

Bienestar...

Vivalo a Diario!

Bienestar:

El bienestar es un proceso activo de por vida que alienta a las personas, a través de la aceptación amorosa de sí mismas, a elegir un estilo de vida positivo que equilibre la salud y el bienestar de su mente, cuerpo y espíritu.

Bienestar Emocional:

El bienestar emocional es la conciencia y la comprensión de los propios pensamientos y sentimientos y los de los demás. Las personas emocionalmente sanas reconocen su valor, buscan oportunidades para desarrollar relaciones positivas y tienen una actitud entusiasta hacia la vida mientras aceptan los desafíos que trae consigo.

Bienestar Ambiental:

El bienestar ambiental, tanto en el interior como en el exterior, es la creación y la participación en un entorno seguro y acogedor. Las personas ambientalmente sanas buscan la interdependencia y la armonía a través de una asociación activa con su entorno.

Bienestar Intelectual:

El bienestar intelectual es la participación de la mente a través de oportunidades de aprendizaje continuo. Las personas intelectualmente sanas participan activamente en actividades estimulantes y utilizan una variedad de recursos para ampliar sus conocimientos y habilidades.

Bienestar Físico:

El bienestar físico es la demostración de respeto por la salud y el cuerpo. Las personas físicamente saludables se comprometen a mantener un estilo de vida activo y satisfactorio minimizando el comportamiento negativo de riesgo, descansando y alimentándose adecuadamente y participando en actividad física.

Bienestar Social:

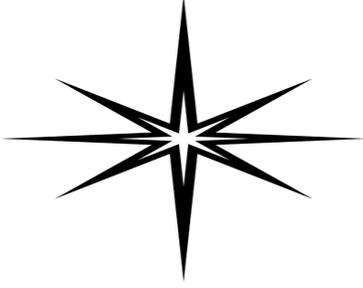
El bienestar social es la voluntad de desarrollar, mantener y apreciar las relaciones. Las personas socialmente sanas muestran preocupación por los demás, valoran las amistades, respetan la diversidad y contribuyen al bienestar general de la comunidad en la que viven.

Bienestar Espiritual:

El bienestar espiritual es el compromiso personal que uno tiene con Dios y/o con el descubrimiento del sentido y propósito de la vida. Las personas espiritualmente sanas viven sus valores y creencias fundamentales y aprecian lo que no se puede explicar. Luchan por la paz interior y la serenidad y respetan las diferencias individuales.

Bienestar Vocacional:

El bienestar vocacional es el uso de dones, habilidades, intereses, talentos y conocimientos personales para el bien de los demás, las organizaciones y las comunidades. Las personas vocacionalmente sanas buscan activamente aprender nuevas habilidades y servir a otros con sus habilidades.



Definir los Elementos del Modelo Holístico Basado en Amor

➤ **Oración y Humor**

Oración: el corazón humano en busca de Dios

Humor: una alegría en nuestra búsqueda de Dios, basada en la comprensión de que Dios también nos busca a nosotros y que nuestro amor por Dios está unido a la reciprocidad divina.

➤ **Ministerio y Ocio**

Ministerio: amar a los demás en un grupo encarnando la compasión de Dios por los necesitados.

Ocio: tiempo de inactividad para el descanso, la relajación, la restauración.

➤ **Comunidad y soledad**

Comunidad: amar a los demás en un grupo (por ejemplo, familia, iglesia, barco)

Soledad: tiempo a solas para “hacerse amigo” de uno mismo, para reflexionar sobre la propia vida y situación.

➤ **Amistad y Generatividad**

Amistad: Amar a otros individuos en una relación libremente elegida marcada por la reciprocidad y la reciprocidad.

Generatividad: una relación amorosa que se manifiesta en formas dadoras de vida para los que están a su alrededor y que da frutos para los demás, especialmente para las generaciones futuras.

➤ **Autoestima y abnegación:**

Autoestima: amarse a uno mismo como alguien valioso y cuidarse de vivir una vida sana, satisfactoria, productiva y equilibrada.

Abnegación: poseer una libertad interior para decir “no” a lo que, en nosotros, en un momento dado, nos impide amar y cuidar a los demás.

Fases Holísticas del Desarrollo Espiritual de Von Hugel



Lo Institucional

La dimensión institucional de la religión tiene una importancia central en las primeras etapas del desarrollo personal, cuando los niños dependen de las impresiones sensoriales, la memoria y las instrucciones de los demás para comprender las creencias religiosas. En la etapa institucional del desarrollo de la fe, las personas creen porque han sido enseñadas por aquellos en quienes confían. Son los beneficiarios de una tradición, los destinatarios de la sabiduría de una comunidad de fe. En esta etapa, “el aspecto y la función externa, autorizada, histórica, tradicional e institucional de la religión son evidentes en todas partes”.

Lo Critico

La segunda etapa, la de la crítica, es un período de “cuestionamiento confiado, pero siempre de cuestionamiento, primero a los demás, luego a uno mismo”. En esta etapa crítica, que a menudo caracteriza a la adolescencia, el “lado razonador, argumentativo, abstractivo” del espíritu humano exige reconocimiento, y “la religión responde a esta demanda con argumentaciones y concatenaciones claras y sistemáticas: esto y esto ahora está conectado con aquello y aquello; esto es verdad, o esto no necesita ser falso, por eso y eso.”

La Atención Mística / Contemplativa a la Vida Interior

Finalmente, la tercera etapa del desarrollo religioso exige el cultivo de una vida interior y la sensibilidad al mundo de las experiencias interiores. “Aquí la religión se siente más que se ve o se razona, se ama y se vive más que se analiza, es acción y poder, más que hecho externo o verificación intelectual”.