



FACULTAD DE TEOLOGÍA
INSTITUTO DE ESPIRITUALIDAD

TRABAJO FIN DE MÁSTER

LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA

Presentado por:
RAMÓN BAEZA FRAILE

Dirigido por:
JOSÉ GARCÍA DE CASTRO VALDÉS, S.J.

**MADRID
2024**



**FACULTAD DE TEOLOGÍA
INSTITUTO DE ESPIRITUALIDAD**

LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA

Visto Bueno del Director

PROF. DR. D. JOSÉ GARCÍA DE CASTRO VALDÉS

A black ink signature of Ramón Baeza Fraile, consisting of a large, stylized initial 'R' followed by a horizontal line.

A blue ink signature of José García de Castro Valdés, featuring a large, stylized initial 'J' followed by a horizontal line.

Fdo. RAMÓN BAEZA FRAILE

Julio 2024

LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA

Resumen

La Espiritualidad Ignaciana con origen en el siglo XVI tiene como objetivo principal lograr la unión con Dios. En contraste, la Psicología Positiva es un movimiento contemporáneo que se centra en el estudio neurocientífico de las virtudes humanas para lograr la felicidad.

La Espiritualidad Ignaciana y la psicología positiva comparten objetivos comunes como promover el bienestar, el crecimiento personal y alcanzar una vida llena de propósito.

La comparativa entre ambas me ha llevado a concluir que, desde enfoques, métodos y fundamentos significativamente diferentes, comparten muchos valores. He destacado 33 de estos valores, siendo el amor el central en ambas. Por todo ello, la tesis que defiendo es que la psicología positiva ha adoptado una parte muy relevante de los valores de la Espiritualidad Ignaciana.

San Ignacio puede considerarse un precursor de la psicología positiva: los Ejercicios Espirituales recomiendan métodos como el examen diario, la contemplación, la meditación y el crecimiento espiritual. En la psicología positiva, también se recomiendan métodos similares como son el autoexamen, la visualización positiva, el *mindfulness* y el crecimiento personal.

Aunque entre las divergencias destacaría que la psicología positiva se centra en el momento presente¹, Jesucristo nos animó a no afanarnos por el día de mañana: “Así que nos afanéis por el día de mañana porque el día de mañana traerá su afán. Basta cada día su propio mal”².

¹ Eckhart Tolle: “The Power of Now” (1999)

² Mateo 6:34

Abstract:

Ignatian Spirituality, born in the 16th century, has as its main objective to achieve union with God. In contrast, Positive Psychology is a contemporary movement that focuses on the neuroscientific study of human virtues to achieve happiness.

Ignatian Spirituality and positive psychology share common goals such as promoting well-being, personal growth, and achieving a life full of purpose.

The comparison between the two has led me to conclude that, from significantly different approaches, methods, and foundations, they share many values. I have highlighted 33 of these values, with love being central in both. Therefore, the thesis I defend is that positive psychology has adopted a very relevant part of the values of Ignatian Spirituality.

St. Ignatius can be considered a precursor of positive psychology: the Spiritual Exercises recommend methods such as the daily examen, contemplation, meditation, and spiritual growth. In positive psychology, similar methods are also recommended, such as self-examination, positive visualization, *mindfulness*, and personal growth.

Although among the divergences I would highlight that positive psychology focuses on the present moment³, Jesus Christ encouraged us not to worry about tomorrow. “Do not worry about tomorrow, for tomorrow will worry about itself”⁴.

³ Eckahart Tolle: “The Power of Now” (1999)

⁴ Matthew 6:34

ÍNDICE:	pag
Resumen	5
Abstract	7
Índice	9
Presentación del TFM: Una propuesta de comparación sintética entre la Espiritualidad Ignaciana y la Psicología Positiva en 14 gráficos	13
0. Introducción	21
1. La PP: Una ciencia del bienestar y la felicidad	23
2. EI: un camino de discernimiento y acción	25
3. Selección de los valores comunes entre la PP y la EI	27
4. Dios es Amor	29
4.1. El Amor en la EI	29
4.2. El Amor en la PP	29
4.3. Puntos de convergencia sobre el Amor en la EI y la PP	30
4.4. El Amor como sinónimo de Dios	31
5. El primer octeto de valores centrados en el Amor que es sinónimo de Dios	33
5.1. Servicio a los demás	33
5.1.1. El servicio a los demás en la EI	33
5.1.2. El servicio a los demás en la PP	34
5.1.3. Puntos de convergencia en el servicio a los demás de la EI y la PP	35
5.2. Crecimiento Personal y Espiritual	36
5.2.1. La EI y el crecimiento personal y Espiritual	36
5.2.2. La PP y el crecimiento personal	37
5.2.3. Convergencia entre la EI y la PP en el ámbito del crecimiento	39
5.3. Creatividad	39
5.3.1. Creatividad y EI	40
5.3.2. La creatividad en la PP	41
5.3.3. La convergencia de la EI y la PP con respecto a la creatividad	42
5.4. Belleza	43
5.4.1. Belleza y EI	43
5.4.2. Belleza y PP	44
5.4.3. Puntos en común en la EI y la PP sobre la belleza	46
5.5. Bondad	46
5.5.1. Bondad y EI	46
5.5.2. Bondad en la PP	47
5.5.3. Puntos en común entre la EI y la PP respecto a la bondad	49
5.6. Espiritualidad	49

5.6.1.	Espiritualidad en San Ignacio de Loyola	50
5.6.2.	Espiritualidad en la PP	51
5.6.3.	Puntos en común entre la Espiritualidad de San Ignacio y la PP	52
5.7.	Amistad	52
5.7.1.	La amistad en la EI	53
5.7.2.	La amistad en la PP	54
5.7.3.	Puntos comunes entre la EI y la PP con respecto a la amistad	55
5.8.	Alegría	55
5.8.1.	La alegría en la EI	55
5.8.2.	La alegría en la PP	57
5.8.3.	Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la alegría	58
6.	El segundo círculo de valores en los que destacan los derivados del Servicio a los demás	59
6.1.	Generosidad	59
6.1.1.	La generosidad en la EI	59
6.1.2.	La generosidad en la PP	60
6.1.3.	Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la generosidad	61
6.2.	Abundancia infinita	62
6.2.1.	La abundancia infinita en la EI	62
6.2.2.	La abundancia infinita en la PP	63
6.2.3.	Puntos en común de la EI y la EI con respecto a la abundancia infinita	64
6.3.	Humildad	65
6.3.1.	La humildad en la EI	65
6.3.2.	La humildad en la PP	66
6.3.3.	Puntos de confluencia de la EI y la PP con respecto a la humildad	67
6.4.	Sencillez	68
6.4.1.	La sencillez en la EI	69
6.4.2.	La sencillez en la PP	70
6.4.3.	Puntos comunes sobre la sencillez de la EI y la PP	71
6.5.	Perdón	71
6.5.1.	El perdón en la EI	71
6.5.2.	El perdón en la PP	72
6.5.3.	Puntos en común de la EI y la PP con relación al perdón	73
6.6.	Meditación	73
6.6.1.	La meditación en la EI	74
6.6.2.	La meditación en la PP	75
6.6.3.	Puntos en común de la EI y la PP con respecto a la meditación	76
6.7.	Cariño	78
6.7.1.	El cariño en la EI	78
6.7.2.	El cariño en la PP	78
6.7.3.	Puntos en común de la EI y la PP con respecto al cariño	80
6.8.	Gratitud	80
6.8.1.	La gratitud en la EI	80
6.8.2.	La gratitud en la PP	81
6.8.3.	Puntos en común de la EI y la PP con respecto a la gratitud	81

7.	El tercer círculo de valores que destacan en la conducta humana	85
7.1.	Solidaridad	85
7.1.1.	La solidaridad en la EI	85
7.1.2.	La solidaridad en la PP	86
7.1.3.	Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la solidaridad	87
7.2.	Honestidad	87
7.2.1.	La honestidad en la EI	87
7.2.2.	La honestidad en la PP	88
7.2.3.	Puntos en común de la EI y la PP con respecto a la honestidad	89
7.3.	Austeridad	90
7.3.1.	La austeridad en la EI	90
7.3.2.	La austeridad en la PP	91
7.3.3.	Puntos en común de la EI y la psicología con respecto a la austeridad	92
7.4.	Sinceridad	92
7.4.1.	La sinceridad en la EI	92
7.4.2.	La sinceridad en la PP	93
7.4.3.	Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la sinceridad	93
7.5.	Paz	93
7.5.1.	La paz en la EI	94
7.5.2.	La paz en la PP	95
7.5.3.	Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la paz	97
7.6.	Armonía	97
7.6.1.	La armonía en la EI	98
7.6.2.	La armonía en la PP	98
7.6.3.	Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la armonía	99
7.7.	Receptividad	100
7.7.1.	La receptividad en la EI	100
7.7.2.	La receptividad en la PP	101
7.7.3.	Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la receptividad	102
7.8.	Felicidad	103
7.8.1.	La felicidad en la EI	103
7.8.2.	La felicidad en la PP	103
7.8.3.	Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la felicidad	104
8.	El cuarto círculo que acercan los valores de la PP a la teología de la EI	107
8.1.	Fe	107
8.1.1.	La fe en la EI	107
8.1.2.	La fe en la PP	108
8.1.3.	Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la fe	109
8.2.	Luz	110
8.2.1.	La luz en la EI	111
8.2.2.	La luz en la PP	111
8.2.3.	Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la luz	112
8.3.	Alta Energía	112
8.3.1.	La alta energía en la EI	113
8.3.2.	La alta energía en la PP	114
8.3.3.	Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la alta energía	115

8.4.	Paciencia	115
8.4.1.	La paciencia en la EI	115
8.4.2.	La paciencia en la PP	116
8.4.3.	Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la paciencia	117
8.5.	Misericordia	118
8.5.1.	La misericordia en la EI	118
8.5.2.	La misericordia en la PP	119
8.5.3.	Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la misericordia	120
8.6.	Aceptación	121
8.6.1.	La aceptación en la EI	121
8.6.2.	La aceptación en la PP	122
8.6.3.	Puntos en común de la EI y la PP con respecto a la aceptación	122
8.7.	Caridad	124
8.7.1.	La caridad en la EI	124
8.7.2.	La caridad en la PP	125
8.7.3.	Puntos en común de la EI y la PP con respecto a la caridad	126
8.8.	Esperanza	127
8.8.1.	La esperanza en la EI	127
8.8.2.	La esperanza en la PP	128
8.8.3.	Puntos en común de la EI y la PP con respecto a la esperanza	129
9.	Las diferencias entre la EI y la PP	131
10.	Conclusiones	135
11.	Bibliografía	139
12.	Anexo: Listado de gráficos del TFM	143

Gráfico nº1: Presentación del TFM I

LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA Y LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Defensa del TFM
19 de julio de 2024

Ramón Baeza

Gráfico nº 2: Presentación del TFM II

La psicología y los Ejercicios Espirituales

Moción - Luís María García Domínguez

- “Pensamiento cargado de afecto que nos mueve en alguna dirección”
- “Emoción que recuerda e imagina, que suscita pensamientos y reflexiones, que nos inclina a alguna decisión y actuación, y que es suscitada por Dios o por nuestro psiquismo”

El Sujeto de los Ejercicios - Rufino Meana

- “Somos seres fracasados antes, empeñados en ser lo que no somos”
- “La voluntad de Dios es que el ser humano viva en plenitud...”
- “El camino de los Ejercicios es un camino de liberación de ataduras internas”

Gráfico nº 3: Presentación del TFM III

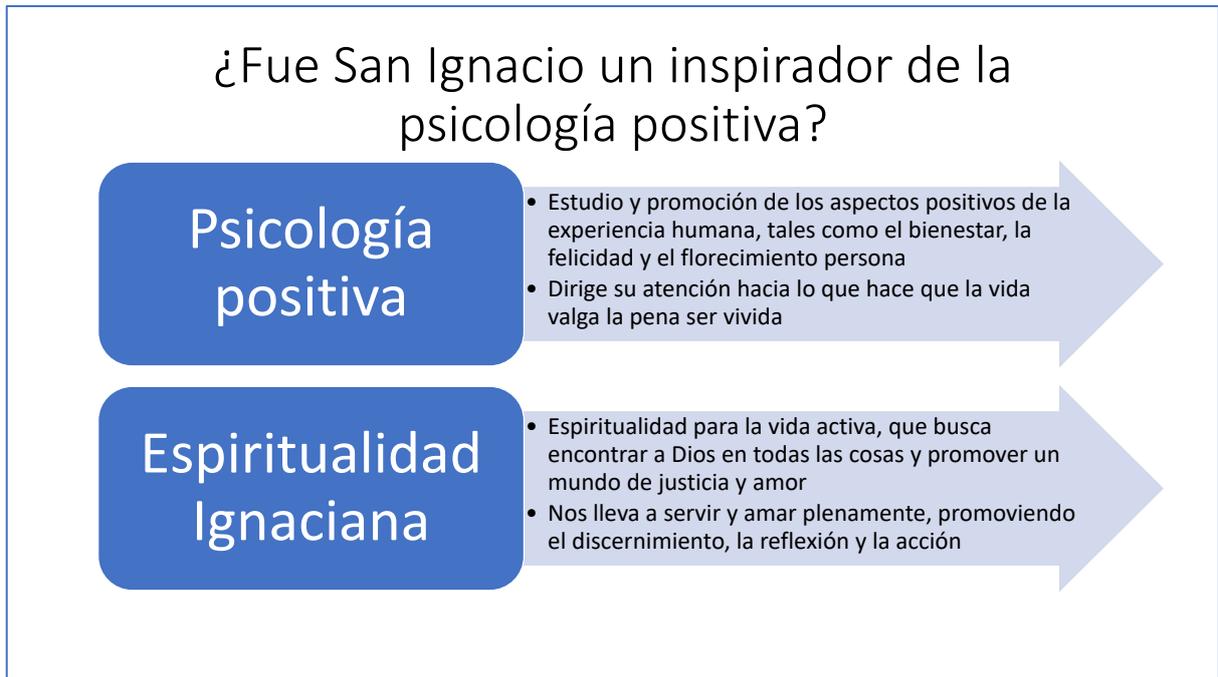


Gráfico nº 4: Presentación del TFM IV

No sé cuál será tu destino, pero una cosa sí sé:
los únicos entre vosotros que serán realmente
felicés son aquellos que hayan buscado
y encontrado la manera de servir.

ALBERT SCHWEITZER

“Sé firmemente consciente de la necesidad de servir a Dios y a los demás en todas y cada una de tus acciones”

Wayne W. Dyer

Gráfico nº 5: Presentación del TFM V

Algunas herramientas de la psicología positiva se parecen a las de la Espiritualidad Ignaciana



Gráfico 6: Presentación TFM VI

33 valores comunes de la Espiritualidad Ignaciana y la psicología positiva

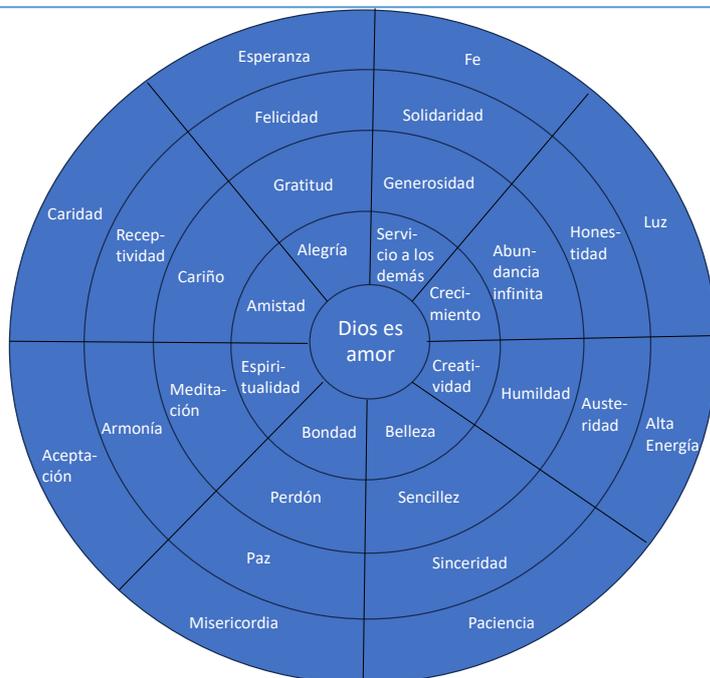


Gráfico nº 7: Presentación del TFM VII

“El Amor es la palabra más elevada y sinónimo de Dios”
 Ralph Waldo Emerson

Espiritualidad Ignaciana

- Amar y servir a Dios es nuestra vocación más alta y al hacerlo, encontramos nuestra mayor felicidad
- “El amor consiste en comunicación de las dos partes, es a saber, en dar y comunicar el amante al amado lo que tiene o de lo que tiene o puede, y así, por el contrario, el amado al amante”- Ejercicios Espirituales
- Amar y servir a Dios en todas las cosas es la más pura expresión de nuestra libertad



Dios es Amor

Psicología Positiva

- El amor es una fortaleza que se manifiesta en la capacidad de amar y ser amado, y es una de las principales fuentes de bienestar psicológico
- El amor y las relaciones íntimas son el pilar más importante de la vida humana y la fuente más poderosa de la felicidad
- La conclusión es siempre la misma: el amor es la energía más poderosa del mundo, y también la más desconocida

“En todo amar y servir”

Gráfico nº 8: Presentación del TFM VIII

El primer octeto de valores centrados en el Amor incondicional que es sinónimo de Dios

<p><u>Espiritualidad Ignaciana</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • El auténtico poder, el servicio • Encontrar a Dios en todas las cosas, encontrando nuestro yo • La creatividad puede ser una manera de conectar con Dios • La contemplación de la belleza es una manera de rezar • Vivir con bondad es una forma poderosa de seguir a Jesús • La Espiritualidad es una guía para encontrar a Dios en todo • Ignacio veía a sus compañeros como amigos en el Señor • La contemplación nos lleva a una alegría profunda 	<div style="border: 1px solid black; background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">Servicio a los demás</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #FFC107; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">Crecimiento</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">Creatividad</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">Belleza</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">Bondad</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #FFC107; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">Espiritualidad</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">Amistad</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">Alegría</div>	<p><u>Psicología positiva</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • El servicio a los demás, componente esencial para una vida con propósito • El crecimiento personal se facilita con la práctica de la gratitud, el optimismo... • Los pequeños logros en actividades creativas pueden aumentar la motivación • La belleza tiene el poder de evocar emociones positivas intensas • Realizar actos de bondad puede aumentar significativamente nuestra felicidad • Las prácticas espirituales pueden aumentar las emociones positivas • La amistad es vital para nuestra salud emocional y física • La alegría es una emoción central para una vida plena y significativa
--	--	--

Gráfico nº 9: Presentación del TFM IX

Recuerda que el propósito es dar. Lo único que puedes hacer con tu vida, es darla en servicio a los demás

<p><u>Espiritualidad Ignaciana</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La generosidad se manifiesta en la entrega total a Dios • Dios nos ofrece Su amor y gracias en abundancia • La humildad nos permite estar abiertos a la corrección y guía • La verdadera sencillez consiste en vivir sin duplicidad • Al perdonar, imitamos a Cristo en su misión de reconciliación • La meditación es una invitación a encontrar a Dios • El cariño nos acerca a la experiencia de lo divino • El examen diario nos ayuda a desarrollar la gratitud 	<div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid #ccc;">Generosidad</div> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid #ccc;">Abundancia infinita</div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid #ccc;">Humildad</div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid #ccc;">Sencillez</div> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid #ccc;">Perdón</div> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid #ccc;">Meditación</div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid #ccc;">Cariño</div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid #ccc;">Gratitud</div>	<p><u>Psicología positiva</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La generosidad aumenta la sensación de propósito y de conexión con los demás • La percepción de abundancia amplía nuestra capacidad de experimentar positividad • Una visión precisa de uno, aceptando los propios límites y una actitud de modestia • La sencillez es una vida vivida de manera auténtica, sin complicaciones innecesarias • Perdonar es un acto de liberación emocional que permite sanar heridas profundas • Unos minutos de meditación de atención plena reducen estrés y mejoran el bienestar • El cariño es una necesidad humana básica que conduce a una vida más feliz • La gratitud amplifica los buenos resultados del pasado, fortalece las relaciones...
---	--	--

Gráfico 10: Presentación del TFM X

Habla de tal manera que otros amen escucharte. Escucha de tal manera que otros amen hablarte

<p><u>Espiritualidad Ignaciana</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La justicia social no es opción, es una exigencia de fe • La honestidad ignaciana es una llamada ser auténticos • Al cultivar la austeridad, cultivamos la libertad interior • La sinceridad permite una transformación genuina • La verdadera paz es la presencia de justicia • La relación con Dios debe ser armoniosa y dinámica • Para discernir, es necesario estar abiertos a escuchar... • La verdadera felicidad surge de la libertad y apertura a Dios 	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid #ccc;">Solidaridad</div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid #ccc;">Honestidad</div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid #ccc;">Austeridad</div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid #ccc;">Sinceridad</div> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid #ccc;">Paz</div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid #ccc;">Armonía</div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid #ccc;">Receptividad</div> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid #ccc;">Felicidad</div>	<p><u>Psicología positiva</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Actos de solidaridad y altruismo tienen un impacto significativo en la felicidad • La honestidad implica ser genuino y auténtico, sin pretender lo que no se es • Vivir de manera más austera puede liberar de la parálisis de la elección • Ser sinceros nos permite conectarnos más profundamente con nosotros mismos... • La paz nos permite experimentar una mayor serenidad y claridad mental • La armonía se manifiesta en la congruencia entre valores, pensamientos y acciones • Estar receptivos a las emociones positivas es crucial para el florecimiento personal • La felicidad es una combinación de placer y disfrute, compromiso y significado
--	---	--

Gráfico nº 11: Presentación del TFM Xi

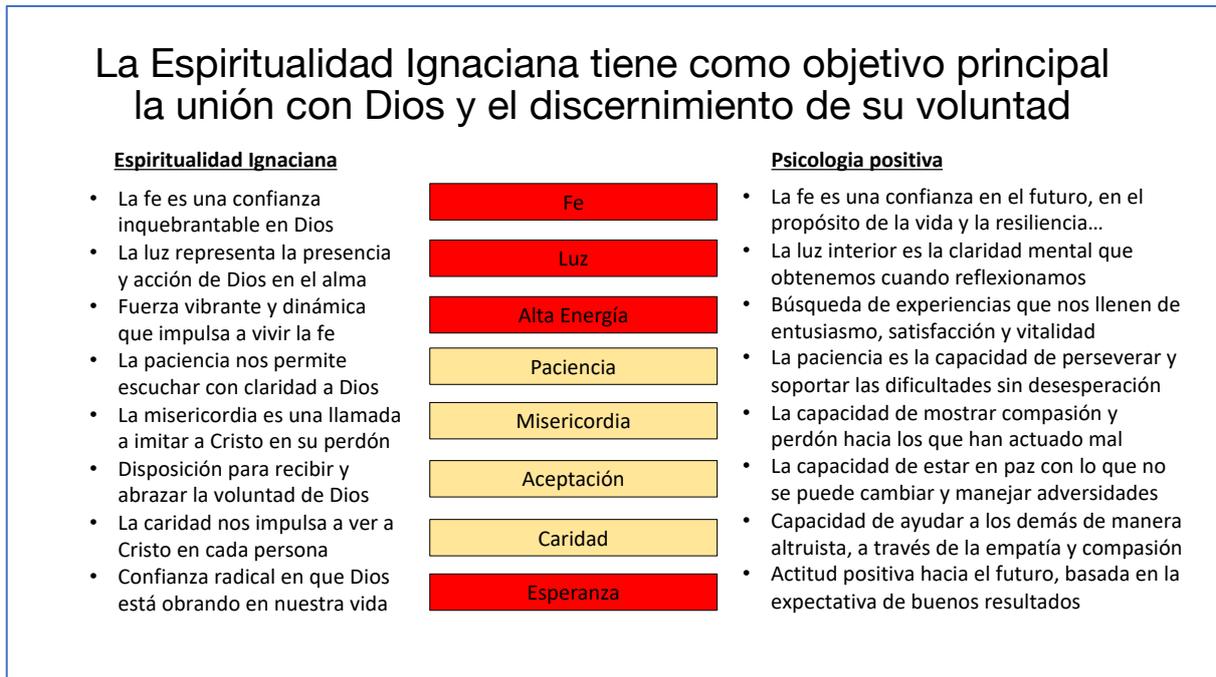


Gráfico nº 12: Presentación del TFM XII

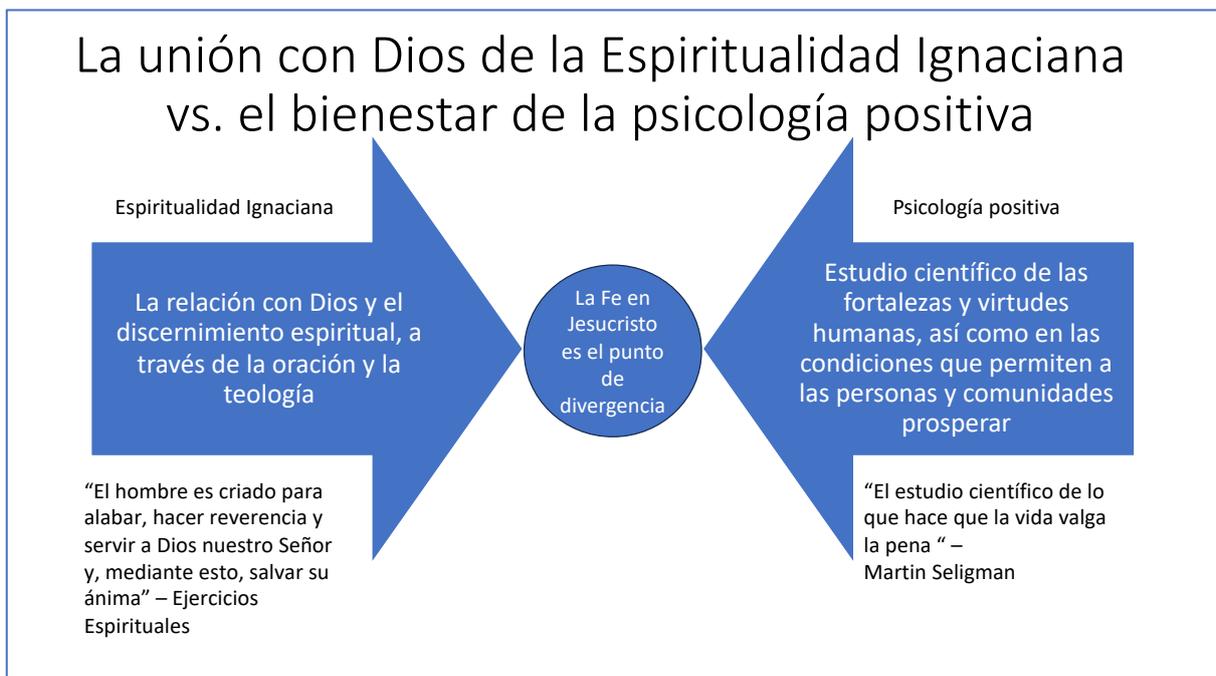


Gráfico nº 13: Presentación del TFM XIII

La psicología positiva se centra en el “ahora”
mientras que la Espiritualidad Ignaciana...

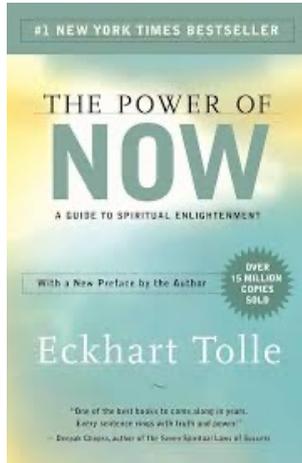


Gráfico nº 14: Presentación del TFM XIV

A menudo, los demás son irrazonables, ilógicos y egoístas. Perdónales de todos modos.
Si eres bondadoso, quizás los demás te acusen de tener motivos egoístas. Sé bondadoso de todos modos.
Si tienes éxito, te ganarás algunos falsos amigos y algunos verdaderos enemigos. Ten éxito de todos modos.
Si eres honrado y franco, los demás puede que te engañen. Sé honrado y franco de todos modos.
Lo que te ha costado años construir, alguien lo puede destruir de la noche a la mañana. Construye de todos modos.
Si encuentras la serenidad y la felicidad, puede que los demás sientan celos. Sé feliz de todos modos.
El bien que haces hoy a menudo los demás lo olvidarán mañana. Haz el bien de todos modos.
Da al mundo lo mejor que tienes y puede que jamás sea suficiente. Da al mundo lo mejor que tienes de todos modos.
Al final, todo es entre tú y Dios;
Nunca ha sido entre tú y ellos, de todos modos.

Teresa de Calcuta

0. Introducción

La Espiritualidad Ignaciana (a la que en el resto del trabajo me referiré como EI), desarrollada por San Ignacio de Loyola, y la Psicología Positiva (a la que en el resto del trabajo me referiré como PP), una rama de la psicología que se centra en el estudio del bienestar y el florecimiento humano, comparten numerosos puntos de convergencia. Ambas enfatizan la importancia del desarrollo personal, la gratitud, la resiliencia y la búsqueda de sentido, ofreciendo un crecimiento integral del individuo.

Habiendo sido un lector aficionado de libros de psicología positiva, me quedé muy impresionado con la clase del máster de EI sobre la moción en la que me di cuenta que había muchos puntos en común entre la EI y la PP. Las explicaciones en la clase de Luís María García Domínguez sobre la moción como “pensamiento cargado de afecto que nos mueve en alguna dirección” y “la moción como una emoción que recuerda e imagina, que suscita pensamientos y reflexiones, que nos inclina a alguna decisión y actuación, y que es suscitada por Dios o por nuestro psiquismo”, nos indica la importancia que tiene la psicología en las mociones y en el proceso de discernimiento.

Por otro lado, grandes autores de PP entre los que me gustaría destacar al americano Wayne W. Dyer y al autor en español de origen holandés Víctor Küppers⁵, siendo muy respetuosos con las distintas religiones e incluso con las personas no creyentes, defienden a Jesucristo y a la religión católica como el punto final de su propio proceso de discernimiento.

Dada la proliferación existente hoy en día de manuales de autoayuda y personas con mayores niveles de secularización, me anime a analizar en este trabajo los puntos en común que tiene la EI con la PP para de esta forma ver si sería posible acercar a más personas hacia la EI dado el punto de llegada de estos autores. El objetivo del TFM es, por tanto, ver la influencia que San Ignacio de Loyola ha tenido en los grandes autores de la psicología positiva cuatro siglos después.

El inicio de este trabajo ha sido seleccionar los aspectos en común entre la EI y la PP, que, desde mi punto de vista, son muchos. La estructura del trabajo parte de la selección de 33 valores en los que convergen la EI y la PP e ir analizándolos uno a uno, comparando lo que dicen autores relevantes de EI y PP. Aunque los puntos de convergencia son muchos, veremos que hay algunos de ellos que, compartiendo el mismo nombre, tiene poco que ver la forma en que son abordados por parte de la EI y la PP. Ante las divergencias en esos valores, he desarrollado un capítulo al final del trabajo que enumera algunas diferencias sustanciales entre la EI y la PP.

