia cardiaca son mejores para ignorar las distracciones, posponer la gratificación, y para confrontar el estrés en situaciones difíciles. También son menos propensos a renunciar a tareas difíciles.

**Factores que Influyen en la Reserva de su Fuerza de Voluntad.**

***Lo que usted come***: los alimentos no elaborados o a base de plantas le ayudan, la comida chatarra no lo hace.

El ***lugar donde vive***: la mala calidad del aire disminuye la variabilidad de la frecuencia cardíaca

Cualquier cosa que pone en tensión su mente o cuerpo puede interferir con la fisiología de auto-control y disminuir la fuerza de voluntad. La ansiedad, la ira, la depresión y la soledad están asociadas con una menor variabilidad de la frecuencia cardíaca y menos autocontrol.

**Factores que Aumentan la Reserva de su Fuerza de Voluntad.**

La Meditación y oración son la manera más fácil y efectiva para mejorar la base biológica de la fuerza de voluntad. Se ***entrena al cerebro*** y también ***aumenta la variabilidad de la frecuencia cardíaca***.

Cualquier otra cosa que usted haga para reducir el estrés y cuidar de su salud - ***el ejercicio, una buena noche de largo reposo, la alimentación saludable, pasar tiempo de calidad con amigos y familiares, participar en una práctica religiosa o espiritual - mejorará la reserva de la fuerza de voluntad*** de su cuerpo.

**Ejercicio: El Milagro de La Fuerza de Voluntad!**

El ejercicio es lo más parecido a una droga maravillosa que científicos del autocontrol han descubierto. Quince minutos en una caminadora reduce los antojos y aumenta la ***variabilidad del ritmo cardíaco***. El ejercicio físico - como la mediación - lo hace más rápido y fortalece la corteza prefrontal.

Jardinería, caminar, bailar, yoga, deportes de equipo, clases de natación o jugar con sus mascotas todos califican como ejercicio y pueden ayudar a aumentar su fuerza de voluntad.

**Fortalecer Su Fuerza de Voluntad en Su Sueño!**

Privación crónica de sueño puede hacerlo más susceptible al ***estrés, la ansiedad, y la tentación*** por lo que es difícil el control de sus ***emociones y enfocar su atención***.

La falta de reposo afecta la forma en que el cuerpo y el cerebro utilizan ***glucosa***, su forma principal de energía. Cuando uno está ***cansado las células*** tienen problemas para absorber la ***glucosa en la sangre***. Esto lo deja cansado y agotado – que lo conducen a desear azúcar o la cafeína. Sin embargo, el cuerpo y el cerebro no obtienen la energía que necesitan del azúcar y del café, por lo tango será incapaz de utilizarlos de manera eficiente. Esto es una mala noticia para el autocontrol, una de las tareas más costosa en energía que el cerebro debe de usar aun con combustible limitado.

**3. Modificación Cognitiva:** [Flp 4:8] Rm 12:17; Gal 5:22-23

*Flp 4:8\* Por lo demás, hermanos, fíjense en todo lo que encuentren de verdadero, noble, justo y limpio; en todo lo que es fraternal y hermoso, en todos los valores morales que merecen alabanza.*

*Gal 5: 22-23\*\* En cambio, el fruto del Espíritu es caridad, alegría, paz, comprensión de los demás, generosidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y* ***dominio de sí mismo****. Estas son cosas que no condena ninguna Ley.*

\*El lenguaje emplea términos del pensamiento estoico romano.

\*\*Tales listas de vicios y virtudes (Rom 1: 29-31, 1 Cor 6: 9-10) eran comunes en el mundo antiguo. Pablo contrasta las obras de la carne (Gál. 5:19) con el fruto (no "obras") del Espíritu (Gal. 5:22). No la ley, sino el Espíritu, conduce a tales rasgos.

Los estoicos -como Séneca y Epicteto- enfatizaron que, porque "la virtud es suficiente para la felicidad", un sabio era inmune a la desgracia. Esta creencia es similar al significado de la frase "calma estoica", aunque la frase no incluye la "ética radical." Visiones estoicas de que sólo un sabio puede considerarse verdaderamente libre, y que todas las corrupciones morales son igualmente viciosas.

