

Alimentando la sabiduría practicando sus fortalezas

La Sabiduría es una de las virtudes universalmente reconocidas como necesaria para el florecimiento personal. Lleva en su seno un inmenso bagaje de conocimientos y una elevada dosis de entendimiento, capacidades que traen consigo sensatez y claridad en los juicios.

La Psicología Positiva presenta a la sabiduría como una de las 6 virtudes esenciales para ayudar a alcanzar la plenitud humana y la construye a través de 5 fortalezas:

Curiosidad, interés por el mundo

Amor por el conocimiento y el aprendizaje:

Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta

Creatividad, Ingenio, originalidad, inteligencia práctica

Perspectiva

Para practicar las fortalezas de la sabiduría proponemos reflexionar y tomar decisiones relacionadas con las siguientes preguntas.

Piense en la situación actual en la que nos encontramos y pregúntese si ha podido practicar alguna de las fortalezas que forman parte de la sabiduría. Reflexione con sosiego y sinceridad y trate de tomar consciencia de si ha incorporado o incrementado alguna de las fortalezas comentadas durante estos días de confinamiento:

1. ¿Con qué frecuencia ha mostrado **CURIOSIDAD o INTERÉS** en estas circunstancias de confinamiento? ¿Ha descubierto alguna novedad en usted durante estos días? ¿Ha descubierto algo novedoso en las personas de su proximidad? ¿Ha tenido interés por nuevos asuntos?

2. ¿Considera que ha sentido **PASIÓN POR APRENDER** en esta situación? ¿Tiene interés renovado por aprender algo nuevo derivado de estas circunstancias? ¿Ha descubierto algún tema nuevo que le haya gustado tanto que desee aprender algo sobre él?

3. ¿Con qué frecuencia cree que ha manifestado **PENSAMIENTO CRÍTICO, APERTURA DE MENTE, o BUEN JUICIO** aun con dudas y zozobras en esta situación? ¿Ha tomado alguna decisión importante y compleja durante estos días tras meditarla y analizarla críticamente? ¿Ha cambiado de opinión sobre algún tema o creencia durante estos días? ¿Ha ampliado su capacidad de incorporar alternativas antes no contempladas?

4. ¿Cree haber mostrado **CREATIVIDAD o INGENIO** en esta situación? ¿Se le ha ocurrido algo nuevo durante este confinamiento? ¿Considera que ha incorporado alguna novedad positiva en su día a día actual a través de alguna decisión novedosa? ¿Ha explorado algo nuevo o ha tratado de hacer algo diferente durante estos días?

5. ¿Considera que ha utilizado o actuado en esta situación con **PERSPECTIVA**? ¿Ha aconsejado a otra persona que lo necesitaba de forma juiciosa durante estos días? ¿Cree que incorporara algo nuevo y trascendente a partir de su experiencia durante este periodo de su vida? ¿Cree que será beneficioso?

Si no se había planteado ninguna de estas preguntas hasta ahora, hágalo a partir de este momento, saldrá de esta situación con mas sabiduría.