Si empezamos con el propósito de ambas, la convergencia es inmediata. Siendo el propósito de la EI el “Amar y Servir” a Dios y a los demás, me gustaría empezar destacando la frase del autor Wayne W. Dyer en la que exhorta a sus lectores a que sean conscientes de la necesidad de servir a Dios y a los demás en todas y cada una de las acciones que lleven a cabo: “Sé

⁵ Víctor Küppers: “Vivir la Vida con Sentido” (2016)

firmemente consciente de la necesidad de servir a Dios y a los demás en todas y cada una de tus acciones”⁶.

Las fuentes principales utilizadas en este trabajo han sido los Ejercicios Espirituales de San Ignacio, las encíclicas del Papa Francisco, los libros de James Martin S.J., Margaret Silf y Kevin O`Brien como referencias de la EI y los libros de Martin Seligman, Barbara Fredrickson, Sonja Lyubomirsky y Mihaly Csikszentmihalyi como padres de la PP a partir de la segunda década del siglo XX. Wayne W. Dyer y Víctor Küppers son los autores con los que me inicié en el estudio de la PP y que han influido muy sustancialmente en mi forma de pensar.

He complementado el trabajo con gráficos con frases, que, sin formar parte de las citas del contenido del mismo, me han inspirado en mi reflexión y en la selección de los 33 valores en común entre la EI y la PP. Muchas de estas frases están en los libros de Wayne W. Dyer.

Sin pretensión de agotar el tema, después de este trabajo y dada la gran popularidad que está adquiriendo la PP como método de autoayuda y encontrar un propósito de vida, creo que sería interesante analizar cómo la EI podría colaborar con la PP como forma de lograr acercar a más personas a la EI en un momento de crecimiento tan importante del secularismo. De la misma forma que la EI se ha acercado a la psicología tradicional para abordar terapias de pareja y problemas psicológicos de otro tipo, el acercamiento entre la EI y la PP podría ser una forma de lograr acercar a más personas a la fe a través de valores como el crecimiento personal y espiritual, la gratitud y, sobre todo, el servicio a los demás.

⁶ Wayne W. Dyer: “Tus zonas mágicas”, p. 61

1. La PP: Una ciencia del bienestar y la felicidad

La PP es una rama de la psicología que se centra en el estudio y promoción de los aspectos positivos de la experiencia humana, tales como el bienestar, la felicidad y el florecimiento personal. Esta disciplina se diferencia de la psicología tradicional, que a menudo, se ha centrado en la patología y el tratamiento de enfermedades mentales, y dirige su atención hacia lo que hace que la vida valga la pena ser vivida. El ámbito de estudio de la PP es analizar qué es lo que podemos hacer para mantener el ánimo cuando la vida no va tal y como queremos. La PP propone herramientas para trabajar el estado de ánimo cuando el entorno no ayuda, centrándonos en lo más importante y sin olvidar lo que es esencial, aprendiendo a ser agradecido.

La PP fue formalmente establecida a finales de la década de 1990 por Martin Seligman, quien, durante su mandato como presidente de la *American Psychological Association*, abogó por el cambio en el enfoque de la psicología hacia el estudio de los aspectos positivos de la vida humana. Seligman, junto con otros como Mihaly Csikszentmihalyi, enfatizó la importancia de entender y promover el bienestar psicológico. No obstante, muchos filósofos y autores anteriores ya trataron los aspectos positivos de la vida humana, y sus pensamientos los tendré en consideración en este trabajo.

En su libro *Authentic Happiness*⁷, Seligman introduce el concepto de las “fortalezas y virtudes” humanas y cómo cultivarlas puede llevar a una vida más plena y significativa. Él propone que, al enfocarnos en nuestras fortalezas personales y encontrar formas de utilizarlas en nuestra vida diaria, podemos aumentar nuestro nivel de felicidad y satisfacción.

Los principios clave de la PP son los siguientes:

1. *Bienestar subjetivo*: Se refiere a la percepción individual de bienestar y felicidad. Esto incluye tanto la satisfacción con la vida como con la experiencia de emociones positivas. La PP ha desarrollado medidas para evaluar el bienestar subjetivo y ha demostrado que las personas felices tienen una mayor probabilidad de disfrutar de buena salud, éxito y relaciones sociales satisfactorias.
2. *Fortaleza y virtudes*: Seligman y Christopher Peterson desarrollaron el “*VIA Classification of Strengths*”, que identifica las fortalezas personales en seis categorías de virtudes universales: sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y transcendencia. El uso de estas fortalezas, se considera esencial para el florecimiento humano. Wayne W. Dyer desarrolló las siete caras de la intención: la creatividad, la bondad, el amor, la belleza, la expansión, la abundancia infinita y la receptividad hacia todo.
3. *Flow*: Introducido por Mihaly Csikszentmihalyi en su libro *Flow: The Psychology of Optimal Experience*⁸. Este concepto describe el estado de concentración total y absorción en una actividad, en el cual, las personas a menudo pierden la noción del

⁷ Martin Seligman: “*Authentic Happiness*” (2002)

⁸ Mihaly Csikszentmihalyi: “*Flow: The Psychology of Optimal Experience*” (1990)

tiempo y experimentan una gran satisfacción. El *flow* es visto como un componente crucial de la felicidad y el bienestar.

4. *Resiliencia*: La capacidad de recuperarse de la adversidad es un tema central en la PP. La investigación ha mostrado que las personas resilientes no solo se recuperan de las dificultades, sino que a menudo crecen y se fortalecen a partir de ellas. Karen Reivich y Andrew Shatté, en su libro *The Resilience Factor*⁹, proporcionan herramientas para desarrollar la resiliencia.

La PP ha tenido un impacto significativo en distintos campos, incluyendo la educación, el lugar de trabajo y la terapia psicológica. En la educación, programas basados en la PP, como el *Positive Education* desarrollado por Seligman, buscan integrar el bienestar y el aprendizaje académico, fomentando el desarrollo integral de los estudiantes.

En el ámbito laboral, la PP ha llevado a la creación de prácticas y entornos que promueven el bienestar de los empleados, como se detalla en el libro *Positive Psychology at Work*¹⁰ de Sarah Lewis. Estas prácticas incluyen la promoción de un ambiente de trabajo positivo, el reconocimiento de los logros y el fomento de relaciones laborales saludables.

En la terapia, enfoques como la terapia de aceptación y compromiso y la terapia cognitiva basada en la atención plena (*mindfulness*) incorporan principios de la PP para ayudar a las personas a construir una vida valiosa y significativa a pesar de las dificultades.

La PP nos ofrece una perspectiva transformadora sobre la naturaleza humana y el potencial para el bienestar. Al centrarse en lo mejor de la experiencia humana y proporcionar herramientas prácticas para mejorar la calidad de vida, esta disciplina nos invita a todos a explorar y cultivar el potencial de felicidad y florecimiento que reside en cada uno de nosotros.

⁹ Karen Reivich y Andrew Shatté: "The Resilience Factor" (2002)

¹⁰ Sarah Lewis: "Positive Psychology at Work" (2011)

2. *El: un camino de discernimiento y acción*

La *El* es una espiritualidad práctica y profundamente enraizada en la experiencia personal de Dios en la vida cotidiana. La *El* con los Ejercicios Espirituales ayuda a las personas a buscar y a encontrar a Dios en todas las cosas, promoviendo el discernimiento, la reflexión y la acción.

La conversión espiritual de Ignacio le llevó a una serie de experiencias místicas con la Santísima Trinidad y la Virgen María, así como a desarrollar un profundo deseo de amar y servir a Dios. Los Ejercicios Espirituales, como corazón de la *El* animan a los ejercitantes meditar y contemplar a Dios para con ello discernir su voluntad.

La *El* es una espiritualidad para la vida activa, que busca encontrar a Dios en todas las cosas y promover un mundo de justicia y amor.

Los principios clave del *El* podemos resumirlos en:

- a) *Encontrar a Dios en todas las cosas*: un principio fundamental de la *El* es que Dios puede ser encontrado en todas las experiencias de la vida. Esto significa mantener una actitud de apertura y conciencia constante de la presencia divina en lo cotidiano. La *El* nos invita a reconocer la acción de Dios en cada aspecto de nuestra vida, desde los momentos más ordinarios hasta las experiencias más profundas.
- b) *Discernimiento*: La práctica del discernimiento es la toma de decisiones de acuerdo con la búsqueda de la voluntad de Dios en un proceso de profunda reflexión y oración. Es uno de los ejes de la *El*. Kevin O'Brien señala que "el discernimiento ignaciano nos ayuda a sintonizarnos con los movimientos internos del espíritu, distinguiendo entre los que nos lleva hacia Dios y lo que nos aleja de Él"¹¹.
- c) *Ejercicios Espirituales*: los Ejercicios Espirituales nos permiten profundizar en nuestra relación con Dios mediante la meditación, la contemplación, las mociones y la oración. Este proceso espiritual es una herramienta poderosa que permite a los ejercitantes crecer espiritualmente. Los Ejercicios Espirituales son un viaje de autoconocimiento y encuentro con Dios, que transforma profundamente la vida del ejercitante.
- d) *Magis*: El *Magis* (que significa "más" en latín) y que yo personalmente, traduciría con el vocablo andaluz del "más mejor", es la búsqueda de mayor servicio y amor a Dios y a los demás. No se trata de hacer más por el simple hecho de hacerlo, sino de buscar siempre cómo servir mejor y de manera más plena. El *Magis* ignaciano nos impulsa a no conformarnos con la mediocridad, sino a buscar siempre el camino que nos lleva a servir y amar más plenamente.
- e) *Reflexión y Examen diario*: La práctica diaria del Examen, una reflexión sobre el día que ha pasado, es una parte esencial en la *El*. El Examen diario ayuda a reconocer la presencia de Dios en la vida diaria y a tomar conciencia de nuestras acciones y motivaciones. El Examen diario es una oportunidad para detenernos y reflexionar sobre cómo hemos vivido, para agradecer las bendiciones y reconocer las áreas donde necesitamos crecer.

¹¹ Kevin O'Brien S.J.: "The Ignatian Adventure", p. 42

La EI ha tenido un impacto significativo en infinidad de áreas, incluyendo la educación, el liderazgo y el trabajo social. Las instituciones de la Compañía de Jesús en todo el mundo promueven una educación integral que fomenta no sólo el conocimiento académico, sino también el desarrollo espiritual y moral. En el ámbito del liderazgo, los principios ignacianos han sido aplicados para promover un liderazgo basado en la reflexión, el discernimiento y el servicio a los demás. En el trabajo social y comunitario, la EI inspira a las personas a trabajar por la justicia social y el bien común, reflejando el amor y la compasión de Dios en el mundo.

La EI nos ofrece un camino práctico y profundo para buscar y encontrar a Dios en todas las cosas, vivir una vida de discernimiento y servicio, y cultivar una relación personal y transformadora con Dios. Al incorporar estos principios en nuestras vidas, podemos experimentar una mayor plenitud y sentido de propósito, viviendo de manera más consciente y amorosa en nuestro mundo cotidiano.

3. Selección de los valores comunes entre la PP y la EI

Como hemos visto en las caracterizaciones hechas tanto de la PP como de la EI, ambas disciplinas invitan a centrarse en lo mejor de la experiencia humana y proporcionan herramientas prácticas para mejorar y lograr en ambos casos una mayor plenitud y sentido de propósito.

Analizando los puntos de confluencia entre la PP y la EI, he seleccionado 33 valores en común entre ambas. El proceso seguido para seleccionar estos 33 valores ha sido tanto de “arriba abajo” identificando los valores más relevantes en ambos casos, como a través de la búsqueda de interrelaciones entre los distintos valores a nivel horizontal. Como el número de valores empezaba a crecer de forma relevante, decidí quedarme en un número que pudiera ser manejable y a la vez suficiente y con un significado trascendente como lo es el número 33.

Dado que estaba agrupando estos valores en grupos de 8, me di cuenta que cuatro grupos de 8 hacían un total de 32 y si ponía en el centro de toda la reflexión el valor que destacaba sobre todos ellos que era el Amor, llegaba al número de 33, que me parecía muy adecuado para un trabajo de EI, con lo que decidí limitar el número de valores a abordar a 33.

Con la interrelación de los valores a nivel horizontal me refiero al ejercicio de ver cuales son las relaciones entre un valor y los contiguos como es el caso del Servicio a los demás, la Generosidad y la Solidaridad, o el caso del Crecimiento, la Abundancia infinita y la Honestidad.

3.1 Los 33 valores comunes de la EI y la PP con el Amor como punto de partida

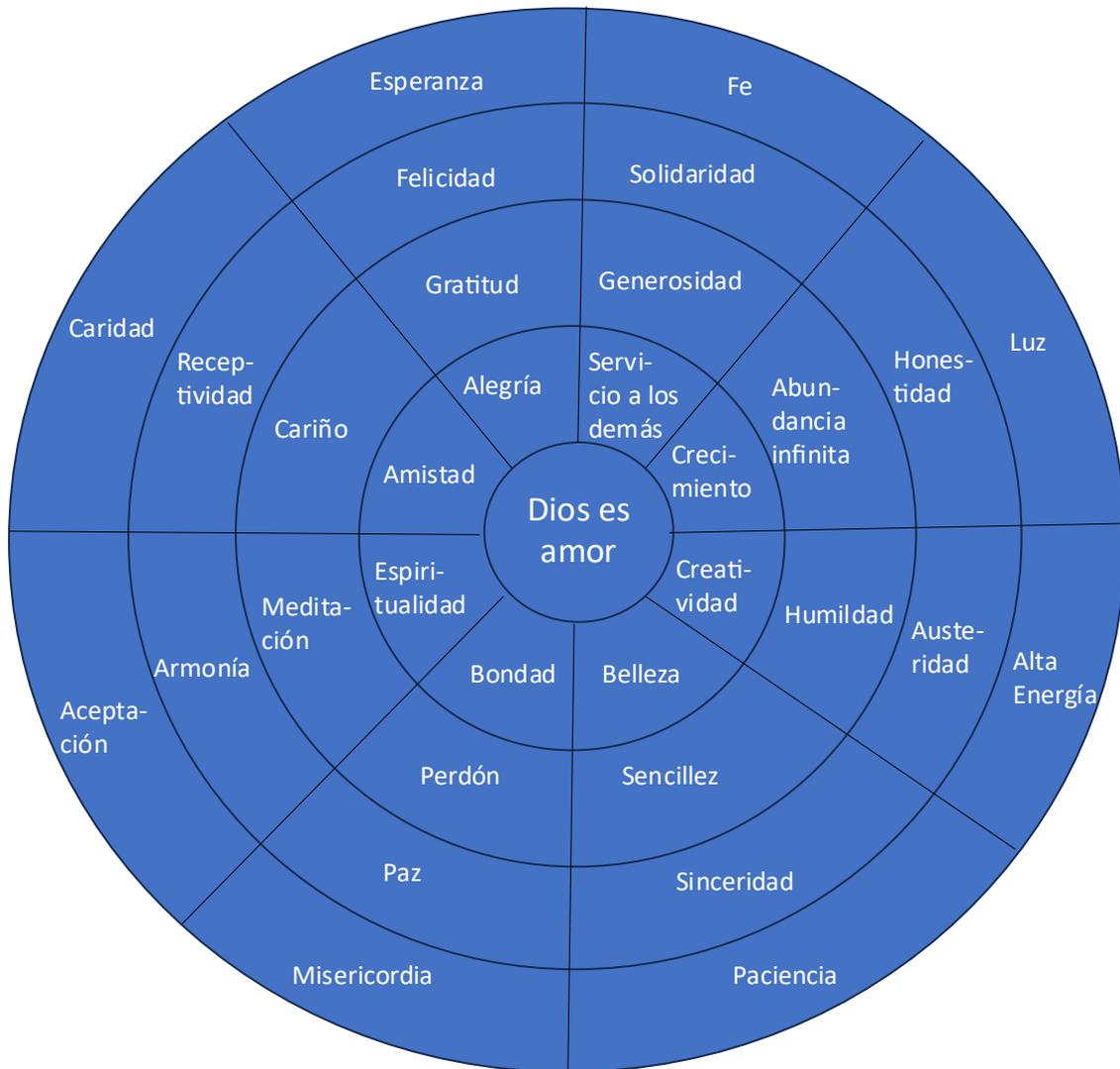
Partiendo del Amor como sinónimo de Dios, muy destacado tanto por algunos autores de la PP como por la EI como forma de alcanzar una mayor plenitud y sentido de propósito, hay 8 valores que desde mi punto de vista destacan y que a su vez enlazaban como valores conectores:

- I. El Servicio a los demás como primera derivada tanto de la EI como la PP. El Servicio a los demás me llevaba a 3 valores en los siguientes estadios: la Generosidad, la Solidaridad y la Fe
- II. El crecimiento continuo o expansión al que debemos aspirar en todos los aspectos positivos de nuestra existencia dado que la creación de Dios está en continua expansión. Este valor entrelaza con los valores de Abundancia Infinita, Honestidad y la Luz
- III. La Creatividad como forma abordar las distintas circunstancias a las que nos enfrentamos, lo que conectaba con tres valores más para evitar el crecimiento de Ego: la Humildad, la Austeridad y la Alta Energía
- IV. El reconocimiento de la Belleza en la obra de Dios que me liga con la Sencillez, la Sinceridad y la Paciencia
- V. La Bondad como valor fundamental en toda la Espiritualidad que entrelaza con los valores del Perdón, la Paz y la Misericordia
- VI. La Espiritualidad como valor irrenunciable en San Ignacio y como base de la PP que conectan con los valores de la Meditación, la Armonía y la Aceptación

VII. La Amistad como base de los compañeros de la Compañía de Jesús y que liga con el Cariño, la Receptividad y la Caridad

VIII. La Alegría como valor de todas las personas santas y que están entrelazada con los valores de Gratitud, Felicidad y Esperanza.

Gráfico nº 15: 33 Valores en común entre la EI y la PP



4. Dios es Amor

“El amor es la palabra más elevada y sinónimo de Dios “- Ralph Waldo Emerson

4.1. El Amor en la EI

En la EI, el amor se convierte en un motor sagrado que impulsa al individuo hacia una relación más profunda con Dios y con sus semejantes. San Ignacio de Loyola nos ha legado un camino espiritual que resalta la importancia del amor como fuerza transformadora en la vida de cada persona.

En los Ejercicios Espirituales destaca la necesidad de amar a Dios sobre todas las cosas. En su amor, encontramos la plenitud de nuestro ser y la realización verdadera. San Ignacio de Loyola nos ofrece una profunda reflexión sobre el amor en los Ejercicios Espirituales: “La 2ª, el amor consiste en comunicación de las dos partes, es a saber, en dar y comunicar el amante al amado lo que tiene o de lo que tiene o puede, y así, por el contrario, el amado al amante”¹². Este principio ignaciano subraya la reciprocidad y la entrega incondicional que caracterizan el verdadero amor.

La Compañía de Jesús siguiendo los pasos de Ignacio, han continuado esta enseñanza a lo largo de los años. El amor a Dios no es solo cuestión de devoción, sino una experiencia viva y transformadora que permea a todos los aspectos de la vida.

La *Autobiografía*¹³ de San Ignacio nos ofrece un viaje al propio viaje espiritual de Ignacio y a su profundo amor por Dios. En ellas queda clara una pasión ardiente por el servicio y una entrega total a la voluntad divina.

El amor y la EI están entrelazados de manera indivisible y en la EI encontramos una llamada a amar a Dios, a los demás y a nosotros mismos con una entrega total y un compromiso activo. Siguiendo el ejemplo de Ignacio, podemos descubrir la plenitud del amor divino y convertirnos en instrumentos de su gracia en el mundo.

4.2. El Amor en la PP

El amor en la PP, se considera una de las emociones más poderosas y transformadoras que los seres humanos pueden experimentar. La PP ha encontrado en el amor una fuente esencial de bienestar y crecimiento personal.

Christopher Peterson enfatiza el papel del amor como una fortaleza esencial al afirma que “el amor es una fortaleza que se manifiesta en la capacidad de amar y ser amado, y es una de las principales fuentes de bienestar psicológico”¹⁴. La capacidad de formar y mantener relaciones amorosas es, según Peterson, un compromiso crucial de una vida satisfactoria y significativa.

¹² Ejercicios Espirituales, n. 231

¹³ Pablo Cervera: *Autobiografía de San Ignacio de Loyola*, Monte Carmelo (2004)

¹⁴ Christopher Peterson: “Character Strengths and Virtues”, p. 91

Gráfico nº 16: Frases sobre el amor

Amor - La palabra más importante que se ha inventado jamás es la palabra amor

- Tengo miedo de morir sin haber amado bastante -Gloria Fuertes
- El amor inmaduro dice: te quiero porque te necesito. El amor maduro dice: te necesito porque te quiero. -Eric Fromm
- Nuestra esencia está hecha de puro amor: somos puro amor, cada uno de nosotros - Anita Moorjani
- El único propósito de la vida: ser nosotros mismos, vivir nuestra verdad y ser el amor que somos. - Anita Moorjani
- Que tu conducta esté de acuerdo con el amor y la armonía. No tomes apego en modo alguno a los frutos de tu trabajo.- Bhagavad Gita (la canción del señor)
- Amamos las cosas que amamos por lo que son. - Robert Frost
- Amar sagradamente significa amar lo que es, aún cuando no se comprenda el sentido profundo de lo que hay detrás- Wayne W. Dyer
- Si albergas sólo amor dentro de ti porque así es como has decidido ver la vida, no darás otra cosa que amor- Wayne W. Dyer
- El propósito es relacionarse con amor y sin juzgar. El propósito es darse a los demás sin condiciones y aceptando lo que de ello nos revierta con amor, aún cuando lo que venga no sea lo que esperamos - Wayne W. Dyer
- La conclusión es siempre la misma: el amor es la energía más poderosa del mundo, y también la más desconocida. -Pierre Teilhard de Chardin
- El amor se ha de poner más en las obras que en las palabras.. -Ignacio de Loyola
- Al final del camino me preguntarán: ¿has vivido? ¿Has amado? Y yo, sin decir nada, abriré el corazón lleno de nombres.. - Pedro Casaldáliga

Robert J. Stenberg conocido por su teoría triangular del amor, identifica tres componentes fundamentales del amor: intimidad, pasión y compromiso. Stenberg explica que una relación amorosa plena y duradera necesita un equilibrio entre la intimidad, la pasión y el compromiso¹⁵. Esta perspectiva sugiere que el amor no es un estado estático, sino una dinámica que requiere esfuerzo y dedicación continua para mantenerse y florecer.

El amor en la PP es una fuerza transformadora que enriquece nuestras vidas de múltiples maneras. A través de relaciones significativas, actos de bondad y una comprensión profunda de los momentos de conexión, el amor puede aumentar nuestro bienestar y satisfacción con la vida. Integrar el amor en nuestra existencia diaria no solo nos beneficia a nosotros mismos, sino que también crea un impacto positivo en las personas que nos rodean, fomentando un mundo más compasivo y conectado.

4.3. Los puntos de convergencia sobre el Amor en la EI y en la PP

Como hemos visto, el amor es un tema central tanto en la EI como en la PP, y ambos destacan su poder transformador en la vida humana.

La EI invita a los individuos a buscar a Dios en todas las cosas, incluyendo las relaciones humanas. En la PP, el amor también se considera un elemento fundamental para el bienestar y el florecimiento humano. El amor es un momento de conexión que puede ocurrir entre cualquier par de personas, y estos momentos acumulados contribuyen significativamente a nuestro bienestar.

¹⁵ Robert J. Stenberg: "The triangle of love" p. 3 a 45

La EI también enfatiza el amor como fuerza motriz detrás de nuestras acciones y decisiones. En todo amar y servir, encontramos una invitación a vivir una vida orientada hacia los demás, reflejando el amor divino a través de nuestras acciones cotidianas. Este principio se alinea con la PP, que destaca cómo el amor y la comprensión a los demás, pueden enriquecer nuestra propia vida creando un ciclo positivo de bienestar emocional.

El amor es un elemento central y transformador tanto en la EI como en la PP. Ambos enfoques nos invitan a cultivar relaciones significativas, a servir a los demás y a encontrar la divinidad y la felicidad en nuestras interacciones diarias. Integrar estos principios en nuestra vida puede conducirnos a una existencia más plena y rica, caracterizada por la empatía, la compasión y el servicio desinteresado.

4.4. El Amor como sinónimo de Dios

El centro de toda la reflexión y como valor fundamental tanto de la EI como de la PP, tal y como aparece en los Ejercicios Espirituales, es el Amor Incondicional. Es de destacar que autores muy destacados en los que se inspira la PP ven en el Amor el sinónimo de Dios. Este es el caso de Ralph Waldo Emerson cuando señala que: *“El Amor es la palabra más elevada y sinónimo de Dios”*¹⁶.

En la EI, el principio fundamental de “Dios es Amor” es la base de toda la vida espiritual de San Ignacio y en los Ejercicios Espirituales nos guía hacia una comprensión más profunda de este amor divino que impregna toda la creación y nos llama a una relación íntima con nuestro Creador. El amor de Dios no es un amor condicional sino un amor incondicional y misericordioso que abraza a cada persona en su totalidad. En el diccionario de Espiritualidad Ignaciana, José García de Castro Valdés también ve el amor como sinónimo de Dios y este concepto se debe integrar en la práctica espiritual y la vida cotidiana¹⁷.

El concepto de “Dios es Amor” no es solo una doctrina teológica, sino una realidad viva y transformadora que nos invita a entrar en una relación íntima y personal con nuestro Creador. A través de esta relación de amor, encontramos nuestra verdadera identidad y realización como hijos e hijas amados de Dios.

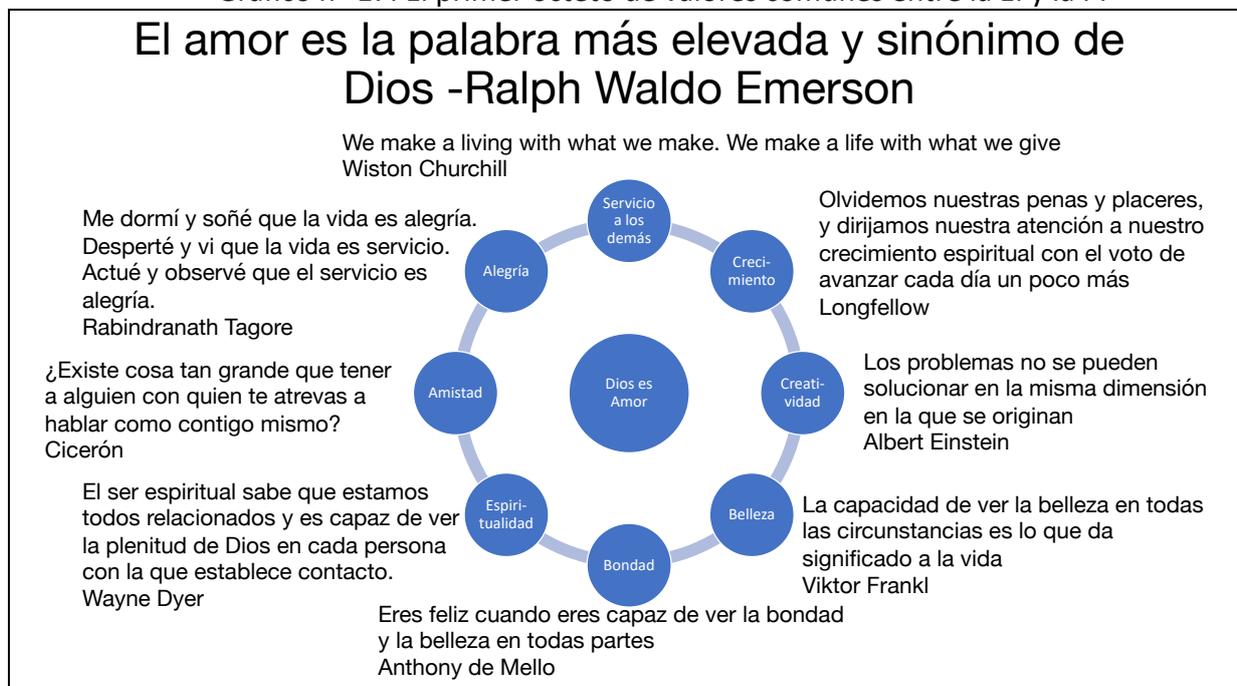
¹⁶ Ralph Waldo Emerson: “Essays First Series: ‘Love’, p. 2-3

¹⁷ José García de Castro Valdés: “Diccionario de Espiritualidad Ignaciana: ‘Amor de Dios’”, Vol. II, pág. 150-153

5. El primer octeto de valores centrados en el Amor, que es sinónimo de Dios

En este primer círculo de valores, he destacado los ocho que creo que nos acercan más a ese Amor que son: El Servicio a los demás, el Crecimiento o la Expansión, la Creatividad, la Belleza, la Bondad, la Espiritualidad, la Amistad y la Alegría.

Gráfico nº 17: El primer octeto de valores comunes entre la EI y la PP



5.1. Servicio a los demás

“We make a living with what we make. We make a life with what we give” - Wiston Churchill

5.1.1. El servicio a los demás en la EI

El amor ignaciano se extiende a través del servicio desinteresado a los demás. San Ignacio nos anima a amar con las obras más que con palabras, reflejando así el amor activo y comprometido que modeló Jesucristo. En el amar con las obras más que con las palabras, encontramos la esencia del amor ignaciano: un amor que se expresa a través de la acción en favor de los marginados y necesitados.

El servicio a los demás, en la EI, se inspira en el ejemplo de Jesucristo quien dedicó su vida a servir a los necesitados y marginados. La Compañía de Jesús ha resaltado siempre la importancia de colocar el servicio a los demás en el centro de la vida espiritual.

La Autobiografía¹⁸ de San Ignacio nos ofrece un testimonio vivo de su compromiso con el servicio a los demás. A través de sus acciones y su ejemplo de vida, nos enseña que el

¹⁸ Pablo Cervera: Autobiografía de San Ignacio de Loyola, Monte Carmelo (2004)

verdadero servicio nace del amor y la compasión por nuestros hermanos y hermanas en Cristo.

El servicio a los demás, en la EI, no se limita a las obras de caridad, sino que abarca todas las formas de compromiso con la justicia y la solidaridad. La Compañía de Jesús se esfuerza por construir un mundo más justo y humano a través de su trabajo en la educación, la atención médica, la asistencia a refugiados, el desarrollo económico y la promoción de los derechos humanos.

La “contemplación en la acción” consiste en encontrar a Dios y practicar el servicio a los demás en todas las actividades diarias. El Papa Francisco subraya la importancia de vivir el servicio a los demás¹⁹.

En última instancia, el servicio a los demás nos lleva a un encuentro más profundo con Dios, quien se revela en el rostro de nuestros hermanos y hermanas más necesitados. A través del servicio desinteresado, nos unimos al trabajo de Dios en el mundo y nos convertimos en instrumentos de su amor y misericordia.

En la EI, el servicio a los demás es una expresión tangible del amor de Dios en acción. Nos invita a salir de nosotros mismos y a entregarnos generosamente al servicio del prójimo, reconociendo en cada persona el rostro de Cristo y respondiendo con amor y compasión a sus necesidades.

5.1.2. El servicio a los demás en la PP

El servicio a los demás es un componente fundamental de la PP. La idea de que el bienestar personal puede ser alcanzado a través de actos altruistas ha sido explorada y defendida por diversos autores en el ámbito de la psicología y la filosofía.