**Emociones Positivas**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Alegría**  **Evaluación**: seguridad, familiaridad, progreso  **Tendencia:** Jugar  **Resultado:** Adquirir habilidades (aprendizaje) energético/a | 2. **Gratitud**  **Evaluación:** Recibe el regalo altruista (alguien salió de su manera de dar un regalo)  **Tendencia:** Dar en forma creativa  **Resultado:** Fomenta amistades, habilidades para amar |
| 3. **Serenidad**  **Evaluación**: Seguridad, certidumbre, bajo esfuerzo bajo.  **Tendencia**: Saborear y sentimiento de estar bien con uno mismo/a  **Resultado:** modificar la visión de uno y las visiones del mundo | **4. Interés**  **Evaluación/Interpretación**: Seguridad, novedad, misterio  **Tendencia:** Explorar  **Resultado:** Adquirir conocimientos, energía |
| 5. **Esperanza**  **Evaluación**: Temer lo peor, aspirar lo mejor  **Tendencia:** Ser creativos/inventivos  **Resultado:** Aumentar la capacidad de recuperación/perseverancia | 6. **Orgullo**  **Evaluación:** Logros socialmente valorado  **Tendencia:** soñar en grande  **Resultado:** más logros |
| 7. **Diversión**  **Evaluación**: Incongruencia sociales  **Tendencia:** La risa compartida, ideas  **Resultado:** Construir/fomentar amistades, creatividad | 8. **Inspiración**  **Evaluación:**Testigo a la excelencia humana  **Tendencia:** Aspire a la excelencia  **Resultado:** Desarrollar habilidades y moralidad |
| 9. **Admiración**  **Evaluación**: Cohibido por la grandeza  **Tendencia:** Acomodar una nueva experiencia/visión  **Resultados:** Tener la noción de ser parte de algo mayor | 10. **Amor**  **Evaluación:** emociones positivas en conexión  **Tendencia:** jugar, explorar, saborear, soñar, etc.  **Resultado:** empuje, vínculos, comunidad, salud |

**Como Obtener lo Máximo de las Emociones Positivas**

Meditación de Amar-la-Amabilidad (MAA) es un método para desarrollar la compasión y cultivar el amor. (MAA) es la simple práctica de dirigir oraciones o buenos deseos hacia otras personas.

Mientras que la práctica de (MAA) no crea directamente resonancia positiva con los demás, se puede crear una sensación de bienestar para el practicante, que a su vez lo prepara a él o ella para ser más amable con los demás. Estas prácticas se pueden ver como preparatorias. La práctica condiciona la mente, el corazón, los ojos y oídos para estar más preparados para la resonancia positivaba cuando las conexiones se hacen posibles.

Durante un estudio de nueve semanas, la investigación mostró que (MAA) aumentó las experiencias de emociones positivas para los participantes. La investigación demuestra convincentemente que (MAA) pone a las personas en "trayectorias de crecimiento,” dejándolas en mejores condiciones para prevenir la depresión y "más satisfechos con la vida." Esto es probablemente debido a que aumenta una amplia gama de los recursos que garantizan una vida significativa y exitosa, como tener un mayor sentido de propósito, un apoyo social más fuerte, y menos enfermedades. La investigación muestra que incluso la Meditación de Amar-la-Amabilidad "cambia la forma de acercarse a la vida" para mejor

**Distorsiones Cognoscitivas & El Marco A B C, (Aaron T. Beck)**

Las distorsiones cognoscitivas son realmente malos hábitos, los hábitos de pensamiento que usted utiliza constantemente para interpretar realidad de una manera irreal.

**A** (Acontecimiento Activador) **🡨** **B** (Creencia) **🡪** **C** (Consecuencia Emocional y de Comportamiento)

**🡫**

**🡩**

**D** (Debatir) **🡪** **E** (Empoderamiento)

**A)** A es la existencia de un hecho, un acontecimiento que activa. Puede ser el comportamiento o la actitud de un individuo.