Martin Seligman sostiene que el acto de ayudar a otros es un potente generador de felicidad y bienestar. Seligman argumenta que las actividades que promueven el bienestar de los demás no solo benefician a los receptores, sino que también a quienes las realizan: “El compromiso en las actividades altruistas está asociado con niveles más altos de bienestar subjetivo”²⁰.

Además, Sonja Lyubomirsky, explica cómo realizar actos de bondad de manera regular puede elevar nuestro propio estado de ánimo. Lyubomirsky menciona que “realizar actos de bondad de manera regular puede aumentar significativamente la felicidad”²¹. Su investigación respalda la idea de que el altruismo no solo mejora la vida de quienes nos rodean, sino que también tiene un impacto positivo y duradero en nuestra propia vida.

Christopher Peterson enfatiza la importancia de las relaciones y el apoyo social como pilares del bienestar. Peterson señala que “el servicio a los demás es un componente esencial para

¹⁹ Papa Francisco: “Encíclica Evangelii Gaudium”, párrafo 104

²⁰ Martin Seligman: “Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being”, p. 20

²¹ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness”, p.131

desarrollar conexiones significativas y una vida con propósito”²². Este concepto resalta que, a través del servicio, no solo ayudamos a otros, sino que también creamos lazos sociales que son vitales para nuestro propio bienestar.

Viktor Frankl aborda el papel del servicio en la búsqueda de un propósito en la vida. Frankl describe cómo, incluso en las circunstancias más difíciles, como en los campos de concentración, aquellos que encontraban un propósito a través del servicio a los demás eran capaces de soportar el sufrimiento de manera más efectiva. Según Frankl, “la búsqueda de un propósito más allá de uno mismo, a menudo encontrado en el servicio a otros, es crucial para superar el sufrimiento”²³.

El servicio a los demás es una pieza clave en la PP y el bienestar personal. Al cultivar una actitud de servicio y compasión, podemos fomentar una mayor felicidad y un sentido más profundo de propósito en nuestras vidas.

Gráfico nº 18: Frases sobre el servicio a los demás

Recuerda que el propósito es dar. Lo único que puedes hacer con tu vida, es darla en servicio a los demás

- Una de las más hermosas compensaciones de la vida consiste en que nadie puede intentar sinceramente ayudar a otro sin ayudarse a sí mismo... Sirve y serás servido. - Ralph Waldo Emerson
- Suavizar las penas de los otros, hace olvidar las propias- Abraham Lincoln
- Quien tiene talento para liderar puede hacerlo al servicio del bien común, y especialmente de quienes están más desatendidos – Wayne W. Dyer
- Mira a los demás en tanto que regalos, de los que no pides nada. Ver la plenitud De Dios en el servicio a las gentes y tratarlas con respeto, en lugar de exigir su atención, crea casi siempre, una respuesta mágica –Wayne W. Dyer
- Cuanto más decidas ponerte al servicio de los demás, tanto más profundamente experimentarás amor incondicional y tantas más cosas verás materializarse en tu vida – Wayne W. Dyer
- La autoridad verdadera es la que nace del servicio - Wayne W. Dyer

5.1.3. Los puntos de convergencia en el servicio a los demás de la EI y la PP

La EI y la PP convergen en la idea de que el bienestar personal y comunitario se incrementa a través de actos altruistas y la búsqueda de un propósito superior.

La EI enfatiza la importancia de encontrar a Dios en todas las cosas y de servir a los demás como una manifestación de la fe. Además, afirma que el servicio activo a los demás es esencial para una vida espiritual plena.

²² Christopher Peterson: “Un primer vistazo a la PP”, p. 225

²³ Viktor Frankl: “Man’s Search for Meaning”, p. 115

En paralelo, la PP también resalta el valor del servicio en la construcción de una vida satisfactoria y significativa. Martin Seligman menciona que “el compromiso con actividades que benefician a otros es un camino crucial para una vida plena y satisfactoria”²⁴. Esto refleja la idea central de que el bienestar personal está estrechamente ligado al bienestar de los demás.

Asimismo, Sonja Lyubomirsky aporta evidencia de cómo los actos de bondad y servicio pueden elevar nuestro propio estado de ánimo y bienestar. Lyubomirsky afirma que “la práctica de la bondad y el servicio a otros puede tener un impacto profundo y duradero en nuestra propia felicidad”²⁵. Esta perspectiva se alinea con la enseñanza ignaciana de que el servicio a los demás es una expresión tangible del amor y la fe.

Tanto la EI como la PP coinciden en que el servicio a los demás es esencial para alcanzar una vida plena y significativa. Ambas subrayan que el bienestar personal está ligado al acto de servir a otros.

5.2. Crecimiento Personal y Espiritual

“Olvidemos nuestras penas y placeres, y dirijamos nuestra atención a nuestro crecimiento espiritual con el voto de avanzar cada día un poco más” - Longfellow

5.2.1. La EI y el crecimiento personal y Espiritual

El crecimiento personal y la EI están intrínsecamente conectados, ofreciendo un camino integral para el desarrollo del individuo. La EI promueve de forma activa, el autoconocimiento y la transformación personal.

Uno de los aspectos más importantes de los Ejercicios Espirituales es su capacidad para fomentar el crecimiento personal. “El ser humano es creado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor, y mediante esto salvar su alma”²⁶. Este principio establece una relación directa entre el servicio a Dios y el crecimiento personal.

El padre David L. Fleming, S.J. subraya que uno de los objetivos principales de la Espiritualidad es ayudar a las personas a encontrar a Dios en todas las cosas y a tomar decisiones que conduzcan a un mayor bien. Fleming señala que “la EI nos invita a desarrollar nuestras habilidades y talentos para servir mejor a los demás y a Dios”²⁷.

A través del discernimiento, el ejercitante logra un alto de nivel de autoconciencia y reflexión personal. “No el mucho saber harta y satisface el alma, más el sentir y gustar de las cosas internamente”²⁸. Esta cita destaca la importancia de la experiencia interna y el autoconocimiento como componentes del crecimiento personal.

²⁴ Martin Seligman: “Authentic Happiness”, p. 277

²⁵ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness”, p. 89

²⁶ Ejercicios Espirituales: Principio y Fundamento

²⁷ David Fleming S.J.: “What is Ignatian Spirituality?”, p.68

²⁸ Ejercicios Espirituales: Anotación 2

El examen de conciencia implica una reflexión diaria de las acciones y pensamientos para reconocer la presencia de Dios en la vida cotidiana y detectar áreas de mejora personal. San Ignacio recomendaba esta práctica como un medio para mantener una conexión continua con Dios y fomentar el crecimiento personal. “La 4ª: el examen particular se haga para quitar defectos y negligencias sobre ejercicios y adiciones; y así en la 2ª, 3ª, y 4ª semana”²⁹. Este ejercicio de autoevaluación constante es clave para el desarrollo personal y espiritual. El examen es una herramienta poderosa para descubrir a Dios trabajando en nuestras vidas cotidianas y para conocer nuestras reacciones más profundas.

La EI también enfatiza la importancia de la contemplación en la acción, que consiste en encontrar a Dios en todas las actividades diarias y no solo en momentos de oración formal. Este enfoque integrador permite que el crecimiento personal ocurra en todos los aspectos de la vida. Para la EI, la conexión continua con lo divino facilita el desarrollo personal y la superación de obstáculos. La contemplación en la acción nos permite ver y amar al mundo con los ojos y el corazón de Dios. Nos llama a ser contemplativos en el corazón del mundo, trabajando por su transformación.

Como podemos ver, el crecimiento personal y la EI están entrelazados a través de la vida de reflexión, discernimiento y acción consciente. El crecimiento personal dentro de la EI es un proceso integral que combina prácticas espirituales con el desarrollo de la autoconciencia y la reflexión personal.

La EI nos invita a un viaje de descubrimiento interior que nos permite encontrar a Dios en todas las cosas y, a través de esto, encontrar nuestro verdadero yo.

5.2.2. La PP y el crecimiento personal

La PP ofrece una perspectiva rica y multifacética sobre el crecimiento personal, proporcionando al individuo ideas y herramientas para fomentar su desarrollo interno. A través del cultivo de nuestras fortalezas, la adopción de una mentalidad de crecimiento, y la práctica de actividades que promueven el bienestar, podemos alcanzar un mayor nivel de satisfacción y realización en nuestras vidas.

Martin Seligman sostiene que el crecimiento personal está profundamente ligado al cultivo de fortalezas y virtudes. Seligman argumenta que “las personas que se centran en sus fortalezas y las utilizan de manera regular son más felices y tienen una mayor sensación de bienestar”³⁰. Este enfoque sugiere que el conocimiento y la aplicación de nuestras fortalezas personales son cruciales para nuestro desarrollo y crecimiento continuo.

Mihaly Csikszentmihalyi describe cómo las personas pueden alcanzar un estado de concentración y disfrute profundo cuando se involucran en actividades que desafían sus habilidades, pero que también están dentro de sus capacidades. Csikszentmihalyi afirma que “el crecimiento personal ocurre cuando nos esforzamos por alcanzar objetivos que son

²⁹ Ejercicios Espirituales, n. 90

³⁰ Martin Seligman: “Authentic Happiness”, p. 160

significativos y desafiantes, ya que esto nos obliga a desarrollar nuevas habilidades y a mejorar las existentes”³¹.

Carol Dweck introduce la idea de mentalidad de crecimiento. Dweck explica que las personas con una mentalidad de crecimiento creen que sus habilidades y talentos pueden desarrollarse a través del esfuerzo, la buena enseñanza y la perseverancia. Dweck escribe: “Cuando adoptamos una mentalidad de crecimiento, vemos los desafíos y los fracasos no como pruebas de nuestra incompetencia, sino como oportunidades para aprender y crecer”³². Este enfoque resalta la importancia de la actitud y la percepción en el proceso de crecimiento personal.

Gráfico nº 19: Frases sobre el crecimiento espiritual y personal

Crecimiento personal y espiritual van unidos

- Solo hay un rincón en el universo que a buen seguro puedes mejorar, y ese rincón eres tú - Aldous Huxley
- ¿Estás creciendo? ¿Eres mejor de lo que eras? Esta es la mejor prueba del crecimiento espiritual y de si estás elevando tus vibraciones para que estén en armonía con el espíritu. Esta es la única diferencia entre una flor viva y una muerta
- Libérate de la necesidad de ser superior: no se trata de ser mejor que los demás sino de ser mejor de lo que eras antes. Céntrate en tu crecimiento, con constante conciencia de que no hay nadie mejor que nadie en este planeta
- Olvidemos nuestras penas y placeres, y dirijamos nuestra atención a nuestro crecimiento espiritual con el voto de avanzar cada día un poco más - Longfellow
- Ser capaces de reconocer la fuerza vital que está en todas partes, sin considerarnos en modo alguno superiores por nuestros distintos rasgos físicos, es una gran lección en la senda del crecimiento espiritual
- Al recitar la oración de San Francisco, estamos dando los pasos hacia el verdadero crecimiento espiritual. Estamos dejando atrás el ego y permitiendo que nuestro yo sagrado guíe nuestra vida
- El viaje espiritual no consiste en llegar a un nuevo destino en el que la persona obtiene lo que no tenía o se convierte en lo que no era. Consiste en la disipación de la ignorancia de uno mismo y la vida y el gradual crecimiento de esa comprensión que empieza con el despertar espiritual. El descubrimiento de Dios significa llegar a nuestro verdadero yo- Meher Baba (discursos, pág. 127)

Sonja Lyubomirsky explora cómo las actividades intencionales y las prácticas diarias pueden contribuir al crecimiento personal y al bienestar. Lyubomirsky sostiene que “el crecimiento personal se facilita mediante la práctica de actividades que aumentan nuestra felicidad y bienestar como la gratitud, el optimismo y la conexión social”³³. La investigación de Lyubomirsky destaca que las pequeñas acciones diarias y los cambios en nuestros hábitos pueden tener un impacto significativo en nuestro desarrollo personal.

Por último, Christopher Peterson y Martin Seligman proporcionan una clasificación de las fortalezas humanas y explican cómo el desarrollo de estas virtudes puede llevar al crecimiento personal. Peterson y Seligman afirman que “las virtudes y fortalezas de carácter son los bloques de construcción del crecimiento personal, y su cultivo lleva a una vida más satisfactoria y significativa”³⁴.

³¹ Mihaly Csikszentmihalyi: “Flow”, p.74

³² Carol Dweck: “Mindset: La actitud del éxito”, p. 20

³³ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness”, p.100

³⁴ Peterson & Seligman: “Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”, p.89

5.2.3. La convergencia entre la EI y la PP en el ámbito del crecimiento personal y Espiritual

La EI y la PP comparten varios puntos en común en su enfoque sobre el crecimiento personal. Ambas subrayan la importancia de la auto-reflexión, el desarrollo de las fortalezas individuales y la búsqueda de un propósito en la vida.

La EI hemos visto como pone un gran énfasis en el examen diario y la introspección como medios de crecimiento espiritual y personal. Esta práctica de auto-reflexión diaria guarda paralelismo con la noción de auto-conciencia de la PP. Martin Seligman en su libro destaca la importancia de la auto-reflexión y la identificación de fortalezas personales para el crecimiento. Seligman sostiene que “conocer y utilizar nuestras fortalezas personales diariamente es un camino clave hacia una vida más plena y significativa”³⁵. Este enfoque resuena con la práctica ignaciana de reflexionar sobre las propias acciones y buscar el crecimiento continuo.

El concepto de Carol Dweck, que hemos comentado anteriormente sobre la mentalidad del crecimiento como oportunidad para crecer y aprender es también consistente con la visión ignaciana de ver cada situación como una oportunidad para crecer y ser mejor.

El desarrollar nuestras habilidades para un propósito mayor tiene un equivalente en la PP. Cuando Mihaly Csikszentmihalyi afirma que el estado de *flow*, donde las personas están completamente inmersas y disfrutando de una actividad desafiante, es crucial para el crecimiento personal; esta idea de buscar y enfrentar los desafíos para el crecimiento se alinea con la práctica ignaciana del “Magis”, o la búsqueda del “más mejor”, que San Ignacio promovía como un medio para mejor servir a Dios y a los demás.

La idea de empoderamiento personal de la PP encuentra eco en el concepto ignaciano de “contemplación en la acción”, donde la fe y la espiritualidad se integran en la vida cotidiana, permitiendo a los individuos actuar con propósito y convicción.

La práctica de cultivar virtudes y actitudes positivas es un punto en común entre la PP y la EI, y ambas enfatizan el desarrollo de virtudes como la gratitud y el amor.

5.3. Creatividad

*“Los problemas no se pueden solucionar en la misma dimensión en la que se originan” -
Albert Einstein*

³⁵ Martin Seligman: “Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being”, p. 25

5.3.1. Creatividad y EI

La EI estimula la creatividad personal como un medio para expresar y vivir la fe. Diversos autores han explorado cómo la práctica espiritual ignaciana puede ser una fuente rica de inspiración creativa.

Los Ejercicios Espirituales fomentan una forma de contemplación que invita a los ejercitantes a usar su imaginación para entrar en las escenas bíblicas y experimentar las Escrituras de manera vivida.

El discernimiento implica una reflexión profunda sobre las propias experiencias y emociones para reconocer la voluntad de Dios. La EI incluye la apreciación y la práctica de la creatividad como un medio para experimentar lo divino y enfatiza su importancia en la reflexión y el discernimiento en la vida diaria. James Martin S.J., señala que “la creatividad puede ser una forma de oración, una manera de conectar con Dios a través de la creación de algo nuevo y hermoso”³⁶. Kevin O’Brien sugiere que “el discernimiento ignaciano nos ayuda a sintonizarnos con los movimientos internos del espíritu, distinguiendo entre lo que nos lleva a Dios y lo que nos aleja de Él”³⁷.

El examen de conciencia no sólo es un momento de introspección espiritual, sino también la oportunidad para la inspiración creativa. Al reflexionar sobre el día y reconocer la presencia de Dios en los eventos cotidianos, podemos encontrar nuevas ideas y perspectivas.

La contemplación en la acción como la capacidad de encontrar a Dios en todas las actividades diarias, promueve una mentalidad creativa en todos los aspectos de la vida incluyendo el trabajo y las relaciones. El Papa Francisco describe cómo esta práctica puede inspirar soluciones creativas a los desafíos modernos. “la ciencia y la tecnología son un maravilloso producto de la creatividad humana donada por Dios”³⁸.

La imaginación en la EI puede ser una fuente poderosa de innovación personal. La invitación a usar la imaginación en la oración ignaciana nos libera para explorar nuevas ideas y enfoques, tanto en nuestra vida espiritual como en nuestras actividades creativas diarias.

La EI es una rica fuente de creatividad e innovación. A través de la contemplación imaginativa el discernimiento, el examen de conciencia y la contemplación en la acción, los individuos pueden liberar su creatividad y encontrar nuevas maneras de expresar y vivir su fe. La EI nos desafía a ser creativos en nuestra búsqueda de Dios y en la manera en que vivimos nuestras vidas diarias.

Este enfoque enriquece la vida espiritual y, además, nutre la creatividad personal, permitiendo a las personas descubrir y desarrollar sus dones únicos en servicio a Dios y a la Comunidad.

³⁶ James Martin SJ: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, p. 233

³⁷ Kevin O’Brien: “The Ignatian Adventure”, p. 42

³⁸ Papa Francisco: “Encíclica Laudato Si’, párrafo 102

5.3.2. La creatividad en la PP

La creatividad, respaldada por los principios de la PP, es un componente esencial del bienestar humano. La PP con su enfoque en el desarrollo de las fortalezas personales, proporciona el marco ideal para explorar y potenciar la creatividad. Diversos autores han investigado cómo la creatividad puede ser fomentada y cómo contribuye al bienestar general.

La creatividad juega un papel fundamental en la felicidad, el bienestar y el potencial humano, aspectos centrales de la PP, ya que permite a las personas expresar sus pensamientos y emociones de maneras únicas, contribuyendo a una vida más satisfactoria y plena.

Martin Seligman señala que la creatividad es una de las vías para alcanzar el bienestar y la autorrealización. Seligman argumenta que “la creatividad no solo nos permite resolver problemas de manera efectiva, sino que también nos proporciona un sentido de propósito y contribuye a nuestra felicidad”³⁹.

Gráfico nº 20: Frases sobre la creatividad

Creatividad: Cultivando el potencial humano

- La fuente universal de la intención es creatividad, amor, belleza, bondad y abundancia en estado puro
- Suponiendo que todos somos individuos con una creatividad teóricamente ilimitada, lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos es no quitarnos nuestra propia luz interna
- La fuente de la inspiración (o la creatividad), lo mismo que la fuente de la juventud, está dentro y no fuera de nosotros. Los grandes artistas, músicos, escritores, poetas, arquitectos, científicos, inventores han sido sin excepción aquellos que, sobre todo, no sólo aprendieron a confiar en sus propias señales internas, en cuanto a cómo iba a ser la tarea de su vida y cómo debían actuar exactamente respecto a ella, sino que se negaron además a permitir que ningún otro les dictase normas y se atuvieron a sus propias ideas originales y a sus propios proyectos
- Las cualidades de la creatividad y el genio están en tu interior, esperando a que tomes la decisión de corresponderte con el poder de la intención. No existen ni la suerte ni las casualidades en este universo con un propósito
- Si fuéramos capaces de ver el campo de la intención, veríamos creatividad y bondad en un campo infinito de amor
- Cuando sientas que tus palabras ya no tienen ningún efecto y que te están conduciendo a largas y cansadas historias que terminan con los mismos resultados, decídate por la creatividad y transforma el lugar de predicación en un punto de encuentro
- Para ir más allá de la “normalidad”, tienes que actuar por tu propia cuenta, confiar en tus señales internas y cultivar tu creatividad natural, tu amor intrínseco a la vida; tienes que penetrar en el “paraíso prohibido” de una voluntad libre e ilimitada y de un pensamiento original, sin permitir que ningún ángel del autoritarismo creado por ti mismo te impida el paso, o ponga en entredicho tu derecho a entrar en él
- Las frecuencias superiores de energía que hay en tu mente contienen semillas de la imaginación y la creatividad
- Nuestro poder creativo es la capacidad para materializar la energía de nuestros pensamientos
- El espíritu creativo es bondadoso, cariñoso y receptivo, y está libre de ira, resentimiento y amargura

La investigación en PP ha identificado varios factores que pueden fomentar la creatividad. Entre ellos se encuentran el ambiente positivo, la apertura a nuevas experiencias y el fomento de un entorno de apoyo. Mihaly Csikszentmihalyi discute cómo el estado de *flow*, un estado de absorción total en una actividad, es crucial para la creatividad. Según Csikszentmihalyi, “el *flow* ocurre cuando hay un equilibrio entre el desafío de la tarea y las habilidades del individuo, lo que permite una inmersión total y la generación de ideas novedosas”⁴⁰.

³⁹ Martin Seligman: “Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being”, p. 136

⁴⁰ Mihaly Csikszentmihalyi: “Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention”, p. 110

La práctica de la creatividad no solo produce obras o soluciones innovadoras, sino que también tiene beneficios significativos para el bienestar emocional y psicológico. La expresión creativa puede servir como una forma de terapia, ayudando a las personas a procesar emociones complejas y a encontrar significado en sus experiencias. Teresa Amabile destaca que “los pequeños logros en actividades creativas pueden aumentar la motivación y el bienestar, ya que proporcionan una sensación de progreso y éxito”⁴¹.

Incorporar la creatividad en la vida cotidiana puede ser una estrategia poderosa para la mejora del bienestar. Esto puede incluir actividades artísticas, como la pintura y la música, así como la resolución creativa de problemas en el trabajo y la vida personal. Sonja Lyubomirsky sugiere prácticas para cultivar la creatividad que pueden mejorar la felicidad: “Dedicar tiempo a actividades creativas puede proporcionar una salida para la autoexpresión y el desarrollo personal, lo que a su vez puede llevar a una mayor satisfacción con la vida”⁴².

A través de la expresión creativa, las personas pueden alcanzar un estado de *flow*, experimentar pequeños logros y desarrollar una mayor resiliencia emocional. Al fomentar un entorno que apoya la creatividad y alentar la apertura a nuevas experiencias, podemos no solo resolver problemas de manera más efectiva, sino también vivir vidas más plenas y significativas.

5.3.3. La convergencia de la EI y la PP con respecto a la creatividad

La creatividad, entendida como la capacidad de generar ideas nuevas y valiosas proporciona herramientas para el crecimiento espiritual y emocional. Tanto la EI como la PP valoran la creatividad como un medio para el discernimiento, la autoexpresión y el bienestar. Al cultivar la creatividad en nuestras vidas, podemos enriquecer nuestra experiencia humana y encontrar una mayor plenitud y propósito.

Aunque la creatividad se aborda desde diferentes ángulos en la EI y la PP, ambas reconocen la importancia de la creatividad para el desarrollo personal, el bienestar y la conexión con lo trascendental.

La idea de creatividad como un acto de conexión con lo divino en la práctica ignaciana, donde la expresión artística y creativa, se ve como una extensión de la espiritualidad y el discernimiento. Por su parte, en la PP, la creatividad es vista como una fuente de bienestar y una herramienta para enfrentar desafíos de forma efectiva.

Tanto la EI como la PP, valoran la creatividad por su capacidad para enriquecer la vida humana. Cuando en la PP las actividades creativas nos conducen a un profundo sentido de satisfacción y bienestar, este concepto podemos alinearlo con la idea ignaciana de encontrar a Dios en la plenitud de nuestras actividades.

La práctica del discernimiento en la EI implica una profunda reflexión y apertura a nuevas posibilidades, un proceso inherentemente creativo. Este proceso de discernimiento puede

⁴¹ Teresa Amabile: “The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy”, p. 67

⁴² Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness” p.192

ser comparado con la resolución creativa de problemas en la PP, aunque difieren sustancialmente dado que el discernimiento ignaciano busca averiguar la voluntad de Dios, aspecto que no está en absoluto presente en la PP.

El cultivo de un entorno propicio para la creatividad es un factor importante tanto en la EI como en la PP. La visión de la PP de que los pequeños logros en actividades creativas pueden aumentar la motivación y el bienestar encaja con el contexto ignaciano, en el que un entorno de apoyo y reflexión puede facilitar la apertura a la creatividad y la inspiración divina.

Integrar la creatividad en la vida diaria puede enriquecer tanto la práctica espiritual como el bienestar psicológico. La idea de que la dedicación de tiempo a actividades creativas puede proporcionar una salida para la autoexpresión y el desarrollo personal, lo que a su vez puede llevar a una mayor satisfacción con la vida, es similar al hecho de que las prácticas ignacianas de examen y meditación pueden ser enriquecidas con actividades creativas que permiten una mayor conexión con Dios y con uno mismo.

5.4. Belleza

“La capacidad de ver la belleza en todas las circunstancias es lo que da significado a la vida” - Viktor Frankl

La belleza, ya sea en la naturaleza, el arte o las relaciones humanas, es un componente fundamental del bienestar y la satisfacción vital y puede ser una vía para la conexión espiritual y el bienestar emocional.

5.4.1. Belleza y EI

La EI ofrece una profunda apreciación de la belleza como una manifestación de la presencia divina en el mundo. El encontrar a Dios en todas las cosas, incluye una apreciación renovada por la belleza en todas sus formas.

San Ignacio de Loyola creía que la creación era un reflejo del Creador, y, por lo tanto, la belleza del mundo natural podía llevarnos a una mayor comprensión y conexión con Dios. Los Ejercicios Espirituales invitan a los ejercitantes a usar su imaginación para contemplar escenas bíblicas, encontrando así una belleza profunda en las Escrituras y en la experiencia de Dios.

El discernimiento ignaciano implica una atención cuidadosa a las emociones y movimientos internos, lo cual puede llevar a una apreciación más profunda de la belleza interior y exterior. El proceso de discernimiento nos ayuda a reconocer y valorar la belleza en nuestras propias vidas y las de los demás, viendo cada momento como una oportunidad para encontrar a Dios.

James Martin S.J. afirma que “la contemplación de la belleza natural es una manera de rezar, de reconocer la creación de Dios y de estar agradecido por ello”⁴³. Esta perspectiva invita a los individuos a buscar lo divino en la belleza que nos rodea, promoviendo una profunda conexión espiritual.

⁴³ James Martin: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, p. 244

El examen de conciencia es un momento para reconocer la presencia de Dios en nuestra vida diaria, incluyendo la belleza que nos rodea. El examen diario nos ayuda a identificar y agradecer la belleza que encontramos en nuestras experiencias cotidianas, fortaleciendo nuestra relación con Dios y con el mundo que nos rodea.

Kevin O'Brien, S.J. sugiere que "la contemplación ignaciana nos ayuda a sintonizarnos con la presencia de Dios en la belleza del mundo, promoviendo una conexión más profunda y significativa"⁴⁴.

La "Contemplación en la acción" consiste en encontrar a Dios y la belleza divina en todas las actividades diarias. El Papa Francisco subraya la conexión entre la belleza de la creación y nuestra responsabilidad de cuidarla al afirmar que "El Señor podía invitar a otros a estar atentos a la belleza que hay en el mundo porque él mismo estaba en contacto permanente con la naturaleza y le prestaba una atención llena de cariño y asombro."⁴⁵.

La El nos invita a encontrar la belleza en todas las cosas como un reflejo de la presencia y el amor de Dios. A través de prácticas como la contemplación imaginativa, el discernimiento, el examen de conciencia y la contemplación en la acción, podemos desarrollar una apreciación más profunda de la belleza que nos rodea y encontrar inspiración en ella para vivir de manera más plena y conectada con lo divino. La belleza nos llama a una relación más profunda con Dios, abriendo nuestros corazones a su presencia en cada aspecto de nuestra vida. Este enfoque no solo enriquece nuestra vida espiritual, sino que también nos permite vivir con un sentido renovado de maravilla y gratitud, viendo cada momento y cada detalle como una oportunidad para encontrar y celebrar la belleza divina.

5.4.2. Belleza y PP

La apreciación de la belleza tiene una influencia profunda en el bienestar emocional y psicológico. Martin Seligman explica como la percepción de la belleza contribuye al bienestar cuando afirma que "la apreciación de la belleza y la excelencia es una de las fortalezas de carácter que contribuye al bienestar y a una vida plena"⁴⁶. Según Seligman, la capacidad de percibir y valorar la belleza en el mundo que nos rodea es crucial para una vida satisfactoria.

La belleza no solo se encuentra en las grandes obras de arte o en los paisajes impresionantes, sino también en los pequeños detalles de la vida cotidiana. Sonja Lyubomirsky sugiere que "dedicar tiempo a notar y apreciar la belleza en la vida diaria puede aumentar significativamente nuestra felicidad"⁴⁷. Este enfoque en la belleza cotidiana ayuda a desarrollar una mentalidad de gratitud y apreciación, elementos clave para el bienestar.

La experiencia de la belleza está estrechamente relacionada con la generación de emociones positivas. Barbara Fredrickson destaca que "la belleza tiene el poder de evocar emociones

⁴⁴ Kevin O'Brien S.J.: "The Ignatian Adventure", p. 54

⁴⁵ Papa Francisco: "Encíclica Laudato Si", párrafo 97

⁴⁶ Martin Seligman: "Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing", p.24

⁴⁷ Sonja Lyubomirsky: "The How of Happiness", p. 172

positivas intensas, como el asombro y la admiración, que pueden ampliar nuestros pensamientos y acciones”⁴⁸. Estas emociones positivas no solo nos hacen sentir bien en el momento, sino que también contribuyen a construir recursos psicológicos duraderos.

Gráfico nº 21: Frases sobre la belleza

La belleza como reflejo de lo divino y un pilar de bienestar

- La belleza reside en el propio viaje, y también en lo que aparentemente son errores y que, sin embargo, me llevan a un nuevo nivel de comprensión. -Anita Moorjani
- La capacidad para ver la belleza en todas partes es un factor vital para sobrevivir en los momentos más espeluznantes. -Viktor Frankl
- En todos los órdenes de la vida, el corazón humano anhela belleza - Harriet Beecher Stowe
- Sigue los dictados de tu corazón y verás la belleza en todas partes - Wayne W. Dyer
- La belleza es verdad, y la verdad belleza, no hace falta saber más que esto en el mundo - John Keats- (1795- 1821) - Oda sobre una urna griega
- Es la capacidad de ver la belleza en todas las circunstancias lo que da significado a la vida- Viktor Frankl
- Toda belleza vista aquí abajo por personas con agudeza se asemeja más que nada a esa fuente celestial de la que procedemos todos...- Miguel Ángel
- Jamás pierdas una oportunidad de ver nada bello, pues la belleza es la escritura de Dios, un sacramento al borde del camino. Dale la bienvenida a cada rostro amable, en cada cielo hermoso, en cada flor bonita, y dale gracias a Dios por esta bendición... - Emerson
- ¡La belleza! Lo que es, no lo sabemos con certidumbre matemática; quizás no lo sepamos nunca; porque la belleza es algo, que existe, que palpita en la naturaleza, y que, así como la ola que llega a la playa, rompe en espuma... - José Echegaray
- Eres feliz cuando eres capaz de ver la bondad y la belleza en todas partes - Anthony de Mello en One minute of wisdom
- Uno de los rasgos característicos de las personas de alto rendimiento es su capacidad para apreciar la belleza - Maslow
- La necesidad de la belleza quizá sea la más amplia de tus necesidades superiores porque abarca a todas las demás. La individualidad es belleza. También lo es el respeto hacia los demás y hacia nosotros mismos y la sensación de pertenencia al mundo y a la especie humana - Wayne W. Dyer

La apreciación compartida de la belleza puede fortalecer las conexiones humanas y fomentar un sentido de comunidad. Barbara Fredrickson explora cómo “compartir experiencias de belleza con otros puede profundizar nuestras relaciones y aumentar nuestro sentido de conexión y pertenencia”⁴⁹. La belleza, por tanto, no solo enriquece nuestras vidas individualmente, sino que también juega un papel crucial en la construcción de vínculos sociales.

La PP sugiere varias prácticas para cultivar la apreciación de la belleza y, por ende, mejorar el bienestar general. Martin Seligman recomienda ejercicios como “tomarse el tiempo para reflexionar sobre las cosas bellas que encontramos cada día, desde una flor en el camino hasta una pieza de música inspiradora”⁵⁰. Este tipo de prácticas ayuda a entrenar la mente para enfocarse en los aspectos positivos y hermosos de la vida.

La belleza, en sus múltiples formas, es un componente esencial del bienestar según la PP. La apreciación de la belleza en la vida cotidiana, la generación de emociones positivas y la profundización de las conexiones humanas son todos los aspectos que contribuyen a una vida plena y satisfactoria. Al cultivar una mayor apreciación de la belleza, podemos enriquecer nuestras vidas y fortalecer nuestro bienestar emocional y psicológico.

⁴⁸ Barbara Fredrickson: “Positivity”, p. 96

⁴⁹ Barbara Fredrickson: “Love 2.0”, p. 112.

⁵⁰ Martin Seligman: “Authentic Happiness”, p. 180

5.4.3. Puntos en común en la EI y la PP sobre la belleza

La belleza es un concepto apreciado tanto en la EI como en la PP. Ambas reconocen la importancia de la belleza para el bienestar, la contemplación y el crecimiento personal.

La EI destaca la belleza del mundo creado al encontrar a Dios en todas las cosas. La apreciación de la belleza se considera una forma de oración y una manera de experimentar la belleza divina. En la PP, la percepción de la belleza está estrechamente relacionada con la generación de emociones positivas y la satisfacción vital. La belleza, por tanto, no solo es estéticamente agradable, sino también fundamental para el bienestar psicológico.

La EI fomenta la contemplación y la reflexión como medios para profundizar en la experiencia de la belleza. En PP, la contemplación de la belleza también se ve como práctica para mejorar el bienestar emocional, ampliando nuestros pensamientos y emociones positivas.

La apreciación de la belleza está íntimamente ligada a la gratitud en ambas disciplinas. Robert Emmons señala que “la gratitud se intensifica cuando reconocemos la belleza en nuestras vidas, lo que a su vez mejora nuestro bienestar general”⁵¹. Esta idea se alinea con la práctica ignaciana del examen diario, reflexión que incluye agradecer a Dios por las cosas bellas y buenas del día.

Integrar la apreciación de la belleza en la vida diaria puede enriquecer tanto la práctica espiritual como el bienestar psicológico. Los ejercicios de reflexión sobre las cosas bellas que recomienda Seligman guardan similitud con las prácticas ignacianas de examen y meditación cuando son enriquecidas con la contemplación de la belleza que nos rodea.

La belleza, en sus múltiples formas, es un componente esencial tanto en la EI como en la PP. Ambas valoran la belleza por su capacidad de enriquecer la vida humana, promover el bienestar y facilitar una conexión más profunda con lo trascendental. Al cultivar una mayor apreciación de la belleza, podemos encontrar una mayor plenitud y propósito en nuestras vidas.

5.5. Bondad

“Eres feliz cuando eres capaz de ver la bondad y la belleza en todas partes” - Anthony de Mello

5.5.1. Bondad y EI

La bondad, como una manifestación del amor y la gracia divina es fomentada de forma activa por la EI en la vida cotidiana. James Martin resalta que “la bondad y el servicio desinteresado son esenciales para vivir una vida auténticamente cristiana”⁵².

San Ignacio enseñó que la bondad es una expresión del amor de Dios y un medio para acercarse a Él. Kevin O’Brein, S.J., señala que “la vida ignaciana está marcada por un

⁵¹ Robert Emmons: “Gratitude Works!”, p. 104

⁵² James Martin, S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything, p. 220

compromiso con el servicio desinteresado, reflejando la bondad de Dios en nuestras acciones”⁵³.

Los Ejercicios Espirituales invitan a los ejercitantes a contemplar la vida de Jesús y a emular su bondad y compasión y el discernimiento ignaciano ayuda a las personas a tomar decisiones que reflejen la bondad y la voluntad de Dios. Por otra parte, el examen de conciencia representa un momento para reflexionar sobre nuestras acciones y su impacto en los demás.

La bondad no es solo una virtud individual, sino una fuerza transformadora en nuestras comunidades. A través de la bondad en la EI, aprendemos a construir relaciones basadas en el respeto, la justicia y la compasión.

La EI nos invita a vivir la bondad como una manifestación del amor de Dios en el mundo. A través de sus prácticas como la contemplación, el discernimiento, el examen de conciencia y la acción comunitaria, podemos desarrollar y expresar bondad en todas nuestras interacciones. La bondad que practicamos es un testimonio del amor de Dios actuando a través de nosotros, transformando nuestras vidas y las vidas de aquellos que nos rodean. Este enfoque nos capacita para contribuir al bien común, promoviendo una cultura de amor, compasión y justicia en el mundo. Vivir con bondad es una forma poderosa de seguir a Jesús y de mostrar su amor a un mundo que tanto lo necesita.

5.5.2. Bondad en la PP

La bondad en la PP, se refiere a comportamientos prosociales como la generosidad, la empatía y el apoyo a los demás. La PP estudia la bondad como una de las virtudes que permiten a las personas y comunidades prosperar debido a su impacto profundo y duradero en el bienestar individual y colectivo.

Christopher Peterson y Martin Seligman describen la bondad como una virtud fundamental, afirmando que “la bondad involucra actos intencionales que benefician a otros, incluso a costa de uno mismo”⁵⁴. Este enfoque subraya la importancia de la intencionalidad y el altruismo en la práctica de la bondad.

La bondad no solo beneficia a quienes reciben actos bondadosos, sino también a quienes los realizan. Martin Seligman destaca que “las personas que practican actos de bondad de manera regular reportan niveles más elevados de bienestar y satisfacción con la vida”⁵⁵. Este hallazgo resalta la reciprocidad emocional inherente a la bondad: al hacer el bien, también nos hacemos bien a nosotros mismos.

La bondad fortalece las relaciones y fomenta un sentido de comunidad. Barbara Fredrickson describe como “los actos de bondad, no importa cuán pequeños sean, pueden cultivar emociones positivas y fortalecer los lazos sociales”⁵⁶. Esta perspectiva enfatiza cómo la

⁵³ Kevin O’Brien S.J.: “The Ignatian Adventure”, p. 86

⁵⁴ Peterson & Seligman: “Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”, p. 325

⁵⁵ Martin Seligman: “Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being”, p. 20.

⁵⁶ Barbara Fredrickson: “Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do and Become”, p. 133

bondad puede servir como un puente emocional, conectando personas y construyendo redes de apoyo mutuo.

Incorporar actos de bondad en la vida diaria es una práctica recomendada en la PP para aumentar la felicidad y el bienestar. Sonja Lyubomirsky propone la realización de “actos de bondad aleatorios” como una estrategia efectiva para mejorar el bienestar. “Participar en actos de bondad puede generar un incremento significativo en la felicidad personal, al tiempo que beneficia a otros”⁵⁷. Estos actos pueden variar desde ayudar a un vecino hasta hacer un cumplido sincero.

Gráfico nº 22: Frases sobre la bondad

La bondad como pilar del bienestar

- Activa tu obsesión de esplendor aprendiendo a ser bondadoso mientras te desprendes por completo de tu ego, que espera que te digan lo maravilloso que eres – Wayne W. Dyer
- Busca la bondad en todas y cada una de las personas, y responsabilízate de todo, sin excepción, de lo que ocurre a lo largo de tu camino, y llegarás a ver lo que tú crees
- La bondad tiene más mérito que la inteligencia. Ser inteligente es un don, te ha tocado; ser buena persona y ser amable, tiene mucho más mérito, es una elección y supone un esfuerzo, por eso tiene mucho más mérito
- Naciste con potencial. Naciste con confianza y bondad. Naciste con sueños e ideales. Naciste con grandeza. Naciste con alas. No estás destinado a arrastrarte; Tienes alas. Aprende a usarlas y vuela. – Rumi
- El que quiera ser hombre ha de ser inconformista. Aquel que aspire a cosechar victorias inmortales no ha de detenerse ante la palabra “Bien”, sino que ha de indagar si realmente hay bondad. Al final, nada es tan sagrado como la integridad de tu propia mente - Ralph Waldo Emerson, Confía en ti (1803-1882)
- Prodigar, recibir o ser testigo de la bondad, influye beneficiosamente en la salud y los sentimientos de quienes participan en ese acto, con el rostro sonriente de la bondad y de la creatividad

La bondad también juega un papel crucial en la resiliencia, ayudando a las personas a enfrentar y superar adversidades. Steven M. Southwick y Dennis S. Charney explican que “las personas resilientes a menudo muestran altos niveles de bondad y compasión, lo que les ayuda a construir relaciones fuertes y a recibir apoyo en tiempos difíciles”⁵⁸. La capacidad de ser bondadoso, incluso en tiempos de estrés, puede ser una fuente de fortaleza emocional.

La bondad es un componente esencial del bienestar y la felicidad, según la PP. Al practicar bondad, no solo mejoramos nuestras propias vidas, sino que también contribuimos al bienestar de los demás y fortalecemos nuestras comunidades. Las investigaciones y recomendaciones de líderes en PP proporcionan una base sólida para entender y aplicar la bondad en nuestra vida diaria.

⁵⁷ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness”, p. 128

⁵⁸ Southwick y Charney: “Resilience: The Science of Mastering Life’s Greatest Challenges”: 2012, p. 84

5.5.3. Puntos en común entre la EI y la PP respecto a la bondad

La bondad es un valor profundamente apreciado tanto en la EI como en la PP. Ambas reconocen la importancia de la bondad para el crecimiento personal y el bienestar colectivo, destacando cómo la práctica de la bondad puede enriquecer nuestras vidas y las de quienes nos rodean.

La EI enfatiza la importancia de la bondad y el servicio a los demás como un camino hacia la unión con Dios. La EI invita a los individuos a reflexionar sobre sus acciones y a cultivar una vida de virtud y compasión. Este enfoque ignaciano se centra en el amor y el servicio como expresiones de la bondad divina en la vida diaria. En la PP, la práctica de la bondad se asocia con niveles más altos de bienestar y satisfacción por la vida.

Tanto la EI como la PP promueven el servicio y el altruismo como expresiones de bondad. De manera rotunda, Martin Seligman afirma que “los actos de bondad no solo benefician a los destinatarios, sino que también enriquecen la vida de quienes los practican”⁵⁹.

Del mismo modo, también tanto la EI como la PP coinciden en que la bondad es fundamental para el bienestar. Sonja Lyubomirsky sugiere que “realizar actos de bondad puede aumentar significativamente nuestra felicidad”⁶⁰. Este enfoque se alinea con la práctica ignaciana de buscar la consolación y la paz a través del servicio a los demás.

La EI y la PP valoran la reflexión como una herramienta para cultivar la bondad. Steven M. Southwick y Dennis S. Charney destacan que “la reflexión sobre actos de bondad puede fortalecer nuestras relaciones y aumentar nuestra resiliencia”⁶¹. En la práctica ignaciana, el examen diario es una oportunidad para reflexionar sobre cómo hemos sido bondadosos y cómo podemos mejorar en el futuro.

La bondad es un valor compartido y profundamente apreciado tanto en la EI como en la PP. Ambas reconocen que la bondad nos influye positivamente promoviendo el bienestar, la paz y la conexión humana. A través de la reflexión, el servicio y el altruismo, la bondad se convierte en un pilar esencial para una vida plena y significativa.

5.6. Espiritualidad

“El ser espiritual sabe que estamos todos relacionados y es capaz de ver la plenitud de Dios en cada persona con la que establece contacto” - Wayne W. Dyer

Aunque la Espiritualidad es el sustantivo de la EI y la comparación entre ésta y la PP es el objeto de este trabajo, la espiritualidad es uno de los valores destacados por la PP y dada la importancia de la misma, he decidido señalarla como uno de los treinta tres valores en común y analizar cómo la PP aborda la espiritualidad y cuáles son los nexos en común con la espiritualidad desarrollada por San Ignacio.

⁵⁹ Martin Seligman: “Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being”, p. 20

⁶⁰ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness, p. 128

⁶¹ Southwick y Charney: “Resilience: The Science of Mastering Life’s Greatest Challenges”, p. 84

La espiritualidad en la PP se refiere a la búsqueda de un sentido y propósito más allá de uno mismo, y la conexión con algo más grande, ya sea divino, trascendental o la naturaleza.

5.6.1. *Espiritualidad en San Ignacio de Loyola*

San Ignacio de Loyola desarrolló una espiritualidad enraizada en su experiencia personal de Dios y el discernimiento en la vida cotidiana. La Espiritualidad de San Ignacio enfatiza el encuentro con Dios en todas las cosas, la importancia del discernimiento y la misión de servir a los demás.

El encuentro con Dios en todas las cosas es la búsqueda de Dios en todas las circunstancias de la vida. San Ignacio instó a encontrar a Dios no solo en la oración y los sacramentos, sino también en las actividades diarias y en las relaciones con los demás.

James Martin, S.J. escribe que “San Ignacio nos invita a ver a Dios en todas las cosas, en la vida diaria, en las personas que encontramos, en nuestras tareas y en el mundo que nos rodea”⁶². Este enfoque es fundamental para la espiritualidad de San Ignacio y fomenta una visión integradora de la fe y la vida.

El discernimiento, descrito por el David Fleming, S.J. como “un proceso espiritual que nos ayuda a distinguir las mociones internas, reconociendo aquellas que provienen de Dios y aquellas que no”⁶³, supone la práctica de reflexionar sobre nuestras experiencias y decisiones a la luz del Espíritu Santo para reconocer y seguir la voluntad de Dios. En el examen diario, práctica recomendada por San Ignacio, revisamos el día y discernimos la presencia de Dios en eventos y decisiones.

Para San Ignacio, la vida cristiana está intrínsecamente vinculada a la misión y el servicio a los demás, y así el propósito de la Compañía de Jesús es trabajar “para la mayor gloria de Dios” y la salvación de las almas. La espiritualidad de San Ignacio a través de la “contemplación en la acción”, une la vida interior con la misión exterior. Según Kevin O’Brien, S.J.: “La EI nos impulsa a ser ‘contemplativos en la acción’, es decir, a encontrar a Dios mientras servimos a los demás en nuestro trabajo y nuestras relaciones”⁶⁴.

Los Ejercicios Espirituales son un retiro estructurado que guía a las personas en un profundo encuentro con Dios a través de la contemplación, la meditación, la oración y el discernimiento. George Ganss explica que “los Ejercicios Espirituales son un método para abrirse a la gracia de Dios, permitiendo una transformación espiritual que lleva a una mayor libertad y compromiso con el servicio”⁶⁵.

La Espiritualidad de San Ignacio es una guía para encontrar a Dios en todas las cosas, discernir su voluntad en nuestras vidas y comprometerse en el servicio a los demás. La profundidad y riqueza de las enseñanzas de San Ignacio son de tremenda actualidad para la vida cristiana contemporánea.

⁶² James Martin S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, p. 12

⁶³ David L. Fleming, S.J.: “What is Ignatian Spirituality?”, p. 45

⁶⁴ Kevin O’Brien, S.J.: “The Ignatian Adventure”, 2011, p.68

⁶⁵ George E. Ganss, S.J.: “The Spiritual Exercises of Saint Ignatius: A Translation and Commentary”, p. 18

5.6.2. Espiritualidad en la PP

Uno de los valores clave dentro de la PP es la espiritualidad, entendida como una dimensión significativa del bienestar humano. Peterson y Seligman definen la espiritualidad como “el sentido de una conexión con lo sagrado o trascendental, y la búsqueda de significados existenciales”⁶⁶.

Numerosos estudios han demostrado que la espiritualidad puede tener un impacto positivo en el bienestar psicológico. Martin Seligman menciona que “las personas espirituales y religiosas reportan mayores niveles de felicidad, menos síntomas depresivos y una mayor satisfacción con la vida”⁶⁷. Esta afirmación sugiere que la espiritualidad puede ser una fuente significativa de resiliencia y bienestar emocional.

Las prácticas espirituales, como la meditación y la oración, son consideradas dentro de la PP por su capacidad de promover el bienestar. Barbara Fredrickson argumenta que “las prácticas espirituales pueden aumentar las emociones positivas, lo cual a su vez puede expandir nuestro repertorio de pensamientos y acciones”⁶⁸. Este ciclo de emociones positivas puede ayudar a construir recursos psicológicos duraderos.

Gráfico nº 23: Frases sobre la espiritualidad

La Espiritualidad es fundamental para una vida plena y significativa

- Seguir un camino espiritual implica seguir los caminos de nuestro propio ser interior y ello nos conecta con el yo infinito que todos somos en esencia. - Anita Moorjani
- El viaje espiritual no consiste en llegar a un nuevo destino en el que una persona obtiene lo que no tenía, o se convierte en lo que no es. Consiste en la disipación de la propia ignorancia sobre el ser y la vida de cada cual, y en el gradual aumento de esa comprensión que inicia el despertar espiritual. Encontrar a Dios es llegar al propio ser.- Aldous Huxley
- Dado que los problemas representan un déficit de espíritu, se corrigen aplicando espiritualidad
- La espiritualidad es sentirse unido a la conciencia interior
- Para experimentar nuestra universal espiritualidad se requiere otra dimensión de ser, en la que los principios, los finales y los lugares de almacenamiento son innecesarios. La forma ocupa un lugar: puede almacenarse. La no forma (el pensamiento) no requiere espacio
- A medida que seas más consciente de tu espiritualidad, descubrirás tu capacidad de eliminar las ilusiones de la enfermedad, la escasez y el mal

La espiritualidad también se ha asociado con la mejora de las relaciones interpersonales. Sonja Lyubomirsky señala que “las personas espirituales tienden a tener relaciones más

⁶⁶ Peterson y Seligman: “Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”, p. 600

⁶⁷ Martin Seligman: “Flourish: A Visionary Understanding of Happiness and Well-being”, p. 240

⁶⁸ Barbara Fredrickson: “Positivity”, p. 190

fuerzas y satisfactorias”⁶⁹. La conexión espiritual puede fomentar un sentido de comunidad y apoyo mutuo, aspectos vitales para la salud mental y emocional.

La búsqueda de significado es otro aspecto crucial de la espiritualidad en la PP. Viktor Frankl explora cómo encontrar un propósito y un sentido en la vida, incluso en las circunstancias más difíciles, puede ser una fuente profunda de fortaleza y resiliencia⁷⁰. Este enfoque de la PP enfatiza la importancia de vivir una vida significativa como un componente del bienestar.

La espiritualidad dentro del marco de la PP, se reconoce como una dimensión vital del ser humano. A través de la conexión con lo trascendental, las prácticas espirituales, y la búsqueda de significado y propósito, la espiritualidad contribuye significativamente a la salud mental y emocional, y de ahí la importancia de integrar la espiritualidad en la comprensión del bienestar, objeto de la PP.

5.6.3. Puntos en común entre la Espiritualidad de San Ignacio y la PP

La espiritualidad en la PP comparte varios puntos en común con la espiritualidad emanada de San Ignacio de Loyola como son el crecimiento personal, la gratitud, la resiliencia y la búsqueda de sentido que representan herramientas valiosas para el crecimiento integral del individuo.

Tanto la EI como la PP reconocen la búsqueda de sentido como un componente crucial para el ser humano. San Ignacio, a través de los Ejercicios Espirituales, invita a los ejercitantes a encontrar a Dios en todas las cosas y discernir su voluntad en sus vidas.

El discernimiento ignaciano implica una reflexión profunda sobre las propias emociones y experiencias para tomar decisiones alineadas con la voluntad de Dios. Esta práctica fomenta la resiliencia, ya que ayuda a las personas a enfrentar desafíos con una actitud de confianza y esperanza. La PP también se centra en la resiliencia como una habilidad crucial para el bienestar.

La EI enfatiza la “contemplación en la acción” encontrando a Dios en todas las actividades diarias. Este enfoque integrador está en conexión con el concepto de *flow* en la PP, La “contemplación en la acción” ignaciana promueve una presencia y una atención plena similar al *flow*, lo que permite encontrar significado y alegría a las tareas cotidianas.

5.7. Amistad

“¿Existe cosa tan grande que tener a alguien con quien te atrevas a hablar como contigo mismo?” - Cicerón

La amistad supone una relación profunda y significativa con un tercero y se manifiesta en el apoyo mutuo, la compasión y la conexión auténtica, elementos fundamentales para una vida plena y satisfactoria.

⁶⁹ Sonja Lyubormirsky: “The How of Happiness, p. 145

⁷⁰ Viktor Frankl: “Man’s Search for Meaning”, p. 101

5.7.1. La amistad en la EI

La EI valora profundamente las relaciones humanas y la comunidad, considerando la amistad como una vía para experimentar y expresar el amor de Dios.

San Ignacio consideraba la amistad como una forma de experimentar y reflejar el amor de Dios en el mundo. Este amor se manifiesta en relaciones sinceras y desinteresadas: “Para San Ignacio, la amistad es una de las formas más puras de expresar el amor de Dios. Las amistades auténticas nos revelan el rostro de Dios y nos enseñan cómo amar de manera más plena”⁷¹.

La fundación de la Compañía de Jesús se basó en una profunda amistad y compañerismo entre Ignacio y sus primeros compañeros. Los primeros jesuitas eran una familia espiritual unida por fuertes lazos de amistad y amor fraterno: “La comunidad de Ignacio con sus primeros compañeros fue un modelo de amistad cristiana, marcada por la confianza mutua, el apoyo y la misión compartida de servir a los demás”⁷².

En el proceso de discernimiento, la amistad juega un papel importante. Los amigos son instrumentos de Dios ayudándonos a discernir su voluntad y a tomar decisiones sabias. David Fleming S.J. señala que “en el discernimiento ignaciano, los amigos de confianza pueden ofrecer perspectivas valiosas y a ayudar a clarificar las mociones del Espíritu en nuestras vidas”⁷³.

La EI promueve el apoyo mutuo en la vida espiritual a través de la amistad. Los amigos pueden ser compañeros de oración, compartiendo sus experiencias y ayudándose mutuamente a crecer en la fe. George Ganns comenta que “la amistad espiritual es una fuente de fortaleza y consuelo. Compartir la vida de fe con amigos nos permite profundizar en nuestra relación con Dios y con los demás”⁷⁴.

En la EI, la amistad no se limita a la relación entre individuos, sino que se extiende al servicio de la comunidad. La amistad auténtica impulsa a los individuos a trabajar juntos por el bien común y a servir a los más necesitados. William Barry, S.J. escribe que “la verdadera amistad en el espíritu ignaciano se caracteriza por un compromiso compartido de servir a los demás y de trabajar por la justicia y la paz”⁷⁵.

La amistad en la EI es un reflejo del amor de Dios, una fuente de apoyo en el discernimiento y la vida espiritual, y una motivación para el servicio a los demás.

⁷¹ James Martin S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, p. 85

⁷² Kevin O’Brien S.J.: “The Ignatian Adventure”, p. 121)

⁷³ David L. Fleming: “What Is Ignatian Spirituality?”, p. 92).

⁷⁴ George Ganns: “The Spiritual Exercises of Saint Ignatius: A Translation and Commentary”, p. 201

⁷⁵ William A. Barry, SJ: “Finding God in All Things”, p. 134

5.7.2. La amistad en la PP

La amistad es una fuente crucial de apoyo emocional y social, y juega un papel esencial en el bienestar subjetivo. Martin Seligman destaca que “la amistad, en particular, es vital para nuestra salud emocional y física”⁷⁶.

Las relaciones de amistad están estrechamente vinculadas con la felicidad. Los amigos proporcionan alegría, consuelo y un sentido de pertenencia. Sonja Lyubomirsky explica que “las amistades cercanas contribuyen significativamente a la felicidad. Tener amigos con quienes compartir experiencias positivas y apoyarse en momentos difíciles es crucial para una vida satisfactoria”⁷⁷.

La amistad no solo promueve el bienestar emocional, sino que también actúa como un factor protector contra el estrés y la adversidad. Barbara Fredrickson señala que “las amistades no sólo enriquecen nuestra vida diaria, sino que también fortalecen nuestra capacidad para enfrentar el estrés y la adversidad. Las conexiones positivas con los demás actúan como amortiguador contra las dificultades”⁷⁸.

Gráfico nº 24: Frases sobre la amistad

Amistad: ser compañero espiritual

- Un amigo de todos es un amigo de nadie – Aristóteles
- Los compañeros espirituales reconocen su igualdad. Los compañeros espirituales son capaces de distinguir entre personalidad y alma... porque los compañeros espirituales son capaces de ver con toda claridad que hay una razón más profunda por la que están juntos, y que esta razón tiene que ver sobre todo con la evolución de sus almas - Gura Zukav en The Seat of the Soul
- Hay cinco condiciones propias de la amistad. Cada uno de los amigos quiere: la existencia de su amigo y que viva; le quiere bienes; le hace el bien; convive con él plácidamente; coincide con sus sentimientos contristándose o deleitándose con él - Santo Tomás de Aquino
- Y en la dulzura de la amistad, dejad que haya risas y placeres compartidos. Porque el rocío de las cosas pequeñas el corazón encuentra su mañana y se refresca - Profeta de Gribán
- Uno de los métodos más eficaces para aumentar la fuerza de la tracción de la intención consiste en dejar de centrarse en el dinero y dedicarse a establecer amistades, seguridad, felicidad, salud y alta energía

La PP también ofrece estrategias para construir y mantener relaciones de amistad saludables y significativas. Christopher Peterson sugiere que “invertir tiempo y esfuerzo en nuestras amistades es esencial. Las relaciones profundas y significativas no ocurren por casualidad; requieren atención y cuidado constante”⁷⁹.

⁷⁶ Martin Seligman: “Flourish”, p.20

⁷⁷ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness”, p. 125

⁷⁸ Barbara Fredrickson: “Love 2.0”, p. 89

⁷⁹ Christopher Peterson: “A Premier in Positive Psychology”, p.249

Las amistades son también un medio para el crecimiento personal y del desarrollo para nuestras virtudes y fortalezas. Christopher Peterson y Martin Seligman afirman que “las amistades auténticas fomentan el desarrollo de nuestras fortalezas y virtudes. Los amigos nos desafían a ser mejores versiones de nosotros mismos y nos apoyan en nuestro crecimiento personal”⁸⁰.

La amistad para la PP es fundamental para el bienestar y las relaciones de amistad son fuentes de apoyo emocional, felicidad y crecimiento personal. Estas relaciones mejoran nuestra calidad de vida y nos protegen contra el estrés, ayudándonos a desarrollar nuestras fortalezas y virtudes.

5.7.3. Puntos comunes entre la EI y la PP con respecto a la amistad

San Ignacio de Loyola valoraba profundamente la amistad como medio para fortalecer la comunidad y fomentar el crecimiento espiritual. Además, la amistad, en la EI, es vista como una expresión del amor divino. San Ignacio animaba a sus compañeros a encontrar a Dios en las relaciones humanas. La PP también reconoce la importancia de la amistad ya que las relaciones positivas, incluyendo las amistades, son uno de los pilares del bienestar. Según la PP, la conexión con otros nos proporciona apoyo emocional, sentido de pertenencia y alegría.

Tanto en la EI como en la PP, el apoyo mutuo es un aspecto crucial de la amistad. La EI destaca cómo la amistad puede ser fuente de fortaleza. En la PP, el apoyo mutuo en las amistades es visto como un factor clave para la resiliencia y el bienestar.

La autenticidad en las relaciones es vital tanto en la EI como en la PP. En la EI, la autenticidad de las amistades refleja una vida centrada en Dios. La PP también valora la autenticidad como un componente esencial de las relaciones significativas ya que la autenticidad en nuestras relaciones nos permite conectarnos a un nivel más profundo, fomentando el verdadero sentido de pertenencia y aceptación.

La amistad es un componente vital tanto en la EI como en la PP, proporcionando apoyo emocional, conexión auténtica y un sentido de propósito compartido. Ambas destacan por la importancia de cultivar relaciones significativas que reflejen amor y la gracia divina. La amistad, cuando se basa en el amor y el respeto mutuo, se convierte en reflejo del amor de Dios y una fuente de crecimiento espiritual y personal.

5.8. Alegría

“Me dormí y soñé que la vida es alegría. Desperté y vi que la vida es servicio. Actué y observé que el servicio es alegría” - Rabindranath Tagore

5.8.1. La alegría en la EI

Encontrar a Dios en todas las cosas significa celebrar la presencia constante de Dios en la vida cotidiana, lo que se traduce en una alegría duradera y significativa.

⁸⁰ Peterson y Seligman: “Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”, p. 235

San Ignacio describe la consolación como un estado de paz y alegría que nos acerca a Dios, mientras que la desolación es un estado de inquietud y tristeza que nos aleja de Él. En sus cartas, Ignacio anima a buscar la consolación y a confiar en la bondad de Dios incluso en tiempos de desolación: “Dios nuestro Señor sabe que si con su santa gracias sintiéramos el mismo sabor de las cosas que están bajo nuestro dominio, que en las que están bajo el dominio ajeno, y si con igual ánimo estuviésemos en las cosas prósperas como en las adversas, sin duda viviríamos con mucha más tranquilidad y alegría”⁸¹.

San Ignacio señala que la verdadera alegría se encuentra en el servicio desinteresado a los demás y en la entrega de uno mismo al servicio de Dios. En los Ejercicios Espirituales queda bien claro que la alegría auténtica proviene de las acciones concretas que realizamos en beneficio de otros, más que en las meras palabras: “La primera es que el amor se debe poner más en las obras que en las palabras”⁸².

La alegría es un factor clave en el discernimiento. Timothy Gallager nos dice que “la consolación espiritual, que incluye la alegría, es una señal de la cercanía de Dios y una guía en el discernimiento”⁸³. Gallager explica que la alegría, cuando es profunda y duradera, puede ser vista como una confirmación de que uno está en el camino correcto, alineado con la voluntad divina.

En la “Contemplación para alcanzar amor”, San Ignacio invita a los ejercitantes a contemplar la creación y reconocer la presencia de Dios en todas las cosas. Esta práctica lleva a una profunda alegría y gratitud. David Fleming S.J. comenta que “la contemplación ignaciana nos lleva a una alegría profunda, porque nos abre los ojos para ver y experimentar el amor de Dios en todas las cosas”⁸⁴. Fleming resalta que esta práctica no solo nos conecta más profundamente con Dios, sino que también transforma nuestra visión del mundo, llenándonos de una alegría que brota de reconocer la omnipresencia de Dios.

La EI también aborda la alegría en tiempos de dificultad. James Martin S.J. describe como la resiliencia, cultivada a través de la fe y la espiritualidad, puede ser una fuente de alegría: “Incluso en medio de las pruebas, la EI nos enseña a encontrar alegría en la presencia continua y fiel de Dios”⁸⁵. Martin explica que esta alegría no es superficial, sino una profunda sensación de paz y consuelo que proviene de la certeza de que Dios está con nosotros, incluso en los momentos más oscuros.