**C)** C es la consecuencia o la reacción emocional oh de comportamiento del individuo; la reacción puede ser saludable oh no saludable

**B)** creencia de la persona sobre el acontecimiento activador

A (El acontecimiento Activador) no causa C (la Consecuencia Emocional y de Comportamiento) es, B (la ***creencia)*** de la persona sobre A, causa en gran parte C, la reacción emocional.

**D) Disputa: La Intervención**

**3 Componentes en el Proceso de Debatir**

1. Uno debe ***Detectar*** la creencia irracional, por ejemplo “Debo” “Tengo” el etc.

2. ***Debata*** la creencia disfuncional aprendiendo a cuestionar lógica y empíricamente, ***discuta*** contra ellos, y ***actúe*** contra de esas creencia.

3. ***Distinga*** la creencia irracional (auto-destructiva) y creencia racional (auto-construye)

**E. Empoderamiento**

Un nuevo y eficaz sistema de creencia consiste en el remplazar los pensamientos no saludables por pensamientos saludables.

Si somos exitosos haciendo esto, también creamos un nuevo sistema de Emociones.

**Difusión Cognitiva (Observar Tus Pensamientos)**  
Difusión significa aprender a "tomar un paso atrás" y separarse o despegarse de nuestros pensamientos, imágenes, y recuerdos. En lugar de quedar atrapados en nuestros pensamientos o ser impulsados por ellos, los dejamos que vengan y vayan como si fueran coches conduciendo afuera de nuestra casa. Damos un paso atrás y miramos nuestro pensamiento en lugar de enredarse en él. Vemos nuestros pensamientos por lo que son: ni más ni menos que palabras o imágenes.

**¿Qué es Fusión?**  
Piense en dos láminas de metal que se "funden" juntas. Estas están fundidas entre sí; no puédenos separarlas. En ACT, el término "fusión" significa que un pensamiento y su asociación con –tu historia o un evento-son fundidos juntos, como uno solo.

Así como hojas de metal fundido se juntan, se fusionan nuestros pensamientos. Y en este  
estado de fusión nuestros pensamientos tienen un enorme impacto en nosotros; que puede parecer ser la verdad absoluta, o mandamientos que debemos obedecer, o amenazas que debemos eliminar, o algo a lo que le debemos de dar toda nuestra atención.

Por lo tanto, reaccionamos a frases como "Soy un inútil", como si lo que realmente fuéramos inútiles; y reaccionamos a las frases como "Voy a fallar", como si el fracaso es una conclusión inevitable. Sin embargo, cuando nos separamos de nuestros pensamientos, estos pierden todo su poder sobre nosotros.

Pensamientos negativos no son vistos como el problema o como el enemigo en su propio derecho. Es sólo cuando nos “fundimos” con ellos, que reaccionamos como si fueran la verdad y les damos toda nuestra atención, que se convierten problemáticos.

Nuestro objetivo es aumentar nuestra conciencia, y reconocer cuando estamos fundidos con nuestros pensamientos y observar cuando esto sucede. Una vez que tengamos esa conciencia, tenemos la oportunidad de elegir cómo actuaremos.

¿Cómo podemos saber si un pensamiento es útil o no? Si no estamos seguros, podemos preguntarnos:

• ¿Me ayuda a ser la persona que quiero ser?  
• ¿Me ayuda a construir el tipo de relaciones que me gustaría?  
• ¿Me ayuda a conectar con lo que realmente valoro?  
• ¿Me ayuda, a largo plazo, para crear una vida rica, plena y significativa?  
Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es sí, entonces el pensamiento es probablemente útil. (Y si no, es probable que sea poco útil.)

**"ESTOY TENIENDO El PENSAMINETO DE QUE... ".**  
Para comenzar este ejercicio, primero trae a la tu mente un pensamiento turbulento o negativo que toma la forma de "Soy X." Por ejemplo, "Soy un fracaso” Soy un bueno para nada" o "soy incompetente". Preferiblemente escoge un pensamiento que te repites a menudo y que generalmente te incomoda o molesta. Ahora concéntrate en el pensamiento y cree en el todo lo que puedas por diez segundos.  
  