Al reconocer y celebrar la presencia de Dios en todas las cosas, somos capaces de encontrar una alegría profunda y duradera que nos sostiene en el camino espiritual.

⁸¹ Ignacio de Loyola: “Cartas de San Ignacio: Carta a Teresa Rejadell, 18 de junio de 1536”, p. 94

⁸² Ejercicios Espirituales n. 230

⁸³ Timothy Gallager: “The Discernment of Spirits: An Ignatian Guide for Everyday Living”, p. 45

⁸⁴ David Fleming S.J.: “Draw Me to Your Friendship: “The Spiritual Exercises, A Literal Translation and A Contemporary Reading”, p. 178

⁸⁵ James Martin S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, p. 215

5.8.2. La alegría en la PP

“La alegría es un componente fundamental de la felicidad genuina, ya que proporciona una experiencia emocional positiva que puede ser cultivada a través de diversas prácticas”⁸⁶. Seligman argumenta que la alegría no solo es una emoción pasajera, sino una condición que puede ser desarrollada y sostenida a través de una identificación y el uso de las propias fortalezas personales.

Barbara Fredrickson destaca la importancia de las emociones positivas, incluyendo la alegría, en la expansión de nuestros recursos mentales y sociales al decir que “las emociones positivas, como la alegría, ensanchan nuestro repertorio de pensamientos y acciones, lo que nos permite construir recursos valiosos y duraderos”⁸⁷. Fredrickson propone la teoría de la ampliación y la construcción, sugiriendo que las emociones positivas no solo mejoran nuestro bienestar inmediato, sino que también nos ayudan a desarrollar habilidades y relaciones que nos benefician a largo plazo.

Gráfico nº 25: Frases sobre la alegría

Alegría: la fuente de la felicidad

- Nunca te olvides de sonreír porque el día que no sonrías será un día perdido - Charles Chaplin
- Los problemas del día a día no parecen tan grandes cuando se ven a través del filtro del humor y del amor. - Anita Moorjani
- Si podemos ir por la vida armados de buen humor y de la comprensión de que somos amor, estaremos ya entre el pelotón de cabeza de este juego. ¡Añadámosle a la mezcla una buena caja de bombones y sin duda tendremos la fórmula ganadora! - Anita Moorjani
- Hay que reírse tan a menudo como uno pueda a lo largo del día y todos los días, y preferentemente de uno mismo. -Anita Moorjani

La relación entre la alegría y la resiliencia es otro tema central en la PP. Sonja Lyubomirsky describe como la alegría contribuye a la capacidad de las personas para enfrentar y recuperarse de las actividades: “La alegría fortalece nuestra capacidad de resiliencia, ayudándonos a enfrentar los desafíos con una perspectiva más positiva y una mayor fortaleza interna”⁸⁸. Lyubomirsky presenta diversas estrategias basadas en la investigación que pueden ayudar a las personas a aumentar su nivel de felicidad, incluyendo la práctica de la gratitud y el cultivo de relaciones positivas.

⁸⁶ Martin Seligman: “Authentic Happiness”, p. 56

⁸⁷ Barbara Fredrickson: “Positivity”, p. 45

⁸⁸ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness, p. 123

Christopher Peterson y Martin Seligman enfatizan el papel de la alegría en las relaciones interpersonales y su impacto en la calidad de vida cuando afirman que “las relaciones positivas y significativas son una fuente importante de alegría y a su vez, la alegría fortalece y profundiza estas relaciones”⁸⁹. El libro de Peterson y Seligman subraya que la alegría y otras emociones positivas son fundamentales para construir y mantener relaciones saludables, lo que a su vez contribuye al bienestar general de las personas.

La PP ha demostrado que la alegría es un componente esencial del bienestar humano. Desde la expansión de nuestros recursos mentales y sociales hasta la mejora de nuestras relaciones y la capacidad de resiliencia, la alegría desempeña un papel crucial en la creación de una vida significativa y plena. Al entender y aplicar los principios de la PP, las personas pueden cultivar una mayor alegría y un mayor bienestar.

5.8.3. Puntos comunes entre la EI y la PP con respecto a la alegría

Tanto para la EI como para la PP, la alegría no es simplemente una emoción pasajera, sino una profunda sensación de bienestar y conexión con lo divino y con los demás.

La EI ve la alegría como un signo de la presencia de Dios y nos alienta a buscar y encontrar la alegría en la relación con Dios y en el servicio a los demás. El discernimiento ignaciano ayuda a identificar aquello que trae verdadera alegría y paz interior. La PP destaca la importancia de la alegría ya que la alegría es una emoción central para una vida plena y significativa. A través de la práctica de la gratitud, el optimismo, y las relaciones positivas, podemos cultivar una mayor alegría en nuestras vidas.

La EI enfatiza en la “contemplación en la acción” el experimentar alegría en el servicio y en el trabajo. Este concepto está relacionado con el estado de *flow* en el que las personas están inmersas en una actividad experimentando una profunda alegría y satisfacción.

Las relaciones significativas y positivas son una fuente crucial de alegría tanto en la EI como en la PP. En la PP, las relaciones también se consideran fundamentales para la alegría y el bienestar. En la EI, la verdadera alegría surge de una vida vivida en armonía con Dios, con nosotros mismos y con los demás

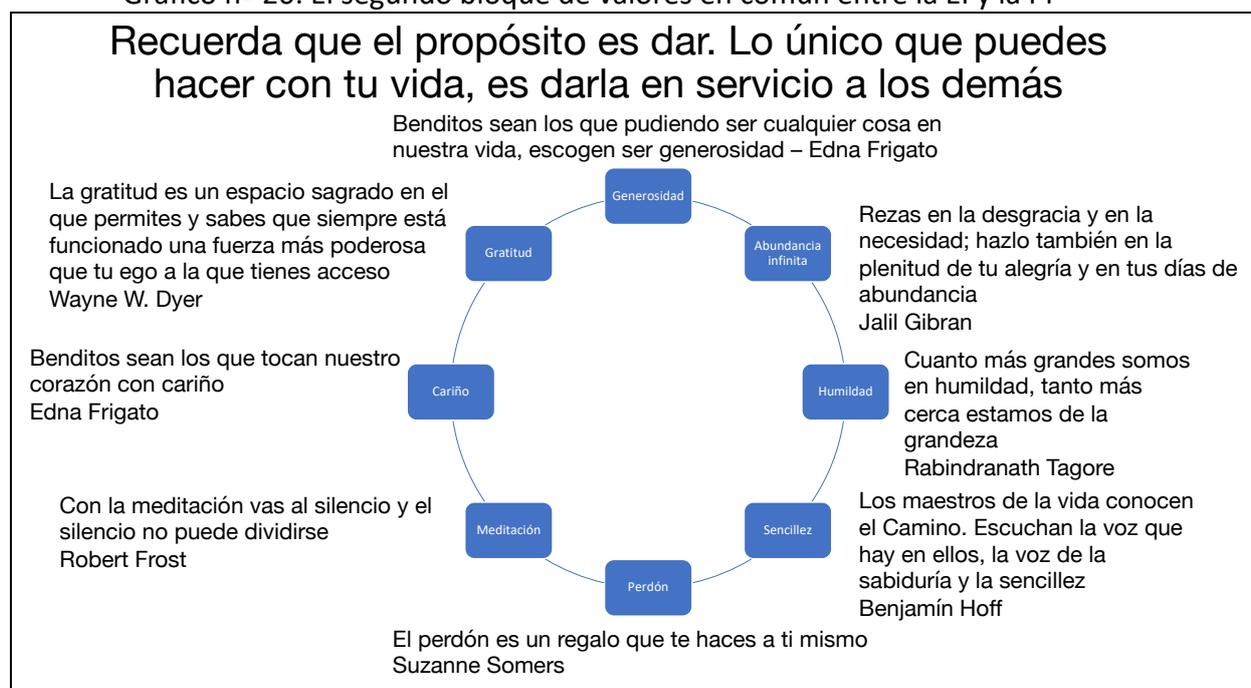
Un enfoque integral de la alegría enriquece nuestras vidas espirituales y emocionales y además nos capacita para enfrentarnos a los desafíos con una actitud positiva y resiliente, encontrando alegría y significado en cada momento.

⁸⁹ Christopher Peterson y Martin Seligman: “Character Strengths and Virtues”, p. 325

6. El segundo círculo de valores en los que destacan los derivados del Servicio a los demás

Una vez abordado el primer círculo de valores, he analizado el segundo que como he dicho en la primera parte, está interconectado con el primero y que a su vez lo componen otros ocho valores relacionados horizontalmente entre sí. En este caso, los valores que he seleccionado han sido la Generosidad, la Abundancia Infinita, la Humildad, la Sencillez, el Perdón, la Meditación, el Cariño y la Gratitud.

Gráfico nº 26: El segundo bloque de valores en común entre la EI y la PP



6.1. Generosidad

“Benditos sean los que pudiendo ser cualquier cosa en nuestra vida, escogen ser generosidad”
– Edna Frigato

La generosidad está íntimamente relacionada con el servicio a los demás y por eso es el valor de los seleccionados que va en paralelo con el Servicio a los demás. La generosidad, entendida como la disposición a dar y a compartir con los demás, es una manifestación del amor y la compasión que fortalece las relaciones y contribuye al bien común.

6.1.1. La generosidad en la EI

En la “Contemplación para alcanzar amor”, San Ignacio invita a los ejercitantes a reflexionar sobre el amor y la generosidad de Dios, y a responder con un amor y generosidad semejantes.

“Tomad, Señor, y recibid toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad, todo mi haber y mi poseer; Vos me lo distes, a Vos, Señor, lo torno; todo es vuestro, disponed a toda vuestra voluntad; dadme vuestro amor y gracia, que ésta me basta”⁹⁰. Esta oración

⁹⁰ Ejercicios Espirituales, n. 234

refleja la disposición total y generosa de entregar todo lo que uno es y tiene al servicio de Dios, como una respuesta al amor y generosidad infinita de Dios.

La EI, tal y como comentábamos antes, también destaca la importancia de la generosidad en el servicio a los demás. David Fleming explica como Ignacio ve el servicio como una expresión concreta de la generosidad al afirmar que “el amor verdadero se demuestra más en hechos que en palabras. La generosidad se hace tangible cuando nos comprometemos activamente en el servicio a los demás”⁹¹. Fleming subraya que la generosidad no es solo una actitud interna, sino que debe manifestarse en acciones concretas y en el compromiso con el bienestar de los otros.

La disposición generosa a seguir la voluntad de Dios es esencial para un discernimiento auténtico. Timothy Gallagher afirma que “una disposición generosa y abierta es fundamental para el discernimiento, ya que permite al individuo estar verdaderamente disponible para la guía del Espíritu Santo”⁹². Gallagher destaca que el discernimiento requiere una actitud de generosidad, en la que la persona esté dispuesta dejar de lado sus propios deseos y planes para seguir lo que Dios les está llamando a hacer.

James Martin, S.J. explora cómo la generosidad es vivida en la comunidad jesuita y cómo este valor es esencial para la vida comunitaria y la misión de la Compañía de Jesús. “La vida comunitaria jesuita se fundamenta en la generosidad mutua, donde cada miembro está llamado a ofrecer su tiempo, talentos y recursos para el bien común”⁹³. Martin explica que la generosidad dentro de la comunidad no solo fortalece los lazos entre los miembros, sino que también potencia su capacidad de servir a los demás y cumplir con su misión apostólica.

La generosidad es un valor central en la EI que se manifiesta en la entrega total a Dios, en el servicio a los demás, en el proceso de discernimiento y en la vida comunitaria. A través de la práctica de la generosidad, buscamos imitar la generosidad divina y responder al amor de Dios con un amor igualmente generoso y activo.

6.1.2. La generosidad en la PP

La PP investiga como la generosidad puede mejorar la felicidad y fortalecer las relaciones interpersonales. Martin Seligman discute cómo la generosidad contribuye significativamente al bienestar: “La generosidad, entendida como actos de bondad y altruismo, tiene un impacto profundo en el bienestar individual, aumentando la sensación de propósito y conexión con los demás”⁹⁴. Seligman argumenta que la generosidad, además de beneficiar a quienes reciben, mejora la salud mental y emocional de quienes la practican, creando un círculo positivo de bienestar.

Sonja Lyubomirsky examina cómo los actos de generosidad pueden aumentar la felicidad personal y afirma que “realizar actos de generosidad y altruismo, como ayudar a un vecino o

⁹¹ David Fleming, S.J.: “Draw Me into Your Friendship: The Spiritual Exercises, A Literal Translation and a Contemporary Reading”, p. 178

⁹² Timothy Gallagher: “The Discernment of Spirits: An Ignatian Guide for Everyday Living”, p. 89

⁹³ James Martin S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything: A Spirituality for Real Life”, p. 156

⁹⁴ Martin Seligman: “Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being”, p. 127

donar a la caridad, puede aumentar significativamente los niveles de felicidad y satisfacción personal”⁹⁵. Lyubomirsky explica que estos actos no solo proporcionan un sentido de logro y conexión social, sino que también desencadenan emociones positivas que contribuyen al bienestar general.

Alan Carr explora cómo la generosidad fortalece las relaciones interpersonales: “La generosidad es fundamental para construir y mantener relaciones sólidas y saludables. Actos generosos fomentan la reciprocidad, confianza y cooperación, elementos esenciales para relaciones significativas”⁹⁶. Carr destaca que la generosidad crea un entorno de apoyo mutuo y colaboración, lo que es crucial para el desarrollo de vínculos interpersonales profundos y duraderos.

Barbara Fredrickson analiza cómo la generosidad puede mejorar la resiliencia personal y afirma que: “Actos de generosidad no solo elevan el ánimo y las emociones positivas, sino que también fortalecen nuestra capacidad de recuperación ante adversidades al generar un sentido de comunidad y apoyo”⁹⁷. Fredrickson señala que la generosidad, al promover emociones positivas y relaciones sólidas, juega un papel crucial en la capacidad de las personas para enfrentar y superar desafíos.

Gráfico nº 27: Frases sobre la generosidad

La generosidad como principio del servicio a los demás

- No habrá límite alguno en lo que puedas recibir a cambio de tu generosidad, cuando esta generosidad sea todo cuanto tienes para dar. - Wayne W. Dyer
- Procura mantener en la intimidad tus actos de generosidad, sin fanfarronear acerca de tu gran espíritu generoso
- Cultiva la actitud de generosidad y practícala enviando amor y afabilidad con tanta frecuencia como te sea posible
- La generosidad es una función del corazón, no de la cartera
- La generosidad significa ofrecer amabilidad, cuidado, amor y nutrición allí donde se necesiten
- Las principales cualidades que determinan al ser humano perfecto son la paciencia, la generosidad, la humildad, la cortesía, el desprendimiento, el buen carácter y la sinceridad. - Joseph Murphy
- Benditos sean los que pudiendo ser cualquier cosa en nuestra vida, escogen ser generosidad – Edna Frigato
- La generosidad es una virtud grande, y ayuda a vivir desprendido de las cosas -con lo justo- empleando todo lo demás en servicio a los otros

6.1.3. Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la generosidad

La EI destaca la importancia de la generosidad como reflejo del amor de Dios invitándonos a vivir con un espíritu generoso, ofreciendo su tiempo, talento y recursos al servicio a los demás. La generosidad en la EI está profundamente vinculada al amor al prójimo. La EI ve en la

⁹⁵ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want”, p. 135

⁹⁶ Alan Carr: “Positive Psychology: An Introduction”, p. 202

⁹⁷ Barbara Fredrickson: “Positivity”, p. 153

generosidad una forma de imitar a Cristo, quien se entregó completamente por amor a la humanidad.

En la PP, la generosidad es una de las prácticas más poderosas para aumentar el bienestar personal. Los actos de generosidad no solo benefician a quienes los reciben, sino que incrementan la felicidad y satisfacción de quienes los realizan. La generosidad está asociada con mayores niveles de bienestar y felicidad y para la PP, las personas que realizan actos de generosidad y ayudan a los demás reportan niveles más altos de felicidad y satisfacción con la vida. La generosidad crea un ciclo de bienestar, donde dar nos hace sentir bien, y sentirnos bien nos motiva a dar más.

Tanto la EI como la PP reconocen que la generosidad fortalece las relaciones interpersonales. La generosidad crea lazos de confianza y afecto, fomentando relaciones más profundas y significativas. Al dar desinteresadamente, abrimos nuestros corazones a los demás y fortalecemos nuestra conexión con la comunidad.

Un enfoque integral de la generosidad nos ayuda a construir una sociedad más justa y compasiva, donde cada acto de generosidad contribuye al bien común y al florecimiento de todos. La verdadera generosidad es un reflejo del amor de Dios, una invitación a vivir de manera más plena y significativa al servicio de los demás.

6.2. Abundancia infinita

“Rezamos en la desgracia y en la necesidad; hazlo también en la plenitud de tu alegría y en tus días de abundancia” - Jalil Gibran

6.2.1. La abundancia infinita en la EI

Los Ejercicios Espirituales destacan la abundancia de la gracia divina como un don que Dios otorga libremente a los seres humanos: “El segundo mirar cómo Dios habita en las criaturas, en los elementos dando ser, en las plantas vejetando, en los animales sensando, en los hombres dando entender; y así en mí dándome ser, animando, sensando, y haciéndome entender; asimismo haciendo templo de mí seyendo criado a la similitud y imagen de su divina majestad”⁹⁸. Esta reflexión invita a los ejercitantes a reconocer la presencia divina constante y generosa de Dios en todas las cosas, viendo su amor y gracia como infinitos y siempre disponibles.

La “contemplación para alcanzar amor” también nos permite experimentar la abundancia de Dios. David Fleming explica cómo esta contemplación revela la abundancia divina: “En la contemplación, uno descubre cómo Dios nos da no solo lo suficiente, sino en abundancia, llenando nuestras vidas con su amor y gracia en formas que a menudo no reconocemos”⁹⁹. Fleming subraya que la “contemplación para alcanzar amor” lleva a los ejercitantes a una mayor gratitud y reconocimiento de la generosidad infinita de Dios.

⁹⁸ Ejercicios Espirituales, n. 235

⁹⁹ David L. Fleming: “Draw Me into Your Friendship: The Spiritual Exercises, A Literal Translation and a Contemporary Reading”, p. 174

James Martin S.J. también aborda la confianza en la abundancia de Dios como un principio fundamental en la vida ignaciana al afirmar que “la El nos enseña a confiar en la abundancia de Dios, sabiendo que Él proveerá lo necesario para nuestra misión y nuestras vidas”¹⁰⁰. Martin explica que esta confianza nos permite vivir sin miedo, confiando en que Dios les sostendrá en todas sus necesidades.

La percepción de la abundancia de Dios también impulsa a la generosidad hacia los demás. Margaret Silf discute cómo la abundancia divina inspira la generosidad en los creyentes: “Cuando no damos cuenta de la abundancia infinita del amor y la gracia de Dios, nos sentimos impulsados a compartir esa abundancia con los demás, actuando con generosidad y compasión”¹⁰¹. Silf señala que esta comprensión de la abundancia nos motiva a ser canales de esa abundancia para otros.

Conscientes de la abundancia divina que permea toda la creación, aprendemos a vivir en un estado de confianza y generosidad. Esta visión de abundancia nos motiva a compartir generosamente lo que hemos recibido. El padre Adolfo de Nicolás se refiere a la abundancia divina cuando menciona: “La El nos enseña a ver la vida con los ojos de Dios, una vida llena de oportunidades y bendiciones infinitas”¹⁰².

6.2.2. La abundancia infinita en la PP

La PP destaca que, al enfocarnos en la abundancia en lugar de la escasez, podemos cultivar emociones positivas, fortalecer nuestras relaciones, y aumentar nuestra gratitud y satisfacción con la vida. Este cambio de perspectiva crea un entorno más positivo y cooperativo en nuestras interacciones sociales.

Martin Seligman discute cómo adoptar una mentalidad de abundancia puede incrementar el bienestar personal: “La mentalidad de abundancia, que se centra en la creencia de que hay suficiente para todos, promueve la generosidad, la cooperación y una mayor satisfacción con la vida”¹⁰³. Seligman argumenta que, al cambiar nuestra perspectiva de una mentalidad de escasez a una de abundancia, podemos reducir el estrés y la ansiedad, y fomentar un sentido más profundo de bienestar y felicidad.

Barbara Fredrickson explora cómo la percepción de abundancia influye en las emociones positivas y el desarrollo personal: “La percepción de abundancia amplía nuestra capacidad de experimentar emociones positivas, las cuales, a su vez, amplían nuestro repertorio de pensamientos y acciones, facilitando el crecimiento y la resiliencia”¹⁰⁴. Fredrickson describe su teoría de la ampliación y la construcción, explicando que las emociones positivas generadas por una mentalidad de abundancia pueden construir recursos personales y sociales que benefician a largo plazo.

¹⁰⁰ James Martin S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, p. 123

¹⁰¹ Margaret Silf: “Inner Compass: An Invitation to Ignatian Spirituality”, p. 89

¹⁰² Adolfo Nicolás: “El Camino de la El”, p. 89

¹⁰³ Martin Seligman: “Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being”, p. 201

¹⁰⁴ Barbara Fredrickson: “Positivity”, p. 97

Gráfico nº 28: Frases sobre la abundancia infinita

Abundancia infinita

- Mereces prosperidad tanto como cualquier otro habitante de nuestro planeta. Cuando te hayas creado este esquema mental, no actuarás como si no la merecieras- Wayne W. Dyer
- Dios es capaz de proporcionarte todas las bendiciones y en abundancia . -San Pablo
- La abundancia de Dios es ilimitada. Puedes beber de la inagotable fuente de amor, luz, alegría y armonía a voluntad y, cuando lo hagas, conocerás la paz perfecta
- Rezas en la desgracia y en la necesidad; hazlo también en la plenitud de tu alegría y en tus días de abundancia - Jalil Gibran
- La abundancia es lo que caracteriza a la fuerza creativa del universo. Tienes derecho a disponer de abundancia en tu vida y a irradiar prosperidad hacia todo lo que se encuentra en tu mundo. Sintiéndote pequeño e insignificante lo único que conseguirás es que eso se manifieste en tu vida

Alan Carr analiza cómo la abundancia puede mejorar las relaciones interpersonales al afirmar que “adoptar una mentalidad de abundancia en nuestras relaciones fomenta la generosidad y la reciprocidad, fortaleciendo así los lazos y mejorando la calidad de nuestras interacciones sociales”¹⁰⁵. Carr destaca que ver las relaciones desde una perspectiva de abundancia, en lugar de competencia o escasez, puede llevar a una mayor cooperación y apoyo mutuo.

6.2.3. Puntos en común de la EI y la psicología con respecto a la abundancia infinita

Tanto la EI como la PP comparten la idea de que el universo está lleno de oportunidades ilimitadas, y que la percepción de abundancia puede transformar profundamente nuestras vidas y nuestras experiencias.

Para la EI, Dios es la fuente de toda abundancia y su amor y gracia son infinitos y nos invita a contemplar la abundancia de la creación y a reconocer la presencia de Dios en todas las cosas. Los Ejercicios Espirituales nos ayudan a abrir los ojos a la abundancia infinita de la gracia divina que nos rodea. Al contemplar la creación y nuestra propia vida, podemos experimentar la generosidad y el amor desbordante de Dios.

La PP reconoce la importancia de la percepción de la abundancia para el bienestar humano ya que cuando adoptamos una mentalidad de abundancia, nos abrimos a nuevas posibilidades y oportunidades, lo que enriquece nuestras vidas y fortalece nuestra resiliencia. La PP también destaca la importancia del optimismo y la mentalidad de abundancia para el bienestar y el éxito en la vida, pues las personas con una mentalidad de abundancia, tienden a ser más optimistas y resilientes frente a los desafíos. Ven las dificultades como oportunidades para crecer y aprender, en lugar de obstáculos insuperables.

¹⁰⁵ Alan Carr: “Positive Psychology: An Introduction”, p. 315

Tanto la EI como la PP nos enseñan que la percepción de abundancia no se limita a los recursos materiales, sino que incluye una sensación de plenitud espiritual y emocional que proviene de la conexión con lo divino y con los demás.

6.3. Humildad

“Cuanto más grandes somos en humildad, tanto más cerca estamos de la grandeza” - Rabindranath Tagore

6.3.1. La humildad en la EI

La humildad en la EI nos invita a reconocer nuestra dependencia de Dios, aceptar nuestras limitaciones y abrirnos a la transformación divina. Al cultivarla, nos acercamos más a la verdadera esencia de la vida cristiana, viviendo en una relación más profunda y auténtica con Dios y con los demás.

En la tercera semana de Ejercicios Espirituales Ignacio escribe sobre la “humildad perfecta” que implica: “por imitar y parecer más actualmente a Cristo nuestro Señor, quiero y elijo más pobreza con Cristo pobre que riqueza, oprobrios con Cristo lleno dellos que honores, y desear más de ser estimado por vano y loco por Cristo que primero fue tenido por tal, que por sabio ni prudente en este mundo.”¹⁰⁶.

San Ignacio también habla de la humildad en su carta a Simón Rodrigues cuando le explica que la verdadera humildad consiste en reconocer que toda nuestra fuerza y nuestra bondad vienen de Dios, y que sin Él, nada podemos¹⁰⁷.

La EI enfatiza la importancia de la humildad en la vida espiritual y comunitaria subrayando que la humildad no es una actitud de autodegradación, sino una visión realista de uno mismo, reconociendo nuestras limitaciones y dependencias, y atribuyendo a Dios todo lo que somos y tenemos. La humildad en la EI no se trata por tanto de una autoabnegación extrema, sino más bien de una postura de apertura y receptividad hacia Dios. Esto permite a los individuos reconocer su dependencia de la gracia divina y su necesidad de ayuda y guía.

El examen diario es una forma de cómo se vive la humildad en la EI ya que uno revisa sus acciones y pensamientos del día, buscando reconocer las formas en que Dios ha estado presente. Esta práctica ayuda a cultivar una actitud de agradecimiento y humildad, reconociendo tanto los dones recibidos como las áreas en las que se necesita crecimiento: “1º punto. El primer punto es dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos”¹⁰⁸.

Según la EI, la humildad es un valor esencial que se debe cultivar para alcanzar una unión más profunda con Dios.

¹⁰⁶ Ejercicios Espirituales n. 167

¹⁰⁷ Ignacio de Loyola: “Obras Completas: Carta a Simón Rodrigues”, p.78

¹⁰⁸ Ejercicios Espirituales, n. 43

6.3.2. La humildad en la PP

Según la PP, la humildad contribuye significativamente al bienestar individual y social. Al reconocer nuestras limitaciones y valorar las aportaciones de los demás, cultivamos una actitud de apertura y crecimiento que nos permite vivir de manera más plena y auténtica.

Christopher Peterson y Martin Seligman incluyen la humildad como una de las virtudes cardinales. Definen la humildad como “una fuerza moral que implica una visión precisa de uno mismo, la aceptación de los propios límites, y una actitud de modestia respecto a los propios logros”¹⁰⁹. La humildad no es una negación de los propios talentos, sino el reconocimiento de que uno no es el centro del universo.

La psicóloga June Tangney ha realizado extensas investigaciones sobre la humildad y su impacto en la PP. Tangney define la humildad como “una disposición para ver uno mismo de manera precisa, reconocer las propias limitaciones y mantener una actitud de apertura a nuevas ideas, consejos y críticas”¹¹⁰. Las personas humildes tienden a tener relaciones más saludables y una mayor capacidad para el crecimiento personal debido a su disposición a aprender y mejorar.

Robert Emmons y Michael McCullough argumentan que la humildad y la gratitud están estrechamente relacionadas, ya que ambas implican un reconocimiento de la interdependencia humana y una apreciación de las contribuciones de los demás. “La humildad facilita una perspectiva que valora y reconoce las aportaciones de otros, lo que a su vez fomenta relaciones interpersonales más fuertes y satisfactorias”¹¹¹.

Julie Exline y Peter Hill, al explorar la humildad desde una perspectiva empírica, sostienen que la humildad está asociada con varios beneficios psicológicos, incluyendo la mayor capacidad de empatía y perdón, así como una menor tendencia a la agresividad y el narcisismo. La humildad puede ser cultivada a través de prácticas conscientes y reflexivas que promueven una autoevaluación honesta y una apreciación de las contribuciones de los demás.

La humildad, como se entiende en la PP, es una forma equilibrada de reconocer tanto las propias fortalezas como las limitaciones. Esta virtud facilita una apertura a nuevas experiencias y aprendizajes, lo que es crucial para el crecimiento personal y el bienestar.

Una aplicación práctica de la humildad en la PP es la “auto-reflexión crítica”, una práctica en la que los individuos revisan sus acciones y pensamientos con una actitud abierta y sin prejuicios, buscando oportunidades para aprender y mejorar. Esta práctica se alinea con la idea de la humildad como una disposición para aceptar críticas constructivas y aprender de los errores.

¹⁰⁹ Christopher Peterson y Martin Seligman: “Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”, p. 463

¹¹⁰ June Tangney: “Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Directions for Future Research”, p. 73

¹¹¹ Robert Emmons y Michael McCullough: “The Psychology of Gratitude”, p. 145

Gráfico nº 29: Frases sobre la humildad

Humildad

- Destruimos el amor con el aprendizaje, tan fuerte cuando somos pequeños, animando y obligando a trabajar por recompensas mezquinas y despreciables, es decir, por la innoble satisfacción de sentirse mejores que ningún otro -John Holt en How Children Fail
- Lo que distingue al hombre inmaduro es que quiere morir noblemente por una causa, mientras que lo que distingue al hombre maduro es que quiere vivir humildemente por ella. -Wilhelm Stekel recogido por J.D. Salinger en El guardián en el Centeno
- Practica la humildad radical. No te enorgullezcas de tu talento, tus aptitudes ni tus habilidades. Mantente en un estado de respeto y perplejidad. - Wayne W. Dyer
- Practica la humildad radical y enorgullécete de todo menos de tu ego. Soy humilde por mi incapacidad para saber de dónde salen mis habilidades.- Wayne W. Dyer
- Una vez estaba yo considerando por qué razón era Nuestro Señor tan amigo de esta virtud de la humildad, y púsome delante, a mi parecer sin considerarlo, sino de presto, esto: que es porque Dios es suma verdad, y la humildad es andar en verdad - Santa Teresa (Las moradas, VI, 10)
- Solo la humildad es la que puede algo y ésta no es adquirida por el entendimiento, sino con verdad, que comprende en un momento... lo muy nada que somos y lo muy mucho que es Dios - Camino de perfección, 32, 13
- La humildad al igual que la oscuridad, revela las luces celestiales - Henry David Thoreau
- Cuando no hay humildad, las personas se degradan. - Agatha Christie
- Cuanto más grandes somos en humildad, tanto más cerca estamos de la grandeza - Rabindranath Tagore
- Todos los ríos fluyen hacia el océano porque éste está por debajo de ellos. La humildad le otorga su poder - Laozi
- Incluso si eres perfecto en otros sentidos, fallas si te falta la humildad - Talmud

6.3.3. Puntos de confluencia de la EI y la PP con respecto a la humildad

Tanto para la EI como para la PP reconocer nuestras limitaciones, aceptar la crítica constructiva y valorar las contribuciones de los demás son aspectos clave de una vida humilde y significativa.

Un punto común fundamental entre la EI y la PP es el reconocimiento de la propia limitación y la dependencia de algo mayor que uno mismo. En la EI, la verdadera humildad consiste en reconocer que toda nuestra fuerza y nuestra bondad vienen de Dios, y que, sin Él, nada podemos. De manera similar, en la PP Christopher Peterson y Martin Seligman describen la humildad como “una visión precisa de uno mismo, la aceptación de los propios límites y una actitud de modestia respecto a los propios logros”¹¹². Esta definición subraya la importancia de reconocer nuestras limitaciones y mantener una perspectiva equilibrada sobre nuestras capacidades.

La humildad es destacada tanto por la EI y la PP como una disposición para aceptar las críticas y aprender de ellas. Para San Ignacio la humildad nos permite estar abiertos a la corrección y a la guía de otros, reconociendo que no siempre tenemos todas las respuestas y que podemos aprender de la sabiduría de los demás¹¹³. La PP también ve esta apertura esencial para el desarrollo personal y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

La humildad nos permite también apreciar y reconocer las contribuciones de los demás, lo cual es fundamental para las relaciones saludables y la comunidad. Esta visión incluye una

¹¹² Christopher Peterson y Martin Seligman: “Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”, p. 463

¹¹³ Ignacio de Loyola: “Obras completas: Carta a Francisco Javier”, p. 87

apreciación de las contribuciones de otros en nuestra vida y trabajo. Robert Emmons y Michael McCullough argumentan que “la humildad facilita una perspectiva que valora y reconoce las aportaciones de otros, lo que a su vez fomenta relaciones más fuertes y satisfactorias”¹¹⁴. La visión citada, como hemos visto anteriormente, es compartida por la EI.

La confluencia de la EI y la PP sugiere que la humildad es esencial para una vida plena y significativa y por ello ambas nos proponen prácticas específicas para cultivar la humildad.

6.4. Sencillez

“Los maestros de la vida conocen el Camino. Escuchan la voz que hay en ellos, la voz de la sabiduría y la sencillez” - Benjamín Hoff

6.4.1. La sencillez en la EI

La sencillez en la EI, nos invita a vivir con autenticidad, humildad y transparencia. Al seguir el ejemplo de Cristo y practicar la sencillez en la vida diaria, podemos acercarnos más a Dios y vivir de manera más plena y significativa.

La sencillez en la EI no solo se refiere a la humildad exterior, sino también a una actitud interna de transparencia, humildad y desprendimiento.

San Ignacio de Loyola promovió una vida de sencillez como un camino hacia una mayor unión con Dios y una vida más auténtica. Los Ejercicios Espirituales resaltan la importancia de la sencillez. En la meditación de las Dos Banderas, Ignacio anima a los ejercitantes a pedir la gracia de imitar a Cristo en su sencillez y humildad. Esta meditación destaca la sencillez de Jesús frente a las tentaciones del poder y la riqueza, promoviendo una vida sencilla como forma de seguir más de cerca el ejemplo de Cristo.

San Ignacio también aborda la sencillez en sus cartas cuando destaca que la verdadera sencillez consiste en vivir sin duplicidad, mostrando exteriormente lo que uno es interiormente, sin artificios ni pretensiones¹¹⁵. Este enfoque en la coherencia entre la vida interior y exterior, subraya la integridad personal como un aspecto crucial de la sencillez.

La sencillez es una elección consciente que refleja una profunda libertad interior y una devoción a los valores evangélicos. Para la EI, la sencillez no es una renuncia a las cosas del mundo, sino una elección deliberada de vivir de manera que nuestras vidas reflejen la pureza y la autenticidad del amor de Cristo.

Henry Nouwen comenta sobre la vida sencilla de los primeros jesuitas que “ellos encontraron en la sencillez un camino hacia la vida más plena, una vida que estaba menos preocupada por las posesiones y más enfocada en la presencia de Dios”¹¹⁶. La sencillez permite una mayor apertura a la acción de Dios en nuestras vidas.

¹¹⁴ Emmons y McCullough: “The Psychology of Gratitude”, p. 145

¹¹⁵ Ignacio de Loyola: Obras completas: Carta a los Jesuitas de Roma”, p. 92

¹¹⁶ Henry J. M. Nouwen: “The Way of the Heart”, p. 33

La sencillez en la EI se manifiesta de diversas maneras, desde la vida cotidiana hasta la toma de decisiones importantes. Esto no solo implica una vida exterior modesta, sino también una actitud interior de desapego y transparencia.

La sencillez se puede cultivar a través del “examen de conciencia” discerniendo la manera en la que hemos sido auténticos y sencillos en acciones y pensamientos. Esto fomenta una actitud de reflexión y honestidad, permitiendo vivir con mayor integridad y simplicidad.

La “pobreza voluntaria” es una expresión concreta de la sencillez y el desapego por los bienes materiales para enfocarse plenamente en el servicio a los demás y en la relación con Dios¹¹⁷.

6.4.2. La sencillez en la PP

La sencillez, según la PP, es una vida vivida de manera auténtica, sin complicaciones innecesarias, apreciando las cosas simples de la vida, promoviendo una mayor satisfacción y bienestar.

Christopher Peterson y Martin Seligman describen la sencillez como una característica de las personas que no buscan impresionar a los demás con sus logros y mantienen una perspectiva realista sobre la importancia en el mundo. Ellos argumentan que “las personas con esta fortaleza no se consideran a sí mismas especiales, y su enfoque es mantener una perspectiva equilibrada sobre su papel en el mundo”¹¹⁸.

Robert Emmons y Michael McCullough argumentan que la sencillez permite a las personas estar más presentes y apreciar las cosas pequeñas de la vida. “La sencillez fomenta una apreciación más profunda de las experiencias cotidianas, esta apreciación, a su vez, alimenta un sentido de gratitud y bienestar”¹¹⁹.

La sencillez puede contribuir a una mente más clara y un enfoque más sereno hacia la vida. Richard Davidson discute cómo la sencillez y la vida sin excesos pueden influir positivamente en la estabilidad emocional y la resiliencia. Explica que “una vida sencilla, libre de complicaciones innecesarias, puede reducir el estrés y aumentar la resiliencia emocional, permitiendo a las personas manejar mejor las adversidades”¹²⁰.

Mihaly Csikszentmihalyi sugiere que la sencillez es clave para alcanzar estados de *flow*, donde uno está completamente inmerso en una actividad. “La sencillez en nuestra vida puede crear el espacio mental necesario para alcanzar el estado de *flow*, al reducir las distracciones y permitir una mayor concentración en las actividades significativas”¹²¹.

La aplicación de la sencillez en la PP es la práctica de la “atención plena” o *mindfulness*, que fomenta una mayor presencia y apreciación de cada momento: Esta práctica puede ayudar a

¹¹⁷ Constituciones de la Compañía de Jesús, Co. 540

¹¹⁸ Christopher Peterson y Martin Seligman: “Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”, p. 477

¹¹⁹ Robert Emmons y Michael McCullough: “The Psychology of Gratitude”, p. 165

¹²⁰ Richard J. Davison: “The Emotional Life of Your Brain”, p. 234

¹²¹ Mihaly Csikszentmihalyi: “Flow”, p.92

las personas a vivir de manera más sencilla y consciente, reduciendo el estrés y aumentando la satisfacción general¹²². Otra aplicación de la sencillez en la PP es la “gratitud diaria”, donde se anima a las personas a reflexionar sobre las cosas simples por las que están agradecidas cada día. Esta práctica puede cultivar una actitud de sencillez y apreciación que mejora el bienestar general¹²³.

Gráfico nº 30: Frases sobre la sencillez

Sencillez

- La sencillez es una virtud que adorna al hombre; mientras la doblez, la complicación, la hipocresía lo hacen desagradable
- La sencillez es la sal de la perfección
- Una vida sin complicaciones, con menos intrusiones, en un entorno sencillo, permite que tu genio salga a la superficie y se exprese. La sencillez establece un vínculo con la fuerza de la intención, y tu genio prosperará
- Todo lo que se ha vuelto demasiado grande debe volver de nuevo a la sencillez y a la pobreza del Señor mismo
- Un primer aspecto de la sencillez es la sinceridad, que es también una virtud: la costumbre de decir la verdad, de manera que lo que decimos refleje lo que pensamos
- Si esto es la muerte, es más sencilla que la vida - Robert Louis Stevenson
- Cuanto más incomprensible hagas tu lenguaje, cuanto más confusos hagas vuestros actos, más perderás de vista la sencilla belleza del vivir
- Los maestros de la vida conocen el Camino. Escuchan la voz que hay en ellos, la voz de la sabiduría y la sencillez, la voz que razona más allá de la inteligencia y lo sabe todo más allá del conocimiento. Esa voz no es tan sólo el poder y la propiedad de unos cuantos, sino que nos ha sido dada a todos. Es la clave para aprovechar el poder del bloque sin tallar - Benjamín Hoff en The Tao of Pooh
- Las cosas más simples son las que nos acarician el alma – Padre Gerardo

6.4.3. Puntos comunes sobre la sencillez de la EI y la PP

Tanto la EI como la PP promueven la sencillez no solo como un ideal, sino como una práctica diaria que puede transformar la vida de las personas. Vivir sin duplicidad, reducir el estrés, apreciar las cosas simples y practicar la reflexión son elementos comunes que contribuyen a una vida plena y significativa.

Un punto fundamental entre la EI y la PP es vivir sin duplicidad, es decir, mantener una coherencia entre la vida interior y exterior. La EI valora la sencillez como una expresión de autenticidad y transparencia. Este principio de autenticidad se refleja en la PP, donde Christopher Peterson y Martin Seligman describe la sencillez como “una vida vivida de manera auténtica, sin complicaciones innecesarias”¹²⁴.

La sencillez contribuye a reducir el estrés y al aumento del bienestar. La EI enseña que el desapego de las cosas materiales y la vida simple permiten una mayor libertad para seguir a Dios. La PP coincide con esta visión.

¹²² Kabat-Zinn: “Wherever You Go, There You Are”, p. 45

¹²³ Robert Emmons y Michael McCullough: “The Psychology of Gratitude”, p. 178

¹²⁴ Christopher Peterson y Martin Seligman: “Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”, p. 477

La apreciación de las cosas simples de la vida fomenta una mayor gratitud y satisfacción. La EI, a través de los Ejercicios Espirituales, alienta a los ejercitantes a ver todas las cosas nuevas en Cristo, lo que implica una apreciación renovada y sencilla de la creación. Esta visión la comparte también la PP.

La EI y también la PP proponen prácticas de reflexión y *mindfulness* como medios para cultivar la sencillez. La EI utiliza el examen diario como forma de revisión de las acciones y los pensamientos y para reconocer la presencia de Dios en lo cotidiano y cultivar una vida sencilla. La PP hemos visto que nos propone la práctica de la atención plena o *mindfulness*.

6.5. Perdón

“El perdón es un regalo que te haces a ti mismo” - Suzanne Somers

6.5.1. El perdón en la EI

La EI subraya la importancia del perdón como herramienta de reconciliación y crecimiento espiritual. El perdón no es simplemente un acto ocasional, sino un estilo de vida que refleja el amor y la misericordia de Dios. A través del perdón, los individuos y las comunidades podemos experimentar una profunda libertad y una renovación espiritual que nos acerca más a la voluntad de Dios y a una vida de servicio y amor a los demás.

La necesidad de reconocer nuestros propios fallos y buscar el perdón de Dios es un primer paso hacia una vida transformada. El perdón no es solo un acto individual, sino una llamada a la comunidad.

En la Autobiografía¹²⁵ se enfatiza la transformación personal a través del perdón. Ignacio aprendió a través de sus experiencias y de la gracia de Dios, que el perdón libera tanto al que perdona como al que es perdonado. James Martin, S.J. también subraya el papel del perdón en la vida espiritual, citando ejemplos de los Evangelios donde Jesús enseña y practica el perdón: “Jesús nos muestra que el perdón no es sólo una obligación moral, sino una vía para sanar y restaurar las relaciones. A través del perdón, nos acercamos más a Dios y a los demás”¹²⁶.

El padre David Fleming, S.J. afirma que “la capacidad de perdonar y de pedir perdón es un signo claro de madurez espiritual. En la tradición ignaciana, este proceso de reconciliación es continuo y nos invita a vivir de manera más plena y libre”¹²⁷.

El perdón es un acto de amor y liberación que nos permite experimentar la gracia de Dios y restaurar nuestras relaciones con los demás. Al perdonar, abrimos nuestro corazón a la misericordia divina y encontramos la paz interior que anhelamos.

¹²⁵ Cervera, Pablo: “Autobiografía de San Ignacio de Loyola”

¹²⁶ James Martin, S.J.: “Jesús, un peregrino”, p. 192

¹²⁷ David L. Fleming, S.J.: “What is Ignatian Spirituality?”, p. 110

6.5.2. El perdón en la PP

En la PP, el perdón se ve no solo como un acto altruista hacia otros, sino también como una herramienta poderosa para mejorar la salud mental y el bienestar personal. A través del perdón, las personas pueden liberarse del peso del resentimiento, encontrar paz interior y cultivar relaciones más saludables y significativas. Este enfoque, no sólo beneficia al individuo, sino que también tiene un impacto positivo en sus relaciones y en la comunidad en general.

Martin Seligman argumenta que el perdón puede liberar a las personas de la carga de la ira y el resentimiento, permitiéndoles experimentar una mayor paz interior y felicidad: “El perdón puede cambiar la vida de una persona. Al liberar a alguien de la ira y el resentimiento, se abre la puerta a la paz y a una auténtica felicidad”¹²⁸.

Gráfico nº 31: Frases sobre el perdón

Perdón

- Cuando logro resistir la tentación de juzgar a los demás, los veo como los maestros del perdón en mi vida, y me recuerdan que únicamente puedo sentirme tranquilo cuando en lugar de juzgar, perdono. -Gerald Jampolsky
- Lo mejor que puedes dar a tu enemigo es el perdón; a tu adversario, la tolerancia; a un amigo, tu corazón; a tu hijo, el buen ejemplo; a tu padre, consideración; a tu madre, la conducta que le haga sentirse orgullosa de ti; a ti mismo, el respeto; a todos, caridad. Que dar se convierta en tu modo de vida- Swami Sivanada
- En el cielo, el único arte de vivir es olvidar y perdonar - William Blake
- Cuando ya no emitas juicios sobre los demás, te habrás perdonado a ti mismo y te hallarás camino de la iluminación
- El perdón es la fragancia que desprende la violeta en el tacón que la ha aplastado - Mark Twain
- El perdón del espíritu sabe que no hay nada que perdonar...
- Allá donde haya agravio, deja que siembre el perdón - San Francisco de Asís
- Vuelve la vista hacia tu corazón y sé sincero con todas las personas que en el pasado te han perjudicado de alguna manera. Donde haya dolor, practica el perdón. El perdón es el cimiento del despertar espiritual, y es precisamente a lo que se refiere San Francisco de Asís en su divina oración

Robert Enright ha investigado extensamente sobre el perdón y sus beneficios psicológicos. Enright explica cómo el perdón puede ser una elección consciente que lleva a una profunda sanación emocional: “El perdón no significa olvidar o excusar el mal comportamiento, sino más bien liberar el control que este comportamiento tiene sobre nuestras emociones. Al perdonar, nos permitimos sanar y avanzar”¹²⁹.

Frederic Luskin explora como el perdón puede reducir el estrés y mejorar la salud física y emocional. Luskin destaca que el perdón es una práctica que puede aprenderse y cultivarse para mejorar la calidad de vida: “Perdonar no es algo que hacemos por los demás, sino por

¹²⁸ Martin Seligman: “Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment”, p. 92

¹²⁹ Robert Enright: “Forgiveness Is a Choice”, p. 55

nosotros mismos. Es un acto de autocuidado que nos libera de la prisión del dolor y el resentimiento”¹³⁰.

Barbara Fredrickson también aborda el papel del perdón en la promoción de emociones positivas y en la construcción de relaciones más saludables: “El perdón fomenta una serie de emociones positivas, como la gratitud y la esperanza, que son esenciales para nuestro bienestar y nuestras relaciones interpersonales”¹³¹.

6.5.3. Puntos en común de la EI y la PP con relación al perdón

La EI y la PP comparten una visión común sobre el perdón como una práctica esencial para la transformación personal, la sanación emocional, la reducción del estrés y la promoción de emociones positivas y relaciones saludables. Ambas nos invitan a incorporar el perdón en nuestra vida diaria como un medio para alcanzar una mayor paz interior y bienestar integral.

Tanto la EI como la PP ven el perdón como una herramienta de transformación personal. El perdón es esencial para liberarse de las cadenas del resentimiento y avanzar hacia una vida plena en Dios según la EI. Del mismo modo, hemos visto como la PP sostiene que el perdón puede liberar a las personas de la carga emocional del resentimiento, permitiendo una mayor paz interior y felicidad.

Ambas coinciden que el perdón es un acto que promueve la sanación emocional. Robert Enright explica que “perdonar es un acto de liberación emocional que permite sanar heridas profundas”¹³². Similarmente, la EI destaca que el perdón es un acto de amor que refleja la misericordia de Dios y promueve la sanación en nuestras relaciones.

La PP y la EI también reconocen que el perdón puede reducir el estrés y mejorar el bienestar general. Frederic Luskin menciona que el perdón reduce el estrés y mejora la salud física y emocional: “El perdón es un acto de autocuidado que reduce el estrés y mejora nuestra calidad de vida”¹³³. En la EI, este concepto se refleja en la idea de que el perdón trae la paz interior y la libertad.

El perdón fomenta emociones positivas y fortalece las relaciones interpersonales. La EI enfatiza que el perdón es crucial para la reconciliación y la construcción de relaciones saludables. De la misma manera la PP señala que el perdón promueve emociones positivas como la gratitud y la esperanza.

6.6. Meditación

“Con la meditación vas al silencio y el silencio no puede dividirse” - Robert Frost

¹³⁰ Frederic Luskin: “Forgive for Good”, p. 34

¹³¹ Barbara Fredrickson: “Positivity”, p. 119

¹³² Robert Enright: “Forgiveness Is a Choice”, p. 55

¹³³ Frederic Luskin: “Forgive for Good”, p. 34

6.6.1. Meditación en la EI

La meditación en la EI es un proceso rico y transformador que va más allá de la simple reflexión. Es una práctica activa de encuentro con Dios que involucra la mente, el corazón y la imaginación. Los Ejercicios Espirituales guían a los ejercitantes a una relación más íntima con Dios a través de la meditación estructurada y profunda. En los Ejercicios, contemplamos episodios específicos de la vida de Cristo, lo que permite una inmersión total en misterios como la encarnación y la redención.

Los Ejercicios Espirituales son un proceso metódico para la meditación que incluye la preparación, la contemplación y la reflexión:

Antes de iniciar la meditación, se recomienda una preparación cuidadosa, que incluye la elección del tema o pasaje bíblico para contemplar y la disposición del ánimo para estar en presencia de Dios. Los Ejercicios Espirituales enfatizan la importancia de esta preparación, sugiriendo que “al que rescibe los ejercicios mucho aprovecha entrar en ellos con grande ánimo y liberalidad con su Criador y Señor, ofreciéndole todo su querer y libertad, para que su divina majestad, así de su persona como de todo lo que tiene se sirva conforme a su santísima voluntad”¹³⁴.

La etapa de contemplación es el corazón de la meditación ignaciana. Durante este tiempo, se invita al ejercitante a sumergirse en la escena evangélica, utilizando la imaginación para visualizar, escuchar y sentir los eventos descritos: “Viendo el lugar; será aquí con la vista imaginativa ver el camino desde Nazaret a Bethlém, considerando la longura, la anchura, y si llano o si por valles o cuevas sea el tal camino; asimismo mirando el lugar o espelunca del nacimiento, quán grande, quán pequeño, quán baxo, quán alto, y cómo estaba aparejado”¹³⁵.

Después de la contemplación, se realiza una reflexión sobre las emociones y pensamientos surgidos durante la meditación. Este examen ayuda a discernir las mociones internas y a identificar cómo Dios se comunica a través de estas experiencias.

En la contemplación de la Natividad de Jesús, los ejercitantes imaginan la humilde imagen del nacimiento, observando los detalles del entorno, escuchando los sonidos y sintiendo las emociones presentes. Esta contemplación no sólo ayuda a visualizar la historia bíblica, sino que también permite una conexión personal y emocional con el evento divino.

En la meditación sobre la pasión de Cristo, los ejercitantes pueden experimentar el amor y el sacrificio de Cristo de manera profunda y personal.

José María Lera explica que la “meditación ignaciana busca no solo comprender a nivel intelectual, sino integrar profundamente en el corazón y la vida los misterios contemplados”¹³⁶.

¹³⁴ Ejercicios Espirituales, n. 5

¹³⁵ Ejercicios Espirituales, n. 112

¹³⁶ José María Lera: “La pneumatología de los Ejercicios Espirituales”, p. 45

William Barry describe cómo la meditación ignaciana ayuda a los individuos a discernir la presencia de Dios en su vida diaria afirmando que “la práctica de la meditación según los Ejercicios de Ignacio es una invitación a encontrar a Dios en todas las cosas, a través de una reflexión profunda y constante”¹³⁷.

La meditación en la EI no es simplemente un acto de reflexión pasiva, sino una interacción activa y dinámica con Dios. A través de los Ejercicios Espirituales, los ejercitantes profundizan en la relación con Dios y discernen su voluntad en la vida diaria.

6.6.2. La meditación en la PP

En la PP, a través de la meditación, los individuos pueden desarrollar una mayor conciencia de sí mismos, una conexión más profunda con sus valores y una relación más armoniosa con el mundo que los rodea. Esta práctica no solo se enfoca en la reducción del estrés o la mejora de la concentración, sino que también busca fomentar un sentido de propósito y trascendencia.

Todas las técnicas del proceso de meditación en la PP comparten un objetivo común que es promover un estado de bienestar espiritual. Entre las técnicas más utilizadas se encuentran la meditación de atención plena (*mindfulness*), la meditación de compasión y la meditación de gratitud.

Gráfico nº 32: Frases sobre la meditación

Meditación

- Todos necesitamos en cierta medida de tiempo para meditar en calma, para la contemplación, para establecer contacto con nuestro yo interior, para autoexaminarnos, leer, escuchar, pensar, pasear, etcétera. La soledad puede convertirse en tu compañía más importante y ayudarte a ser una persona más generosa en tus relaciones espirituales. - Wayne W. Dyer
- Hay en tu interior una quietud y un santuario al que puedes retirarte en cualquier momento para ser tu mismo. -Herman Hesse en Siddhartha
- La meditación consiste en una oportunidad para crear lo que vamos a ser. - Wayne W. Dyer
- Estar vacío, completamente vacío, no es nada a lo que hayas de temer. Es absolutamente imprescindible que la mente esté desocupada, que no se le imponga nada, que esté vacía, porque sólo entonces puede trasladarse a profundidades desconocidas.- J. Krishna Martí
- La meditación siempre me cura. Cuando estoy cansado, unos momentos de silencio, elevándome a unas vibraciones más altas, amables y amantes, me proporcionan energía . - Wayne W. Dyer
- You should sit in meditation every day - unless you're too busy- then you should sit down for one hour - Zen Proverb
- Cuando San Ignacio propone la meditación sobre la Encarnación ofrece una triple mirada. Primero nos dice que miremos al mundo con su sufrimiento; segundo que nos demos cuenta de cómo Dios mira con ternura y misericordia la miseria de sus hijos, y decide encarnarse ; tercero, cómo el Ángel Gabriel entra en presencia de María para la Anunciación
- Meditar y practicar el silencio a diario te permite conocer a Dios, en lugar de saber algo de Dios
- Aprender a meditar es aprender a vivir en lugar de hablar de la vida. Es una auténtica concordancia con tu propósito en tanto que ser espiritual con experiencia humana- Waune W. Dyer
- El pensamiento es un atributo que me pertenece: sólo él es inseparable de mi naturaleza - René Descartes, Meditaciones metafísicas (1641)
- El silencio es la única voz de nuestro Dios. -Herman Melville
- La práctica de la meditación es el camino para experimentar la indivisibilidad, la unidad que es Dios

La meditación de atención plena (*mindfulness*) popularizada por Jon Kabat-Zinn, se centra en el presente y en la observación no crítica de los propios pensamientos y emociones. Kabat-Zinn describe cómo la atención plena puede transformar la vida de una persona al fomentar

¹³⁷ William A. Barry, S.J.: “Finding God in All Things: A Companion to the Spiritual Exercises of St. Ignatius”, p. 89

una mayor conciencia y aceptación: “La práctica de *mindfulness* implica prestar atención de una manera particular: a propósito, en el momento presente y sin juzgar”¹³⁸.

La práctica del *mindfulness* en entornos educativos y corporativos reduce el estrés y aumenta la productividad y el bienestar general. Shawn Achor explora cómo la meditación de atención plena puede mejorar el rendimiento y la satisfacción en el lugar de trabajo: “Los estudios han demostrado que solo unos minutos de meditación de atención plena al día pueden reducir el estrés, aumentar la atención y mejorar el bienestar general”¹³⁹.

La meditación de compasión, también conocida como meditación de bondad amorosa (meta), busca cultivar sentimientos de amor y compasión hacia uno mismo y hacia los demás. El Dalai Lama y Howard Cutler resaltan cómo la compasión es esencial para el bienestar cuando afirman que “la verdadera compasión no es solo una respuesta emocional, sino un compromiso firme basado en la razón. Por lo tanto, una actitud verdaderamente compasiva hacia los demás no cambia, incluso si se comportan negativamente”¹⁴⁰.

La meditación de la gratitud implica enfocarse en las cosas por las cuales uno está agradecido, promoviendo un sentido de apreciación y contento. Robert Emmons defiende el impacto positivo de la gratitud en la felicidad cuando dice que “las personas que practican la gratitud de manera consciente reportan una serie de beneficios psicológicos, físicos y sociales, que incluyen una mayor felicidad y optimismo”¹⁴¹. La meditación de la gratitud se utiliza en terapia psicológica para tratar la depresión y la ansiedad. Martin Seligman describe como la gratitud puede ser un componente crucial en la terapia positiva y afirma que “la gratitud amplifica la experiencia positiva de los eventos presentes, crea una barrera contra las emociones negativas y fortalece las relaciones interpersonales”¹⁴².

Barbara Fredrickson destaca cómo las prácticas meditativas pueden aumentar las emociones positivas al afirmar que “la meditación regular aumenta la experiencia de emociones positivas, lo que, a su vez, puede fomentar un mayor sentido de la conexión y propósito de vida”¹⁴³.

Rick Hanson enfatiza la importancia de integrar la meditación en la vida diaria para construir una mente más resiliente y positiva. “Al dedicar tiempo regularmente a la meditación, cultivamos circuitos neuronales que nos ayudan a mantener una perspectiva positiva y a enfrentar los desafíos con mayor eficacia”¹⁴⁴.

6.6.3. Puntos en común de la EI y la PP con respecto a la meditación

La meditación es una práctica central tanto en la EI como en la PP, al promover la introspección, el autoconocimiento y el crecimiento personal. Tanto la EI como los psicólogos

¹³⁸ Jon Kabat-Zinn: “Full Catastrophe Living”, p. 4

¹³⁹ Shawn Achor: “The Happiness Advantage”, p. 42

¹⁴⁰ Dalai Lama y Howard Cutler: “The Art of Happiness”, p. 88

¹⁴¹ Robert Emmons: “Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier”, p. 45

¹⁴² Martin Seligman: “Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being”, p. 98

¹⁴³ Barbara Fredrickson: “Positivity”, p. 120

¹⁴⁴ Rick Hanson: “Hardwiring Happiness”, p. 76

positivos reconocen los beneficios de la meditación para cultivar la paz interior, la claridad mental y el bienestar emocional.

La PP y también la EI subrayan la importancia del bienestar integral, que abarca lo físico, lo mental y espiritual. La meditación es una herramienta para alcanzar este bienestar.

En los Ejercicios Espirituales se enfatiza la importancia de la meditación para el crecimiento espiritual: “El segundo es demandar a Dios nuestro Señor lo que quiero y deseo”¹⁴⁵. Jon Kabat-Zinn fue uno de los pioneros en integrar la meditación en la psicología y afirma que “la práctica del *mindfulness* puede ayudarte a enfrentar el estrés, el dolor y la enfermedad, y en última instancia, a vivir una vida más plena”¹⁴⁶.

Tanto la EI como la PP utilizan la meditación para aumentar la autoconciencia y promover un autoexamen profundo, lo que facilita el crecimiento personal y la mejora del bienestar emocional. En los Ejercicios Espirituales se destaca la importancia del examen diario como forma de ser más conscientes de nuestras acciones y emociones: “El primer punto es dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos”¹⁴⁷. En la PP, la autoconciencia se cultiva mediante prácticas como la meditación de atención plena. El Dalai Lama y Howard Cutler subrayan cómo la meditación puede aumentar la autoconciencia y fomentar la compasión al afirmar que “la meditación del *mindfulness* te ayuda a desarrollar una mayor comprensión de tus propios estados mentales y emocionales, y al hacerlo, promueve una mayor empatía hacia los demás”¹⁴⁸.

La meditación sirve para fortalecer la conexión con los valores personales y el propósito de vida, aspectos esenciales para una vida plena y significativa. La meditación ignaciana busca alinearse con la voluntad de Dios, ayudando a las personas encontrar su propósito en el servicio y el amor. La PP también valora la conexión con un propósito mayor como un componente esencial del bienestar. Martin Seligman describe cómo la meditación y otras prácticas positivas pueden ayudar a los individuos a descubrir y perseguir un propósito significativo en la vida: “El propósito de la vida, o sentido, surge cuando las personas utilizan sus fortalezas personales en el servicio de algo más grande que ellas mismas”¹⁴⁹.

La meditación puede fomentar emociones positivas como la gratitud, la compasión y la alegría, lo que contribuye al bienestar emocional. Los Ejercicios Espirituales fomentan la gratitud y la compasión a través de la meditación y la reflexión. Asimismo, la meditación de gratitud es una práctica común en la PP. Robert Emmons muestra cómo la gratitud puede transformar la perspectiva de una persona: “La gratitud amplifica las emociones positivas y crea una barrera contra la negatividad”¹⁵⁰.

¹⁴⁵ Ejercicios Espirituales, n. 48

¹⁴⁶ Jon Kabat-Zinn. “Full Catastrophe Living”, p. 5

¹⁴⁷ Ejercicios Espirituales n. 43

¹⁴⁸ Dalai Lama y Howard Cutler: “The Art of Happiness”, p. 94

¹⁴⁹ Martin Seligman: “Flourish”, p. 237

¹⁵⁰ Robert Emmons: “Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier”, p. 73

6.7. Cariño

“Benditos sean los que tocan nuestro corazón con cariño” - Edna Frigato

6.7.1. El cariño en la EI

El cariño en la EI se manifiesta a través del amor práctico y compasivo hacia los demás, reflejando el amor de Dios en las relaciones humanas y en la interacción con el mundo. El cariño se manifiesta en el cuidado por los demás, la gratitud y la solidaridad. La contemplación para alcanzar amor en los Ejercicios Espirituales nos ayuda a profundizar en la comprensión y la práctica de este cariño. Al reconocer y responder al amor divino transformamos nuestras relaciones y nuestro entorno con cariño y compasión.