A continuación, toma ese pensamiento y al principio de él, inserta esta frase: "Estoy teniendo el pensamiento de que. . . “Repítelo de nuevo, pero esta vez con la frase adjunta…Estoy teniendo el pensamiento de que…” Piensa a ti mismo, " Estoy teniendo el pensamiento de que soy X." Observa lo que ocurre.  
  
Ahora haz eso de nuevo, pero esta vez la frase es un poco más larga: "Estoy observando que estoy teniendo el pensamiento que soy. . . "Piensa a sí mismo," Estoy observando que estoy teniendo el pensamiento que soy. . . X. " Observa lo que ocurre.  
  
Qué pasó? Posiblemente te diste cuenta que la inserción de esas frases te dio cierta distancia del pensamiento actual; como si tomaste "un paso atrás" y notas el pensamiento desde una distancia.

**4. Auto-Eficacia** [Flp 4:11-13]

*Flp 4:11-13 No digo esto porque esté necesitado, pues he aprendido a arreglarme con lo que tengo. Sé pasar privaciones y vivir en la abundancia. Estoy entrenado para todo y en todo momento: a estar satisfecho o hambriento, en la abundancia o en la escasez. Todo lo puedo en aquel que me fortalece.*

La teoría de auto-eficacia fue desarollada por Albert Bandura, un psicólogo cognitivo. La teoría es, muy influyente en la psicología moderna. Según Bandura (1995), “**La autoeficacia es** *la creencia en las capacidades de uno para organizar y ejecutar las acciones requeridas para manejar la diversidad de situaciones."*

Hay muchas razones para que las personas crean en sí mismas y sienten un sentido de control. Las investigaciones muestran un vínculo entre las creencias de auto-eficacia y la iniciación y el mantenimiento de comportamientos saludables. El desarrollo de las creencias de autoeficacia parece estar influido por las experiencias de maestría más que por la información de comparaciones sociales.

Bandura (1993) encontró que las personas que tienen un bajo sentido de eficacia en un dominio dado pueden retirarse de tareas difíciles.

**3 maneras de desarrollar creencias de auto-eficacia**

**Logros y Práctica:** La experiencia de maestría influye en nuestra perspectiva sobre nuestras habilidades. Las experiencias exitosas llevan a mayores sentimientos de auto-eficacia. Sin embargo, el no hacer bien en una tarea o desafío también puede debilitar la autoeficacia.

**Experiencia Vicaria:** Observar a alguien realizar una tarea puede ayudarle a realizar la misma tarea por imitación. Observar a las personas que son similares a uno mismo con éxito aumenta las creencias de que uno puede dominar una actividad similar

**Persuasión verbal:** Cuando otras personas animan y nos convencen para realizar una tarea, uno tiende a creer que es capaz de realizar la tarea. La *retroalimentación constructiva* es importante para mantener un sentido de eficacia, ya que puede ayudar a superar la duda en uno mismo.

**5. Valores, Metas y Disciplina** [Phil 3:14] 1 Cor 9:24–25; 2 Tm 4:7.

*Phil 3:14 corro hacia la meta, con los ojos puestos en el premio de la vocación celestial, que es llamada de Dios en Cristo Jesús.*

*1 Cor 9: 24-25 ¿No han aprendido nada en el estadio? Muchos corren, pero uno solo gana el premio. Corran, pues, de tal modo que lo consigan. En cualquier competición los atletas se someten a una preparación muy rigurosa, y todo para lograr una corona que se marchita, mientras que la nuestra no se marchita. Así que no quiero correr sin preparación, ni boxear dando golpes al aire. Entreno mi cuerpo y lo tengo bajo control, no sea que después de predicar a otros yo me vea eliminado.*

*2 Tm 4:7\* He combatido el buen combate, he terminado mi carrera, he guardado lo que me confiaron (fe)*

\*Al final de su vida, Pablo pudo testificar del cumplimiento de lo que Cristo mismo predijo sobre él en el momento de su conversión: "Le mostraré lo que tendrá que sufrir por mi nombre" (Hechos 9:16).