En la EI, el cariño se entiende como un reflejo del amor divino que nos invita a amar y a cuidar a los demás como lo haría Dios. James Martin menciona que una vida vivida con amor y cariño es esencial para alcanzar una mayor conexión con Dios y con los demás, y escribe: “El cariño y la compasión no solo son esenciales para nuestras relaciones, sino que también nos acercan más a la experiencia de lo divino”¹⁵¹

San Ignacio también valoraba el cariño como un medio para construir relaciones saludables y promover la unidad y la armonía en la comunidad. “... mirar cómo Dios habita en las criaturas, en los elementos dando ser, en las plantas vejetando, en los animales sensando, en los hombres dando entender; y así en mí dándome ser, animando, sensando, y haciéndome entender...”¹⁵². El reconocimiento del amor divino impulsa a los ejercitantes a actuar con cariño y compasión en sus relaciones cotidianas.

La práctica de los Ejercicios Espirituales puede llevar una comprensión más profunda del amor y el cariño divino. William Barry escribe que “la experiencia del amor de Dios en los Ejercicios nos impulsa a responder con amor y cariño hacia los demás, reflejando el amor que hemos recibido”¹⁵³.

6.7.2. El cariño en la PP

El cariño es un componente esencial del bienestar para la PP. El cariño no sólo mejora nuestras relaciones interpersonales, sino que también contribuye significativamente a nuestra felicidad y resiliencia.

“El cariño se define como una expresión de amor y de ternura hacia otros, un aspecto clave para las relaciones positivas y el bienestar subjetivo”¹⁵⁴.

Barbara Fredrickson describe el cariño como una emoción positiva que puede amplificar nuestras experiencias y relaciones interpersonales. Fredrickson argumenta que el cariño no solo fortalece los lazos sociales, sino que también fomenta la resiliencia y el crecimiento

¹⁵¹ James Martin: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, p. 152

¹⁵² Ejercicios Espirituales, n. 235

¹⁵³ William Barry: “Finding God in All Things: A Companion to the Spiritual Exercises of St. Ignatius”, p. 102

¹⁵⁴ Christopher Peterson y Martin Seligman: “Character Strengths and Virtues”, p. 354

persona. Ella sugiere que los momentos de cariño, aunque breves, tienen un impacto acumulativo que mejora nuestra salud emocional a largo plazo¹⁵⁵.

El psicólogo John Gottman, conocido por sus estudios sobre las relaciones de pareja, destaca la importancia del cariño en la construcción y mantenimiento de relaciones sólidas y saludables. Gottman afirma que “las pequeñas muestras de cariño, como gestos de afecto y palabras amables, son fundamentales para el éxito de las relaciones, ya que actúan como ‘depósitos emocionales’ que fortalecen la conexión entre las personas”¹⁵⁶.

Gráfico nº 33: Frases sobre el cariño

Cariño

- El espíritu creativo es bondadoso, cariñoso y receptivo, y está libre de ira, resentimiento y amargura
- Ser suave, respetuoso y cariñoso con otra persona o criatura tiene gran importancia, tanto para ti como para el otro. La energía del amor se envía hacia el universo y conecta con la misma esencia del amor que existe en todas las cosas
- Las relaciones se cuidan con dos palabras: cariño y tiempo
- Sé más como un niño, juguetón, cariñoso y curioso, mientras haces tu conversión para entrar en el reino de los cielos
- La mente universal es puro amor, cariño, belleza y creatividad, en continua expansión e infinita abundancia
- Hay que darle la vuelta al espejo. No es cuestión de tratar de cambiar a los demás, pero sí de pensar cómo mis palabras, mi cariño, mi presencia, silencio o distancia, ternura o apoyo, pueden ser también algo que otros necesitan
- Benditos sean los que tocan nuestro corazón con cariño, nos miran con respeto y nos aceptan enteros con todos nuestros errores e imperfecciones – Poema de Edna Frigato

Martin Seligman explora cómo el cariño y otras emociones positivas contribuyen a una vida plena. Seligman menciona que el cariño puede ser un poderoso motivador y fuente de satisfacción, tanto en la vida personal como profesional. Además, resalta que “el desarrollo de relaciones cariñosas está relacionado con mayores niveles de bienestar y felicidad”¹⁵⁷.

Tal Ben-Shahar enfatiza que el cariño es una necesidad humana básica que, cuando se satisface, conduce a una vida más feliz y significativa. Ben Shahar sugiere que “cultivar el cariño a través de actos de bondad y compasión puede transformar nuestras relaciones y nuestro propio bienestar”¹⁵⁸.

¹⁵⁵ Barbara Fredrickson: “Positivity”, p. 76

¹⁵⁶ John Gottman: “The Relationship Cure”, p. 112

¹⁵⁷ Martin Seligman: “Flourish”, p. 159

¹⁵⁸ Tal Ben-Shahar: “Happier”, p. 142

6.7.3. Puntos en común de la EI y la PP con respecto al cariño

El cariño es una cualidad esencial tanto en la EI como en la PP, que promueve el amor compasivo, la conexión humana y el bienestar emocional. Al cultivar el cariño en nuestras relaciones y en nuestra vida diaria, podemos experimentar mayor felicidad, satisfacción y plenitud.

Ambos enfoques coinciden en que el cariño tiene un impacto profundo y duradero en nuestras vidas. La EI nos invita a vivir el cariño como una manifestación del amor divino, promoviendo acciones concretas y altruistas que reflejen el amor en nuestras relaciones diarias. De manera similar, la PP nos muestra que el cariño y las relaciones afectuosas son cruciales para nuestro bienestar y crecimiento personal.

El amor debe ponerse más en las obras que en las palabras, está resaltando la importancia de demostrar cariño a través de acciones concretas y altruistas, alineándose con la noción de cariño genuino que se refleja en nuestras conductas cotidianas. La PP también destaca el rol fundamental del cariño en el bienestar y la felicidad humana. Barbara Fredrickson sostiene que el cariño es una de las emociones que más contribuyen a nuestra salud mental y emocional explicando que “las pequeñas muestras de cariño y afecto pueden tener un efecto acumulativo poderoso en nuestro bienestar general”¹⁵⁹.

6.8. Gratitud

“La gratitud es un espacio sagrado en el que permites y sabes que siempre está funcionando una fuerza más poderosa que tu ego a la que tienes acceso” - Wayne W. Dyer

6.8.1. La gratitud en la EI

En la EI, la gratitud se entiende como un reconocimiento de la presencia y amor de Dios en nuestras vidas, invitándonos a vivir con un corazón agradecido, reconociendo que cada momento y cada don proviene de la bondad infinita de Dios, y que nuestra respuesta debe ser una vida de alabanza, reverencia y servicio.

En el Principio y Fundamento se establece que el ser humano ha sido creado para alabar, reverenciar y servir a Dios, y mediante esto salvar su alma. Este acto de reconocer nuestra dependencia de Dios y Su amor providente es, en esencia, un acto de gratitud. “El hombre es criado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor y, mediante esto, salvar su ánima”¹⁶⁰. En la Contemplación para alcanzar amor se invita a los ejercitantes a reflexionar sobre cómo Dios actúa en sus vidas y responder con amor y gratitud.

San Ignacio, en sus cartas, también aborda la gratitud, escribiendo sobre la importancia de la gratitud como respuesta a la bondad y la misericordia de Dios al exhortar a Francisco de Borja que debemos, en todo tiempo, y en todas nuestras obras, tener presente la bondad y la

¹⁵⁹ Barbara Fredrickson: “Positivity”, p. 89

¹⁶⁰ Ejercicios Espirituales, n. 23

misericordia de Dios, y responder con un corazón agradecido por todos los dones y gracias que nos concede¹⁶¹.

La gratitud tiene una gran importancia en la vida cristiana en general y en la EI en particular. La gratitud puede transformar nuestras vidas y relaciones con los demás y con Dios. Los jesuitas son conocidos por su profundo sentido de gratitud al reconocer en todo momento los dones concedidos por Dios y responder con una vida de servicio y amor.

La gratitud no es sólo un pensamiento pasajero, sino un modo de vida que invita a los creyentes a estar constantemente conscientes de las bendiciones recibidas y a responder con acciones concretas de amor y servicio. Este enfoque transforma la relación con Dios, con uno mismo y con los demás, promoviendo una vida llena de propósito y sentido.

6.8.2. La gratitud en la PP

La gratitud, como una práctica consciente y deliberada, tiene el poder de transformar la forma en que experimentamos el mundo. En el contexto de la PP, se ve no solo como una emoción, sino como una estrategia vital para aumentar el bienestar personal y fortalecer las relaciones interpersonales.

Martin Seligman argumenta que la gratitud es crucial para experimentar emociones positivas y construir relaciones sólidas: “La gratitud amplifica los buenos resultados del pasado, fortalece las relaciones, y mejora nuestra salud física y mental”¹⁶².

Robert Emmons también explica cómo la gratitud puede transformar nuestra vida y bienestar: “Las personas que practican la gratitud de manera constante reportan una variedad de beneficios, que incluyen emociones más positivas, mayor vitalidad, optimismo y menor depresión”¹⁶³.

Sonja Lyubomirsky ha investigado cómo la gratitud puede ser cultivada a través de prácticas sencillas y efectivas y sugiere ejercicios prácticos para incrementar la gratitud y, por ende, la felicidad: “Uno de los métodos más eficaces para aumentar tu nivel de felicidad es expresar gratitud. Mantener un diario de gratitud, por ejemplo, puede ayudarte a enfocarte en los aspectos positivos de tu vida y fortalecer tus relaciones”¹⁶⁴.

Barbara Fredrickson también enfatiza la importancia de la gratitud. Según Fredrickson, las emociones positivas como la gratitud expanden nuestra percepción y construyen recursos duraderos. “La gratitud no solo nos hace sentir bien en el momento, sino que también abre nuestras mentes a nuevas posibilidades y nos ayuda a construir recursos sociales, intelectuales y físicos”¹⁶⁵.

¹⁶¹ Ignacio de Loyola: “Carta a San Francisco de Borja”, 20 de septiembre de 1548

¹⁶² Martin Seligman: “Flourish”, p. 39

¹⁶³ Robert Emmons: “Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier”, p. 17

¹⁶⁴ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness”, p. 90

¹⁶⁵ Barbara Fredrickson: “Positivity”, p. 54

La gratitud ha sido integrada en prácticas terapéuticas dentro de la PP. Prácticas como la “carta de gratitud” o el “diario de gratitud” han demostrado ser eficaces para mejorar el bienestar emocional de las personas.

6.8.3. Puntos en común de la EI y la PP con respecto a la gratitud

La EI y también la PP reconocen la estrecha relación entre la alegría y la gratitud. El examen de conciencia incluye dar gracias por las bendiciones recibidas y realizar el examen diario nos ayuda a desarrollar una actitud de gratitud, lo que a su vez cultiva una profunda y duradera alegría. Para la PP, la práctica regular de la gratitud puede transformar nuestras vidas, incrementando nuestra felicidad y satisfacción general.

Tanto la EI como la PP reconocen y valoran la gratitud como una fuerza poderosa para el bienestar y la transformación personal. Ambas promueven prácticas concretas para cultivar la gratitud, subrayando su impacto positivo en la vida individual y comunitaria.

Gráfico nº 34: Frases sobre la gratitud

La gratitud: un puente entre la Espiritualidad Ignaciana y la psicología positiva

- Debes vivir con gratitud incluso los días más oscuros de tu vida. Todo lo que procede De Dios tiene un propósito. Da las gracias y llénate de respeto y gratitud aunque aún no haya llegado lo que deseas. Sé agradecido mientras refuerzas tu conexión con aquello de lo que ha surgido todo, incluido tú. - Wayne W. Dyer
- Nunca he olvidado tu amor y tu belleza. Pero lo sabes. No hace falta que digas más. Que tengas un buen viaje, vieja amiga. Nos vemos por la carretera. Con amor y gratitud infinita - De Leonard Cohen a Marinne Ihlan. Julio de 2016

La gratitud comienza con un reconocimiento consciente y la apreciación de las bendiciones recibidas. En los Ejercicios Espirituales, se insta a los ejercitantes a reflexionar sobre los dones recibidos de Dios: “El primer punto es traer a la memoria los beneficios recibidos de creación, redención y dones particulares, ponderando con mucho afecto cuánto ha hecho Dios nuestro Señor por mí y cuánto me ha dado de lo que tiene y conseqüenter el mismo Señor desea dárseme en cuanto puede según su ordenación divina”¹⁶⁶. De la misma manera, como hemos visto, la PP subraya la importancia de ser consciente de los aspectos positivos de la vida para aumentar el bienestar.

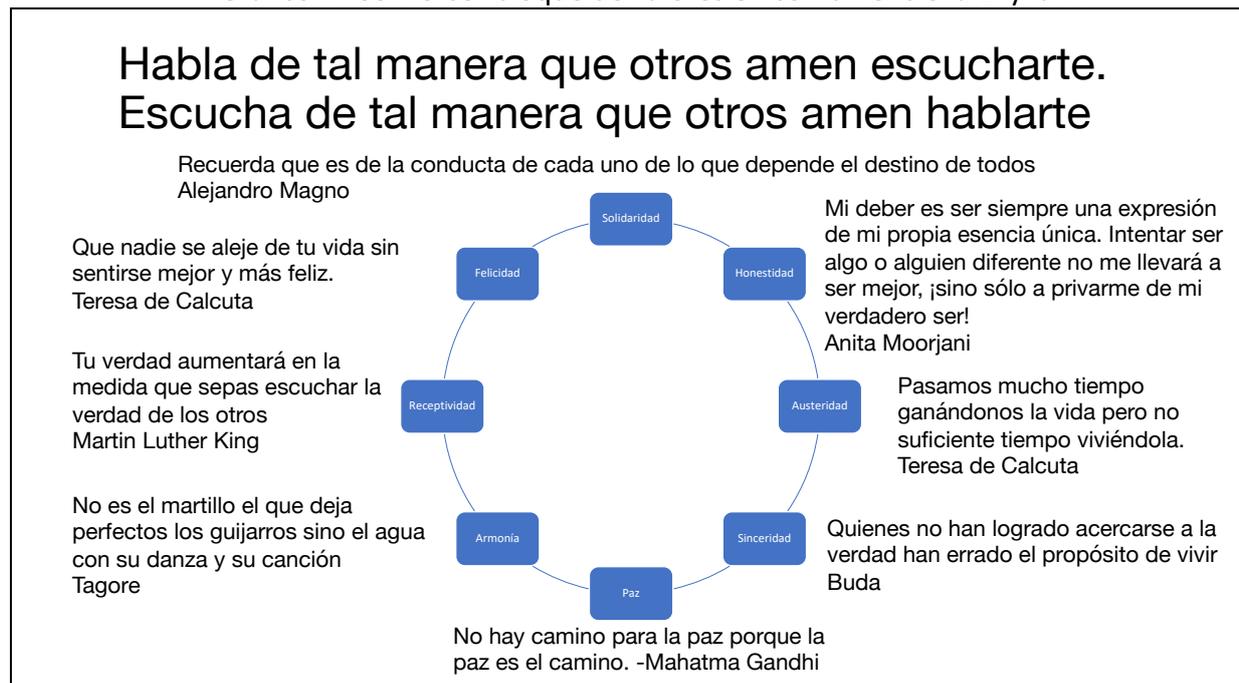
¹⁶⁶ Ejercicios Espirituales, n. 234

Ambas destacan cómo la práctica de la gratitud no solo reconoce las bendiciones, sino que también transforma la vida del individuo. En la EI, esta transformación es vista como una respuesta de amor de Dios, que lleva a una vida de servicio y amor. Como hemos visto anteriormente, la PP coincide con la EI en este punto.

7. El tercer círculo de valores que destacan en la conducta humana

El tercer círculo de valores son aquellos que destacan en la conducta humana, que nos ayudarían a cumplir nuestro propósito y que suelen estar valorados por casi todos los seres humanos. Estos son: la Solidaridad, la Honestidad, la Austeridad, la Sinceridad, la Paz, la Armonía, la Receptividad y la Felicidad. Estos valores son los que hoy consideraríamos “políticamente correctos” pero que además de serlo, enorgullecen a la raza humana

Gráfico nº 35: Tercer bloque de valores en común entre la EI y la PP



7.1. Solidaridad

“Recuerda que es de la conducta de cada uno de lo que depende el destino de todos” - Alejandro Magno

7.1.1. La solidaridad en la EI

La solidaridad en la EI no es una mera adición a la vida espiritual, sino una expresión esencial de la fe en acción. Esto nos lleva a ver a Cristo en los demás y a responder a sus necesidades con amor y compromiso. La EI nos invita a vivir una solidaridad profunda y transformadora, que busca no solo el bienestar propio, sino el bien común y la justicia para todos, especialmente para los más vulnerables.

La Compañía de Jesús tiene como objetivo servir a los demás y promover la justicia social. La “contemplación para alcanzar amor” nos invita al amor activo, a la solidaridad con los demás: “La primera es que el amor se debe poner más en las obras que en las palabras”¹⁶⁷.

¹⁶⁷ Ejercicios Espirituales, n. 230

San Ignacio, en sus cartas, también subraya la importancia de la solidaridad y la ayuda mutua dentro de la comunidad y hacia los demás al recordar a los jesuitas de Portugal que deben ayudarse los unos a los otros en sus necesidades y buscar siempre el bien común y que el servicio a los demás es una manifestación concreta de nuestro amor a Dios¹⁶⁸.

Para los jesuitas, la fe auténtica debe necesariamente incluir un compromiso con la justicia pues ser justo significa ser más humano y más cristiano. La justicia social no es una opción, sino una exigencia de la fe ya que no se puede hablar de amor a Dios si no tenemos un amor efectivo y práctico por nuestros hermanos, especialmente los más necesitados.

La solidaridad con los demás, en la que busca formar hombres y mujeres la educación jesuita, debe ir más allá de la excelencia académica, promoviendo una conciencia social y una acción solidaria: "La educación jesuita no se contenta con formar profesionales competentes, sino que aspira a formar hombres y mujeres conscientes, compasivos y comprometidos con la justicia y la solidaridad"¹⁶⁹.

7.1.2. La solidaridad en la PP

La solidaridad, entendida como el compromiso y la acción en favor del bienestar de los demás, no es solo es fundamental para la construcción de una sociedad más justa y equitativa, sino que también es esencial para el bienestar individual. A través de relaciones positivas, el apoyo mutuo y el compromiso comunitario, la solidaridad fomenta la resiliencia, mejora la salud mental y aumenta la felicidad. La práctica de la solidaridad promueve un círculo virtuoso de bienestar y crecimiento personal.

Martin Seligman señala que las relaciones basadas en la solidaridad y el apoyo mutuo son esenciales para una vida plena: "Las relaciones positivas son uno de los cinco elementos esenciales del bienestar, y la solidaridad juega un papel crucial en fortalecer estos vínculos, ya que fomenta la empatía, el apoyo mutuo y el compromiso comunitario"¹⁷⁰.

Barbara Fredrickson argumenta que la solidaridad amplía nuestro repertorio de pensamientos y acciones y construye recursos duraderos, como la resiliencia. Fredrickson explica cómo la solidaridad y el apoyo social fortalecen nuestra capacidad para enfrentar adversidades: "El apoyo social y la solidaridad no solo mejoran nuestro bienestar inmediato, sino que también construyen recursos personales que nos hacen más resilientes ante los desafíos de la vida"¹⁷¹.

Christopher Peterson y Martin Seligman destacan la solidaridad como una de las fortalezas del carácter que contribuyen al bienestar psicológico. La práctica de la solidaridad está asociada con una mayor salud y una reducción de los niveles de estrés y ansiedad: "Las personas que practican la solidaridad y el apoyo mutuo muestran niveles más altos de bienestar psicológico y una mayor resistencia al estrés y la ansiedad"¹⁷².

¹⁶⁸ Ignacio de Loyola: "Obras completas de San Ignacio: Carta a los Jesuitas en Portugal", 1545

¹⁶⁹ Educación Jesuita: "Un Proyecto para la Transformación", p. 27

¹⁷⁰ Martin Seligman: "Flourish", p. 20

¹⁷¹ Barbara Fredrickson: "Positivity", p. 77

¹⁷² Christopher Peterson y Martin Seligman: "Character Strengths and Virtues", p. 355

Sonja Lyubomirsky sostiene que actos de solidaridad y altruismo tiene un impacto significativo en la felicidad individual. Lyubomirsky presenta investigaciones que demuestran que ayudar a los demás y participar en actividades comunitarias aumenta la satisfacción con la vida y el sentido de propósito: "Participar en actos de solidaridad y altruismo no solo beneficia a quienes reciben ayuda, sino que también incrementa la felicidad y el sentido de propósito de quienes ofrecen su apoyo"¹⁷³.

La PP sugiere prácticas específicas para cultivar la solidaridad y el compromiso social. Por ejemplo, Seligman recomienda involucrarse en actividades de voluntariado y formar parte de comunidades que promuevan el bienestar común: "Involucrarse en el voluntariado y participar activamente en comunidades solidarias no solo fortalece nuestras relaciones sociales, sino que también aumenta nuestro propio bienestar y sentido de propósito"¹⁷⁴.

7.1.3. Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la solidaridad

La confluencia entre la EI y la PP con respecto a la solidaridad subraya el valor universal de la misma y su capacidad para construir un mundo más justo y compasivo. Ambas nos invitan a vivir una solidaridad activa y comprometida, que busca el bien común y promueve el bienestar integral.

La EI valora la solidaridad como un medio para vivir en armonía con los demás y promover la reconciliación y la paz. En la PP, la solidaridad se considera un factor clave para promover el bienestar social y emocional ya que la solidaridad nos conecta con los demás y nos brinda una sensación de pertenencia y apoyo. Al colaborar con otros en proyectos significativos, fortalecemos nuestras relaciones y promovemos una mayor satisfacción y plenitud en nuestras vidas. La solidaridad nos brinda una sensación de propósito y significado al contribuir al bienestar de los demás. Al servir a la comunidad y trabajar juntos por un objetivo común, fortalecemos nuestro sentido de conexión y realización.

La EI y la PP nos ofrecen una visión compartida de la importancia del apoyo mutuo y el compromiso social para el florecimiento humano. Al cultivar la solidaridad en nuestras vidas y comunidades, podemos contribuir a un mundo más justo, compasivo y feliz para todos.

7.2. Honestidad

"Mi deber es ser siempre una expresión de mi propia esencia única. Intentar ser algo o alguien diferente no me llevará a ser mejor, ¡sino sólo a privarme de mi verdadero ser! - Anita Moorjani

7.2.1. La honestidad en la EI

La honestidad en la EI no es solo una virtud moral, sino un camino hacia una relación más profunda y auténtica con Dios y con los demás. La honestidad es esencial para el discernimiento, la vida comunitaria y la justicia social. La integridad personal y la veracidad

¹⁷³ Sonja Lyubomirsky, "The How of Happiness", p. 140

¹⁷⁴ Martin Seligman: "Authentic Happiness", p. 185

son fundamentales para vivir una vida cristiana plena y para construir una comunidad que refleje el amor y la verdad de Dios.

La EI insiste en la importancia de la honestidad con uno mismo y con Dios para poder crecer espiritualmente. El proceso de discernimiento requiere una profunda honestidad interior. La EI nos enseña que sólo a través de una evaluación honesta de nuestros deseos, emociones y motivaciones podemos descubrir la verdadera voluntad de Dios.

La honestidad no es solo una virtud personal, sino una responsabilidad social. Ser honestos no es solo una cuestión de virtud personal, sino una responsabilidad hacia la comunidad y hacia Dios. La integridad personal es fundamental para construir una sociedad justa y compasiva.

La honestidad es un valor central en la educación jesuita, que busca formar personas íntegras. La educación jesuita debe promover la honestidad en todas las áreas de la vida: "Nuestros estudiantes deben ser educados no solo en conocimientos y habilidades, sino también en valores como la honestidad y la integridad. Solo así podrán ser verdaderos líderes y agentes de cambio en la sociedad"¹⁷⁵.

La honestidad actúa como una base sólida en la EI, promoviendo una vida de integridad, transparencia y autenticidad. Este valor no solo nos acerca a Dios, sino que también nos ayuda a construir relaciones y comunidades más justas y compasivas.

7.2.2. La honestidad en la PP

La honestidad, entendida como la congruencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos, es vista por la PP como un pilar esencial para construir una vida auténtica y significativa. A través de la práctica de la honestidad, podemos vivir de manera más congruente con nuestros valores, lo que promueve un mayor bienestar y una vida más plena.

Martin Seligman destaca la importancia de la honestidad en su modelo de bienestar PERMA (Positive Emotion, Relationship, Meaning, and Accomplishment). Seligman señala que la honestidad es crucial para el bienestar porque permite una alineación auténtica entre nuestros valores y acciones. "La honestidad es una virtud esencial que nos permite vivir de acuerdo con nuestros valores más profundos y construir relaciones auténticas y significativas"¹⁷⁶.

Christopher Peterson y Martin Seligman incluyen la honestidad como una de las fortalezas que contribuyen al bienestar psicológico. Ellos describen la honestidad como la integridad y la veracidad en la interacción con uno mismo y con los demás. "La honestidad implica ser genuino y auténtico, sin pretender ser algo que no se es. Esta fortaleza de carácter es esencial para el bienestar psicológico y para construir relaciones de confianza"¹⁷⁷.

¹⁷⁵ La Formación Integral del Ser Humano, p. 33

¹⁷⁶ Martin Seligman: "Flourish", p. 89

¹⁷⁷ Christopher Peterson y Martin Seligman: "Character Strengths and Virtues", p. 249

La honestidad es fundamental para construir y mantener relaciones interpersonales saludables. John Gottman, en su investigación sobre la estabilidad matrimonial, destaca que la honestidad y la transparencia son cruciales para la confianza y la intimidad en las relaciones de pareja. "La honestidad y la transparencia son pilares fundamentales para la construcción de una relación de pareja sólida. Sin estos elementos, la confianza y la intimidad se ven comprometidas"¹⁷⁸.

Barbara Fredrickson argumenta que la honestidad y la autenticidad son componentes esenciales para una vida emocionalmente saludable. La honestidad permite a las personas experimentar emociones positivas de manera más plena y auténtica. "La honestidad con uno mismo y con los demás permite una mayor apertura a las experiencias positivas, lo cual es fundamental para el bienestar emocional"¹⁷⁹.

La PP sugiere diversas prácticas para cultivar la honestidad. Una de ellas es el autoexamen, que implica una reflexión regular sobre nuestras acciones y motivaciones. Tal Ben-Shahar sugiere la práctica del autoexamen para alinear nuestras vidas con nuestros valores. "El autoexamen regular nos permite reflexionar sobre nuestras acciones y asegurarnos de que estamos viviendo de acuerdo con nuestros valores más profundos. Esta práctica es esencial para cultivar la honestidad y la autenticidad"¹⁸⁰.

7.2.3. Puntos en común de la EI y la PP con respecto a la honestidad

Tanto la EI como la PP nos invitan a vivir de manera auténtica y congruente con nuestros valores, lo que no solo enriquece nuestra vida personal sino también nuestras comunidades.

La honestidad es un valor fundamental que promueve la integridad, la autenticidad y la conexión genuina con los demás. En la EI, la honestidad se entiende como una expresión del compromiso con la verdad y la justicia, en línea con los principios del discernimiento espiritual. La honestidad ignaciana es una llamada a vivir en la verdad y ser auténticos con nosotros mismos y con los demás. Al practicar la honestidad, cultivamos una relación más profunda con Dios y promovemos la confianza y la armonía en nuestras relaciones. La honestidad puede transformar nuestras vidas ya que nos ayuda a vivir de acuerdo con nuestra conciencia y a cultivar una relación auténtica con Dios y con los demás. Al ser honestos, con nosotros mismos y con los demás, promovemos la integridad y el crecimiento espiritual.

En la PP, la honestidad se considera un factor crucial para promover el bienestar emocional y la satisfacción con la vida. Para la PP, la honestidad nos permite vivir en congruencia con nuestros valores y principios, promoviendo la autenticidad y la autoestima. Al ser honestos con nosotros mismos y con los demás, fortalecemos nuestras relaciones y promovemos una mayor felicidad y plenitud en nuestras vidas. La honestidad promueve la confianza y la intimidad en nuestras relaciones, fortaleciendo nuestros lazos y promoviendo una mayor felicidad y satisfacción en nuestras vidas.

¹⁷⁸ John Gottman: "The Seven Principles for Making Marriage Work", p. 67

¹⁷⁹ Barbara Fredrickson: "Positivity", p. 102

¹⁸⁰ Tal Ben-Shaha: "Happier", p. 150

7.3. Austeridad

“Pasamos mucho tiempo ganándonos la vida, pero no suficiente tiempo viviéndola” - Teresa de Calcuta

7.3.1. La austeridad en la EI

La austeridad en la EI no es simplemente una renuncia a los bienes materiales, sino una forma de vida que busca la libertad interior y la disponibilidad para servir a Dios y a los demás. San Ignacio y los primeros jesuitas nos enseñaron que vivir con austeridad y simplicidad, nos permite centrarnos en lo esencial y vivir de manera más auténtica y plena. Esta actitud de desapego y libertad es fundamental para el discernimiento y la misión, y nos invita a vivir una vida más generosa y comprometida con el bien común.

La EI, además de buscar una relación profunda con Dios, promueve una vida de simplicidad y desapego a los bienes materiales. La austeridad es esencial para vivir una vida cristiana auténtica y centrada en lo esencial.

En los Ejercicios Espirituales queda clara la importancia de la indiferencia y el desapego de las cosas materiales para poder discernir la voluntad de Dios de manera más clara y libre. Esta actitud es un reflejo de la austeridad ignaciana, que busca vivir con lo necesario y evitar el exceso: “...Por lo qual es menester hacernos indiferentes a todas las cosas criadas, en todo lo que es concedido a la libertad de nuestro libre albedrío, y no le está prohibido; en tal manera, que no queramos de nuestra parte más salud que enfermedad, riqueza que pobreza, honor que deshonor, vida larga que corta, y por consiguiente en todo lo demás; solamente deseando y eligiendo lo que más nos conduce para el fin que somos criados”¹⁸¹.

En sus cartas, San Ignacio también aborda el tema de la austeridad, especialmente en el contexto de la vida comunitaria y la misión jesuita. San Ignacio enfatiza la importancia de la pobreza y la austeridad para vivir una vida más libre y dedicada al servicio de Dios y de los demás al afirmar que la pobreza y la austeridad no son solo una disciplina externa, sino un medio para liberar el corazón y la mente, que nos permite servir a Dios y a nuestros hermanos con mayor libertad y generosidad¹⁸².

La austeridad también se refleja en la misión y el servicio a los demás. La EI destaca la importancia de la austeridad como un testimonio de fe y el compromiso con los pobres y marginados. Vivir con austeridad y simplicidad es un testimonio de la fe y del compromiso con los pobres. Permite estar más cerca de aquellos y compartir sus luchas y esperanzas.

La austeridad es un valor central en la EI que nos ayuda a vivir de manera más libre y auténtica, centrados en lo esencial y disponibles para servir a Dios y a nuestros hermanos.

¹⁸¹ Ejercicios Espirituales, n. 23

¹⁸² Ignacio de Loyola: “Obras completas de San Ignacio: Carta a los Jesuitas en Portugal, 1545”, p. 276

7.3.2. La austeridad en la PP

La austeridad en la PP es vista como una estrategia para aumentar el bienestar personal y la satisfacción con la vida. Al enfocarnos en lo esencial y reducir el apego a los bienes materiales, las personas podemos experimentar una mayor libertad interior, relaciones más significativas y una vida más plena. La simplicidad voluntaria y el minimalismo son caminos que la PP reconoce como valiosos para alcanzar una felicidad más auténtica y duradera.