**Valores (Saber lo que Importa)**  
• ¿En lo profundo de tu corazón, ¿qué quieres que sea de tu vida?  
• ¿Qué deseas representar durante tu tiempo en este planeta?  
• ¿Qué deseas hacer con tu breve tiempo en este planeta?  
• Que es realmente importante para ti?  
• ¿Qué tipo de cualidades personales quieres cultivar?  
• ¿Cómo quieres comportarte hacia ti mismo, los demás y el mundo que te rodea?  
• ¿Qué cualidades personales quieres cultivar?

El presente y el propósito son parejas íntimas. El Propósito da dirección a nuestra vida, y el Presente nos permite vivir más plano el viaje. Si estas en el Presente sin propósito, uno se siente como en un barco sin velas: estas a la deriva y merced de los elementos, sin control sobre  
tu dirección.

Tus **valores** guían cómo deseas hacer las cosas, mientras que tus metas son los objetivos que quieres lograr. Valores describen lo que quieres hacer, y cómo quieres hacerlo, cómo quieres comportarte con respecto a tus amigos, tu familia, tus vecinos, tu cuerpo, tu ambiente, tu trabajo, etc.

Tus Valores describen cómo quieres comportarte de manera continua. Aclarar tus valores es un elemento esencial para crear una vida con propósito porque tus valores son las **acciones que tú escoges** para dar dirección a tu vida. Los valores son como una brújula que da dirección y guían nuestro viaje por la vida.

Cuando tenemos un fuerte sentido de propósito en la vida, es más fácil hacer la paz con las dificultades que enfrentamos en la vida y hacer espacio para el dolor que va con ella; nos permite encontrar vitalidad a través de acciones significativa a pesar de todo el dolor que experimentemos.

**Acción Comprometida (Hacer lo Que Sea Necesario)**  
El compromiso significa tomar acción eficaz, guiada por nuestros valores. Es bueno conocer nuestros valores, pero es sólo a través de **la acción congruente con nuestro valores** que la vida es plena y significativa. En otras palabras, podemos tener un gran viaje si solo miramos a la Brújula; nuestro viaje sólo ocurre cuando movemos los brazos y las piernas en la dirección elegida. La acción guiada por nuestros valores genera una amplia gama de pensamientos y sentimientos, tanto agradable y desagradable, tanto placenteros y dolorosos. La acción comprometida significa "hacer lo que sea necesario" para vivir de acuerdo con nuestros valores, incluso si eso trae dolor e incomodidad.

**El Valor Para Empezar Y La Disciplina Para Seguir Adelante**

Saber lo que tenemos que hacer no es suficiente para cambiar. Y eso es lo que hace que el cambio sea tan difícil. El cambio requiere que uno haga cosas que se sienten difíciles e inseguras. Además, la investigación sugiere que en el momento en que deseos cambiar, romper un hábito, o hacer tomar un reto o algo difícil, nuestro cerebro va a trabajar para detenerte. Además, estudio tras estudio muestra que optamos por lo que se siente bien ahora y más fácil en lugar de hacer las cosas que sabemos que nos hará mejores a largo plazo. Pero en el momento en que nos demos cuenta de que nuestras emociones se oponen al camino, tendremos la capacidad de vencerlas.

**Dos Desafíos: Sobre-Analizar e Indecisión**

El cambio requiere que hagamos cosas que son inciertas, temerosas o nuevas. Nuestro cerebro, por diseño, no nos dejará hacer tales cosas porque nuestro cerebro evolucionó para protegernos. Nuestro cerebro tiene miedo de las cosas que se sienten inciertas, temerosas o nuevas, por lo que hará lo que sea posible para convencernos de no hacer esas cosas.

**No Son las Grandes Acciones las que Definen Nuestras Vidas, si no las Más Pequeñas.**

En menos de cinco segundos de sobre-analizar tendemos a decidir no tomar acción sobre pequeños cambios de comportamiento que marcan la diferencia en nuestras vidas. Básicamente, nuestra mente se inclina a sobre-analizar las cosas. En el momento que sobre-analizamos, nos quedamos atrapados por nuestros pensamientos y nuestra mente tiene un millón de maneras de convencernos para no actuar. Con el tiempo, esas pequeñas indecisiones se acumulan y cuando se repiten, estos patrones de preocupación e indecisión se convierten en hábitos que se codifican en nuestro cerebro.

La Indecisión impide las acciones. Podríamos dudar por solo un nanosegundo, pero eso es todo lo que se necesita. Esa pequeña indecisión desencadena un sistema mental que está diseñado para detenernos. Es parte de nuestro circuito y sucede muy rápido.

Y Nos detenemos exactamente de la misma manera cada vez - somos indecisos y luego sobre analizamos, y luego nos encerramos en una cárcel mental. Pero la buena noticia es que sobre-analizar e indecisión son hábitos.

**5, 4, 3, 2, 1...Vamos**

Contando hacia atrás hace algunas cosas importantes simultáneamente: Nos distrae de nuestras preocupaciones, enfoca nuestra atención en lo que necesitamos hacer, nos impulsa a actuar, e interrumpe los hábitos de indecisión, sobre-analizar y parálisis.

**El Momento Adecuado**

No hay tiempo adecuado. Sólo existe hoy. Tenemos una sola vida. Y no podemos empezarla de nuevo. Depende de nosotros motivarnos para aprovechar al máximo y el momento de hacerlo es ahora mismo.

**Experimenta El Miedo y Hazlo de Todos Modos**

Cómo nos sentimos en el momento casi nunca está alineado con nuestros valores, metas, sueños y nuestro llamado para crear una sociedad mejor para futuras generaciones. Si sólo actuamos cuando nos apetece, nunca lograremos lo que estamos llamados a hacer.

*Siéntete inseguro y prepárate. Ten miedo y hazlo de todos modos. Tema el rechazo y marcha hacia a delate. La eficacia es una habilidad que se desarrolla a través de la acción.*

***1. Professor of marketing at the Stanford Graduate School of Business***

***2. Psychologist at the University of Kentucky***

**Referencias**

A. T. Beck, A. J. Rush, B. F. Shaw, and G. Emery (1979), Cognitive Therapy of Depression (New York: Guilford Press).

Carr, A. (2004). Positive Psychology: The science of happiness and human strengths. New York, NY: Brunner- Routledge.

Dweck, C., S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York, NY: Brilliant Books.

Fredrickson, B., L. (2009). Positivity. New York, NY: Three Rivers Press.

Lyubomirsky, S. (2008). The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want. New York, NY: The Penguin Press.

Maxwell, J.C. (2000). Failing Forward: Turning mistakes into stepping stones for success. Nashville, TN: Thomas Nelson, Inc,.

McKay, M., Fanning, P. (2000). Self-Esteem 3rd Edition. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

P. Wong and B. Weiner (1981), “When people ask ‘why’ questions, and the heuristics of attributional search,” *Journal of Personality and Social Psychology* 40, 650–62.

Ricard, M. (2006). A guide to developing life’s most important skill: Happiness. New York, NY: Little Brown.

Ronen, T., & Wiley InterScience. (2011). The positive power of imagery: Harnessing client imagination in CBT and related therapies. Hoboken, N.J.: Wiley.

Shearer, A., Hunt, M., Chowdhury, M., Nicol, L., & Siu, Oi Ling. (2016). Effects of a brief mindfulness meditation intervention on student stress and heart rate variability. *International Journal of Stress Management, 23*(2), 232-254.

Ronen, T., & Wiley InterScience. (2011). The positive power of imagery: Harnessing client imagination in CBT and related therapies. Hoboken, N.J.: Wiley.

United States Conference of Catholic Bishops: <http://www.usccb.org/bible/books-of-the-bible/index.cfm>