La idea de que, menos es más, y que una vida simplificada puede conducir a un mayor bienestar, es un tema recurrente en la PP. Tal Ben-Shahar sugiere que la búsqueda de constante de bienes materiales puede ser una trampa que aleja a las personas de la verdadera felicidad. En cambio, propone que la simplicidad y el enfoque en lo esencial pueden llevar a una vida más plena: "La acumulación de bienes materiales no conduce a una felicidad duradera. En lugar de eso, encontrar satisfacción en lo esencial y vivir con menos puede aumentar nuestro bienestar"¹⁸³.

Joshua Fields Millburn y Ryan Nicodemus, conocidos como "los minimalistas", promueven el minimalismo como una forma de reducir el estrés y aumentar la satisfacción personal. Ellos argumentan que la austeridad, en forma de reducir la cantidad de posesiones y enfocarse en lo que realmente importa, puede llevar a una vida más significativa: "Reducir nuestras posesiones a lo esencial no es un acto de privación, sino una forma de liberar espacio y tiempo para las cosas que realmente importan en la vida"¹⁸⁴.

Ed Diener y Robert Biswas-Diener discuten cómo la riqueza psicológica, que incluye factores como relaciones significativas y un sentido de propósito, es más importante para la felicidad que la riqueza material. La austeridad puede ser vista como una estrategia para desarrollar esta riqueza psicológica al centrarse en lo que verdaderamente importa. "La riqueza material por sí sola no garantiza la felicidad. En cambio, una vida rica en significado y relaciones, que puede incluir una perspectiva austera y desapegada de los bienes materiales, es más probable que conduzca a una felicidad duradera"¹⁸⁵.

Barry Schwartz explora cómo la abundancia de opciones en la vida moderna puede llevar a la ansiedad y la insatisfacción. Schwartz sugiere que limitar las opciones y adoptar una vida más austera puede aumentar la satisfacción y la libertad interior: "Reducir las opciones y vivir de manera más austera puede liberar a las personas de la parálisis de la elección y aumentar su satisfacción general con la vida"¹⁸⁶.

La austeridad en la PP no se trata de privación, sino de encontrar un equilibrio que permita a las personas vivir de manera más consciente y satisfactoria.

¹⁸³ Tal Ben-Shahar: "Happier", p. 128

¹⁸⁴ Joshua Fields Millburn y Ryan Nicodemus, "Minimalism: Live a Meaningful Life", p. 42

¹⁸⁵ Ed Diener y Robert Biswas-Diener, "Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth", p. 93

¹⁸⁶ Barry Schwartz, "The Paradox of Choice", p. 143

7.3.3. Puntos en común de la EI y la psicología con respecto a la austeridad

La austeridad, entendida como la práctica de la moderación y la renuncia a los excesos materiales, se considera un medio para alcanzar una mayor libertad interior, bienestar y autenticidad. La EI y la PP subrayan la importancia de centrarse en lo esencial y vivir de manera más simple como un camino hacia una vida más plena y significativa. La práctica de la austeridad nos permite librarnos del apego a los bienes materiales y nos ofrece la oportunidad de vivir de acuerdo con nuestros valores más profundos, ya sea en el contexto de la fe o del bienestar psicológico.

En la EI, la austeridad se entiende como una práctica de desapego a los bienes materiales en favor de un enfoque en los valores espirituales y el servicio a los demás. La austeridad ignaciana nos invita a vivir con sencillez y humildad, renunciando a los excesos materiales en favor de una vida centrada en los valores del Evangelio. Al practicar la austeridad, cultivamos la libertad interior y nos abrimos a la gracia de Dios. La austeridad espiritual nos ayuda a despejar nuestra mente y nuestro corazón de las distracciones del mundo, permitiéndonos escuchar la voz de Dios con mayor claridad y profundidad.

Para la PP, la austeridad nos libera del consumismo y la búsqueda constante de placer externo, permitiéndonos encontrar la felicidad y el significado de las cosas simples en la vida. Al practicar austeridad, cultivamos una mayor apreciación por lo que tenemos y una mayor satisfacción con nuestras vidas. La austeridad nos permite valorar lo que tenemos y cultivar una mayor gratitud por las bendiciones de la vida. Al renunciar a los excesos materiales, encontramos una mayor paz interior y satisfacción con nuestras vidas.

La EI y la PP tienen una visión compartida de cómo una vida simplificada y centrada en lo esencial puede enriquecer nuestro bienestar personal y nuestra conexión con lo que verdaderamente importa. Al practicar la austeridad en nuestras vidas, podemos cultivar una mayor apreciación por lo que tenemos y una mayor satisfacción con nuestras vidas.

7.4. Sinceridad

“Quienes no han logrado acercarse a la verdad han errado el propósito de vivir” – Buda

7.4.1 La sinceridad en la EI

La sinceridad en la EI es un camino esencial para una relación auténtica con Dios y con los demás. A través de la sinceridad en la oración, en el discernimiento y en la vida comunitaria vivimos de una manera íntegra y coherente con la fe. La sinceridad permite una transformación genuina del corazón hacia una vida más plena y auténtica en servicio a Dios y a la comunidad. La sinceridad nos invita a vivir de manera transparente y auténtica.

La EI destaca la importancia de la sinceridad en la relación con Dios. Para discernir la voluntad divina y crecer espiritualmente, es necesario ser completamente honestos con uno mismo y con Dios. La sinceridad en la oración y en la autoevaluación permite una transformación genuina del corazón. San Ignacio subraya la importancia de la sinceridad en la vida comunitaria y en las relaciones interpersonales. En sus cartas, enfatiza que una comunidad

auténtica y fuerte se basa en la transparencia y la comunicación honesta entre sus miembros¹⁸⁷.

El discernimiento ignaciano requiere una profunda sinceridad interior. Para descubrir la voluntad de Dios, es esencial ser honestos acerca de nuestras verdaderas intenciones, deseos y motivaciones. La sinceridad en este contexto no solo se refiere a la ausencia de engaño, sino a una disposición genuina para confrontar nuestras debilidades y fortalezas.

7.4.2. La sinceridad en la PP

La sinceridad, en el contexto de la PP, facilita la construcción de confianza y conexión en las relaciones, contribuye al bienestar emocional y promueve el crecimiento personal.

"Ser auténtico, lo que implica ser sincero con uno mismo y con los demás, es esencial para alcanzar una felicidad verdadera. La autenticidad nos permite vivir de acuerdo con nuestros valores y fortalezas personales"¹⁸⁸.

La sinceridad es también un pilar fundamental en la construcción de relaciones interpersonales saludables. John M. Gottman explica cómo la sinceridad es crucial para la comunicación efectiva y la confianza en las relaciones: "La sinceridad es esencial para construir y mantener la confianza en una relación. Sin sinceridad, la comunicación se vuelve superficial y la relación se deteriora"¹⁸⁹.

Gráfico nº 36: Frases sobre la sinceridad

Sinceridad

- Serás amado el día que puedas mostrar tu debilidad sin que el otro se sirva de esto para mostrar su fuerza.- César Pavae
- No puede haber una verdad cuando el orador es acomodaticio y se mueve en torno a los temas maniobrando de modo de complacer a todo el mundo. -Wayne W. Dyer
- Sé sincero contigo mismo - William Shakespeare
- Quien busca con sinceridad y apasionadamente la verdad está en el camino de Cristo - Edith Stein
- La sinceridad total entraña no echarle la culpa a nadie. Puedes elegir el tipo de personalidad que deseas. ¡No lo dudes!
- Quienes no han logrado acercarse a la verdad han errado el propósito de vivir - Buda

¹⁸⁷ Ignacio de Loyola: "Obras completas de San Ignacio: Carta a Francisco de Borja (1554)"

¹⁸⁸ Martin Seligman: "Authentic Happiness", p. 125

¹⁸⁹ John M. Gottman: "The Relationship Cure", p. 89

La sinceridad también contribuye al bienestar emocional. Brené Brown explora cómo la sinceridad y la vulnerabilidad están interrelacionadas y son necesarias para una vida auténtica y plena: “Abrazar nuestra vulnerabilidad y ser sinceros sobre nuestras experiencias y sentimientos nos permite conectarnos más profundamente con nosotros mismos y con los demás, lo que a su vez enriquece nuestro bienestar emocional”¹⁹⁰.

En el contexto profesional, la sinceridad también juega un papel muy importante. Amy Cuddy argumenta que la sinceridad y la autenticidad son clave para desarrollar una presencia poderosa y genuina en el trabajo: “Ser sincero y auténtico en el trabajo no solo nos permite ser más efectivos y confiables, sino que también nos ayuda a construir relaciones más fuertes y significativas”¹⁹¹.

7.4.3. Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la sinceridad

La sinceridad, entendida como la cualidad de decir la verdad, se encuentra en la raíz de la autenticidad y el crecimiento espiritual y personal. Tanto la EI como la PP resaltan la importancia de ser sinceros con uno mismo y con los demás y el hecho de que la sinceridad facilita la construcción de confianza y conexión, contribuye al bienestar emocional y fomenta el desarrollo personal.

En la EI, la sinceridad se entiende como una expresión del compromiso con la verdad y la transparencia en nuestras relaciones con Dios y con los demás. La sinceridad espiritual nos invita a examinar nuestras motivaciones y deseos con honestidad y humildad, permitiéndonos discernir la voz de Dios con mayor claridad y precisión.

En la PP, la sinceridad es vista como una herramienta vital para el desarrollo personal y el crecimiento. Tal Ben-Shahar sugiere que ser sincero sobre nuestras limitaciones e imperfecciones es esencial para el progreso personal: “La sinceridad sobre nuestras propias imperfecciones y limitaciones nos permite aprender y crecer de manera más efectiva. Al aceptar y comunicar nuestras debilidades, podemos trabajar en superarlas y desarrollarnos plenamente”¹⁹².

7.5. Paz

“No hay camino para la paz porque la paz es el camino”. -Mahatma Gandhi

7.5.1. La paz en la EI

La paz en la EI es un objetivo integral que abarca la paz interior, la paz en las relaciones comunitarias y la paz en el compromiso con la justicia y la reconciliación. A través de la confianza en Dios, el discernimiento espiritual, la oración y el amor mutuo buscamos vivir en una paz profunda y duradera que transforma nuestras vidas y la sociedad en la que vivimos.

¹⁹⁰ Brené Brown: “The Gifts of Imperfection”, p. 36

¹⁹¹ Amy Cuddy: “Presence”, p. 112

¹⁹² Tal Ben-Shahar: “The Pursuit of Perfect”, p. 58

San Ignacio nos enseña que la paz interior es un signo importante del discernimiento espiritual correcto. San Ignacio describe cómo la consolación espiritual, que incluye sentimientos de paz y alegría profunda, es un indicio de que uno está en sintonía con la voluntad de Dios. "...;finalmente, llamo consolación todo aumento de esperanza, fe y caridad y toda leticia interna que llama y atrae a las cosas celestiales y a la propia salud de su ánima, quietándola y pacificándola en su Criador y Señor"¹⁹³.

La paz en la EI se relaciona con una profunda confianza en Dios. San Ignacio aconsejaba a sus compañeros que confiaran en la providencia divina y encontraran paz en esa confianza al recomendarles que confíen siempre en el Señor, que todo lo dispone para nuestro bien; y que esta confianza traerá consigo una paz profunda, incluso en medio de las dificultades y pruebas¹⁹⁴.

Para la EI, la paz se manifiesta en el esfuerzo por la reconciliación y la justicia. La paz no es simplemente la ausencia de conflicto, sino un compromiso activo con la justicia y la reconciliación. La verdadera paz no es solo la ausencia de guerra, sino la presencia de la justicia. El compromiso con la paz implica trabajar activamente por la reconciliación y la justicia en todas las áreas de la vida.

San Ignacio también subrayó la importancia de la paz en la vida comunitaria. Las Constituciones de la Compañía de Jesús instruyen sobre el fomento de la paz y la unidad dentro de la comunidad a través del amor y el respeto mutuos: "Es sumamente importante que todos los miembros de la comunidad se esfuercen por mantener la paz y la armonía, tratándose unos a otros con amor y respeto, y resolviendo los conflictos de manera pacífica"¹⁹⁵.

La oración es el medio más efectivo para alcanzar la paz según la EI. A través de la oración y la contemplación, uno puede experimentar la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento. En los Ejercicios Espirituales, la meditación y la contemplación están diseñadas para ayudar al ejercitante a encontrar esta paz interior.

La paz no es solo una ausencia de conflicto, sino una presencia activa de justicia y armonía en todas las áreas de nuestra vida.

7.5.2. La paz en la PP

La paz es entendida en la PP como una sensación de calma, equilibrio y armonía interior, fundamental para el florecimiento humano.

Martin Seligman describe cómo la paz interior es crucial para el bienestar y el florecimiento personal. Seligman identifica la paz como parte de los componentes que contribuyen al bienestar general, destacando su importancia en la vida emocional y psicológica: "La paz

¹⁹³ Ejercicios Espirituales, n. 316

¹⁹⁴ Ignacio de Loyola: "Obras Completas de San Ignacio: Carta a San Francisco de Borja (1552)", p. 275

¹⁹⁵ Constituciones de la Compañía de Jesús, n. 307

interior, que incluye sentimientos de calma y serenidad, es fundamental para el bienestar. Esta paz permite que las personas se sientan equilibradas y satisfechas con sus vidas”¹⁹⁶.

La capacidad de mantener la paz interior frente a las adversidades es un tema central para Mihaly Csikszentmihalyi que explica cómo el estado de *flow* puede ayudar a las personas a encontrar la paz y satisfacción incluso en situaciones difíciles: “Cuando una persona está en estado de *flow*, experimenta una sensación de paz y concentración que le permite enfrentar los desafíos de manera efectiva y con una mente clara”¹⁹⁷.

Barbara Fredrickson explora cómo la paz se manifiesta en las relaciones interpersonales. Fredrickson sostiene que la paz es un resultado de las interacciones positivas y la conexión emocional entre las personas: “La paz en las relaciones surge de la conexión emocional y las interacciones positivas. Estas experiencias fortalecen los vínculos y promueven un sentido de armonía y bienestar”¹⁹⁸.

La práctica del *mindfulness* es ampliamente reconocida en la PP como una herramienta para cultivar la paz interior. Jon Kabat-Zinn discute cómo la atención plena puede ayudar a las personas a encontrar paz y equilibrio en su vida diaria: “El *mindfulness* nos permite estar presentes en el momento y encontrar paz en medio del caos. Esta práctica nos ayuda a cultivar una mente tranquila y equilibrada”¹⁹⁹.

Gráfico nº 37: Frases sobre la paz

Paz

- Quien tiene paz en su conciencia lo tiene todo. Don Bosco
- Estar en paz con uno mismo es el medio más seguro de comenzar a estarlo con los demás. Fray Luis de León
- ¿Sabías que la paz comienza con una sonrisa? Madre Teresa de Calcuta
- Una mente en paz, una mente centrada y no consagrada hacer daño a los demás es más fuerte que ninguna fuerza física del universo. Wayne Dyer
- La mente desunida está lejos de la sabiduría. ¿Cómo puede meditar? Cuando no conoces la paz, ¿cómo puedes conocer la alegría - Bhagavad-Gita

Carol Dweck aborda cómo la mentalidad de crecimiento puede contribuir a una sensación de paz interior al enfrentar los desafíos y superar los obstáculos. Dweck sugiere que adoptar una

¹⁹⁶ Martin Seligman: “Flourish”, p. 101

¹⁹⁷ Mihaly Csikszentmihalyi: “Flow”, p. 110

¹⁹⁸ Barbara Fredrickson: “Love 2.0”, p. 88

¹⁹⁹ Jon Kabat-Zinn: “Wherever You Go, There You Are”, p. 35

mentalidad de crecimiento promueve la resiliencia y la tranquilidad: “Adoptar una mentalidad de crecimiento nos permite ver los desafíos como oportunidades para aprender y crecer, lo cual a su vez genera una sensación de paz y seguridad interior”²⁰⁰.

7.5.3. Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la paz

La paz, tanto en la EI como en la PP, no es simplemente una ausencia de conflicto, sino una presencia activa de equilibrio, armonía y bienestar en todos los aspectos de la vida, que fortalece nuestras relaciones y nos capacita a afrontar los desafíos con una mente clara y un corazón tranquilo.

La EI subraya la importancia de la paz interior como un signo de la presencia de Dios y una guía para el discernimiento espiritual. La paz interior se considera un fruto de la consolación espiritual, que nos lleva a una mayor confianza y serenidad. La EI también señala que la paz interior y la resiliencia están interrelacionadas. A través del discernimiento y la confianza en Dios, una persona puede encontrar la paz incluso en medio de las dificultades. La paz espiritual surge cuando nos entregamos completamente a la voluntad de Dios y confiamos en Su amor y providencia. Al dejar ir nuestras preocupaciones y deseos egoístas, encontramos la paz que solo Dios puede dar. Para la EI, la paz se entiende como un regalo de Dios que trasciende a las circunstancias externas y promueve la serenidad interior. La paz ignaciana es un estado de armonía interior que surge cuando nos abrimos a la gracia de Dios y confiamos en Su providencia. Al cultivar una relación más profunda con Dios, encontramos la paz que trasciende todas las preocupaciones y temores.

En la PP, la paz se considera un componente crucial del bienestar emocional y la satisfacción con la vida. La paz interior nos permite experimentar una mayor serenidad y claridad mental, promoviendo la felicidad y el bienestar general. Al cultivar paz interior, podemos enfrentar los desafíos de la vida con calma y confianza. La paz nos brinda una sensación de equilibrio y armonía interior, fortaleciendo nuestra resiliencia y promoviendo una mayor felicidad y plenitud en nuestras vidas.

La EI y la PP nos invitan a buscar y cultivar la paz como un camino hacia una vida plena y significativa, promoviendo una conexión más profunda con nosotros mismos, con los demás, y con lo trascendente. Al cultivar la paz interior a través de la oración, la meditación y la confianza en la providencia divina, podemos experimentar mayor serenidad y satisfacción con nuestras vidas.

7.6. Armonía

“No es el martillo el que deja perfectos los guijarros sino el agua con su danza y su canción” - Rabindranath Tagore

²⁰⁰ Carol Dweck: “Mindset: The New Psychology of Success”, p.210

7.6.1. La armonía en la EI

La armonía en la EI se manifiesta en una vida equilibrada y bien ordenada, en la que todas las dimensiones del ser humano están integradas y orientadas hacia el amor y el servicio a Dios y a los demás. Esta armonía se busca a través de la oración, el discernimiento, la vida comunitaria, el respeto por la creación y la autenticidad personal.

La EI destaca la importancia de vivir en armonía, buscando siempre la voluntad de Dios y el bien mayor. San Ignacio subraya la importancia de la armonía interior para el discernimiento espiritual. Este proceso implica escuchar y ordenar las mociones internas del alma para alinear la propia voluntad con la de Dios: “El primer tiempo es cuando Dios nuestro Señor así mueve y atrae la voluntad, que sin dubitar ni poder dubitar, la tal ánima devota sigue a lo que es mostrado; así como San Pablo y San Matheo lo hicieron en seguir a Christo nuestro Señor”²⁰¹. San Ignacio nos enseña que la relación con Dios debe ser armoniosa y dinámica. Esta armonía se logra a través de la oración, la contemplación y el constante esfuerzo por discernir y cumplir la voluntad divina.

La justicia y la reconciliación, defendidas por la EI, son esenciales para la armonía social ya que la verdadera justicia implica trabajar por la reconciliación y la paz, y solo así se puede alcanzar una verdadera armonía en la sociedad.

La EI también incluye una dimensión ecológica, reconociendo la importancia de vivir en armonía con la creación. En la oración de la contemplación para alcanzar amor, San Ignacio invita a los Ejercitantes a reconocer y agradecer la presencia de Dios en todas las cosas: “El segundo mirar cómo Dios habita en las criaturas, en los elementos dando ser, en las plantas vejetando, en los animales sensando, en los hombres dando entender”²⁰².

La EI enfatiza la importancia de la autenticidad personal como medio para alcanzar la armonía interior. A través de examen de conciencia y la reflexión personal, los individuos pueden ordenar sus vidas y buscar un equilibrio que les permita vivir de manera auténtica y plena.

La EI nos invita a vivir en armonía, buscando siempre la voluntad de Dios y el bien mayor. Esta armonía no es solo un estado de equilibrio interno sino una dinámica de relaciones justas y amorosas con Dios, con uno mismo, con los demás y con el mundo.

7.6.2. La armonía en la PP

La armonía, en la PP, es una presencia activa de equilibrio, coherencia y bienestar en todos los aspectos de la vida.

Martin Seligman discute la importancia de la armonía como un aspecto crucial del bienestar destacando que una vida equilibrada y armoniosa contribuye significativamente a la sensación de plenitud y satisfacción personal: “La armonía interior, que se manifiesta en la congruencia

²⁰¹ Ejercicios Espirituales, n. 175

²⁰² Ejercicios Espirituales, n. 235

entre nuestros valores, pensamientos y acciones, es esencial para el bienestar. Esta coherencia interna permite a las personas experimentar una vida plena y satisfactoria”²⁰³.

Mihaly Csikszentmihalyi explica cómo el estado de *flow* contribuye a una vida armoniosa. El *flow* es un estado en el que las personas están completamente inmersas en una actividad, lo que les permite alcanzar un equilibrio entre desafío y habilidad: “El estado de *flow* es una experiencia óptima que crea una sensación de armonía interior. Cuando estamos en *flow*, nuestras acciones y pensamientos están perfectamente alineados, lo que nos permite enfrentar desafíos con una mente clara y enfocada”²⁰⁴.

Barbara Fredrickson aborda cómo las emociones positivas, incluyendo la armonía, se desarrollan en las relaciones interpersonales. Fredrickson sostiene que las interacciones positivas y la conexión emocional son fundamentales para crear relaciones armoniosas: “La armonía en las relaciones surge de las interacciones positivas y la conexión emocional. Estas experiencias fortalecen los vínculos entre las personas y promueven un sentido de cohesión y bienestar”²⁰⁵.

La práctica del *mindfulness* es ampliamente reconocida en la PP como una herramienta para cultivar la armonía interior. Jon Kabat-Zinn describe cómo la atención plena ayuda a las personas a encontrar equilibrio y coherencia en su vida diaria: “El *mindfulness* nos enseña a estar presentes en el momento y a aceptar nuestras experiencias sin juzgarlas. Esta práctica fomenta una sensación de armonía interior, permitiéndonos vivir de manera más equilibrada y consciente”²⁰⁶.

Carol Dweck explora cómo la mentalidad de crecimiento puede contribuir a una vida armoniosa. Dweck sugiere que adoptar una mentalidad de crecimiento ayuda a las personas a ver los desafíos como oportunidades, promoviendo una mayor coherencia y equilibrio en sus vidas: “Adoptar una mentalidad de crecimiento nos permite enfrentar los desafíos de manera positiva y constructiva. Esta perspectiva fomenta la armonía interior al alinear nuestros esfuerzos en nuestros objetivos y valores personales”²⁰⁷.

A través de la armonía interior, la resiliencia, las relaciones interpersonales positivas, la práctica del *mindfulness* y una mentalidad de crecimiento, las personas pueden experimentar una vida equilibrada y satisfactoria.

7.6.3. Puntos en común de la EI y la PP con respecto a la armonía

La armonía, que promueve el equilibrio interior y el bienestar emocional, es un ideal compartido entre la EI y la PP. Al cultivar la armonía interior a través de la práctica espiritual, la reflexión y el alineamiento con nuestros valores más profundos, podemos experimentar una mayor paz y satisfacción en nuestras vidas.

²⁰³ Martin Seligman: “Flourish”, p. 94

²⁰⁴ Mihaly Csikszentmihalyi: “Flow: The Psychology of Optimal Experience”, p. 112

²⁰⁵ Barbara Fredrickson: “Love 2.0”, p. 92

²⁰⁶ Jon Kabat-Zinn: “Wherever You Go, There You Are”, p. 67

²⁰⁷ Carol Dweck: “Mindset: The New Psychology of Success”, p. 212

En la EI, la armonía se entiende como un regalo de Dios que surge cuando vivimos en consonancia con Sus designios y con nuestra propia naturaleza. La armonía espiritual surge cuando nos alineamos con la voluntad de Dios y encontramos nuestra verdadera vocación y propósito de vida. Al vivir en armonía con Dios y con nosotros mismos, experimentamos una paz interior y una claridad mental en nuestro camino espiritual.

En la PP la armonía, se considera un componente crucial del bienestar emocional y la satisfacción con la vida. La armonía interior nos permite experimentar una mayor serenidad y plenitud en nuestras vidas, promoviendo la felicidad y el bienestar general. Al vivir en armonía con nuestros valores y aspiraciones, encontramos un sentido de coherencia y propósito que enriquece nuestra existencia. La armonía nos brinda una sensación de paz y equilibrio interior, fortaleciendo nuestra resiliencia y promoviendo una mayor felicidad y plenitud en nuestras vidas.

7.7. Receptividad

“Tu verdad aumentará en la medida que sepas escuchar la verdad de los otros” - Martin Luther King

7.7.1. La receptividad en la EI

La receptividad es una disposición activa y consciente para acoger y responder a la acción divina en todas las dimensiones de nuestra vida. La EI nos invita a cultivar la receptividad como una actitud fundamental para vivir en comunión con Dios y en armonía con nosotros mismos y con los demás. Esta apertura nos permite experimentar de manera plena la presencia y el amor de Dios.

San Ignacio enfatiza la necesidad de estar abiertos a la acción de Dios en nuestras vidas. La receptividad a la gracia es fundamental para experimentar la presencia y el amor de Dios de manera plena y transformadora. La receptividad es esencial en el proceso de discernimiento ya que para discernir la voluntad de Dios, es necesario estar abiertos a escuchar y seguir los movimientos internos de Espíritu Santo. “El primer tiempo es cuando Dios nuestro Señor así mueve y atrae la voluntad, que sin dubitar ni poder dubitar, la tal ánima devota sigue a lo que es mostrado; así como San Pablo y San Matheo lo hicieron en seguir a Christo nuestro Señor”²⁰⁸.

La oración es un espacio de receptividad, donde el orante se dispone a escuchar y recibir la palabra y la guía de Dios. La EI subraya la importancia de estar abiertos a la acción de Dios en la vida diaria, enfatizando que la receptividad se extiende también a todas las dimensiones de la vida cotidiana. Deberemos estar siempre atentos y receptivos a las señales y llamadas de Dios en nuestra vida diaria. Es en lo cotidiano donde Dios nos habla y nos guía, invitándonos a una vida más plena y comprometida.

²⁰⁸ Ejercicios Espirituales, n. 175

La receptividad en la EI está íntimamente ligada a la humildad ya que para ser verdaderamente receptivos a la acción de Dios, es necesario reconocer nuestra pequeñez y dependencia de su gracia.

7.7.2. La receptividad en la PP

La receptividad en la PP es una disposición activa y consciente para acoger y responder a las oportunidades que la vida nos presente. Al estar abiertos a nuevas experiencias, emociones, aprendizajes y conexiones podemos desarrollar una mayor resiliencia, bienestar y una vida más rica y satisfactoria.

Gráfico nº 38: Frases sobre la receptividad

Receptividad

- Nunca podemos estar seguros de que la opinión que tratamos de acallar sea una opinión falsa: y si estuviéramos seguros, también sería incorrecto acallarla. - John Stuart en On Liberty
- De la misma forma que creas moléculas ulcerosas con tu pensamiento, puedes crear lo que desees si eliminas la duda y la sustituyes por la fe
- El rostro de la receptividad me sonrío, ya que lo que necesito fluye desde la Fuente hacia mí, y la Fuente es receptiva a que me conecte con ella.
- Al hacerte receptivo a ver y sentir la belleza que te rodea, sintonizas con la fuerza creadora de la intención que existe en el interior de todo el mundo natural, en el que tú estás incluido
- Visualiza la fuerza de la intención: sé receptivo a lo que aparece mientras visualizas este campo de energía. Cierra los ojos y ve las imágenes que recibes
- La fuerza de la intención es la fuerza del amor y de la receptividad. No pide nada a nadie, no juzga a nadie, y alienta a los demás a ser libres, a ser ellos mismos

Carol Dweck enfatiza la importancia de estar abiertos a aprender de los errores y los desafíos, lo cual es una forma de receptividad que promueve el desarrollo y la mejora continua: “Las personas con una mentalidad de crecimiento creen que sus habilidades y talentos pueden desarrollarse a través del esfuerzo, la buena enseñanza y la persistencia. Están abiertas a las críticas y dispuestas a aprender de ellas, lo que facilita un crecimiento constante”²⁰⁹.

Barbara Fredrickson destaca la importancia de estar receptivos a las emociones positivas. Fredrickson sostiene que estas emociones no solo nos hacen sentir bien en el momento, sino que también amplían nuestros recursos cognitivos y emocionales, facilitando un mayor bienestar y resiliencia: “Las emociones positivas tienen el poder de expandir nuestra atención y pensamiento, permitiéndonos ver más posibilidades y construir recursos que nos ayudan a enfrentar futuros desafíos. Estar receptivos a estas emociones es crucial para el florecimiento personal”²¹⁰.

²⁰⁹ Carol Dweck: “Mindset: The New Psychology of Success”, p. 7

²¹⁰ Barbara Fredrickson: “Positivity”, p. 20

Jon Kabat-Zinn describe cómo la atención plena mediante la práctica del *mindfulness*, ayuda a las personas a estar más abiertas, presentes en el momento y por lo tanto, más receptivas, lo cual es esencial para vivir de manera más consciente y equilibrada: “El *mindfulness* nos enseña a estar presentes en el momento y a aceptar nuestras experiencias sin juzgarlas. Esta práctica fomenta una mayor receptividad, permitiéndonos vivir de manera más equilibrada y consciente”²¹¹.

Mihaly Csikszentmihalyi explora cómo el estado de *flow*, o inmersión total en un actividad, requiere una receptividad activa a las demandas de la tarea. Esta disposición abierta y comprometida es fundamental para experimentar el *flow*, que a su vez contribuye a la resiliencia y al bienestar: “Para alcanzar el estado de *flow*, uno debe estar completamente receptivo y comprometido con la tarea en cuestión. Esta apertura permite una inmersión total que no solo mejora el rendimiento, sino que también fomenta una mayor satisfacción y resiliencia”²¹².

Christopher Peterson y Martin Seligman discuten cómo la receptividad en las relaciones interpersonales, manifestada como apertura y empatía hacia los demás, es crucial para construir relaciones fuertes y saludables. La receptividad en este contexto fortalece los lazos sociales y contribuyen al bienestar general: “Las personas que demuestran receptividad y empatía en sus relaciones tienden a tener vínculos más fuertes y saludables. Esta apertura permite una mejor comunicación y comprensión, lo que es fundamental para el bienestar relacional”²¹³

La receptividad para la PP no es una actitud pasiva, sino una disposición activa y consciente para acoger y responder a las oportunidades que la vida nos presenta.

7.7.3. Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la receptividad

La receptividad, que promueve la apertura a la gracia divina, la adaptabilidad y el crecimiento persona, es un aspecto esencial tanto en la Espiritualidad Ignaciana como en la PP.

En la EI, la receptividad se entiende como una disposición a discernir la presencia y la acción de Dios en nuestras vidas. La receptividad es una disposición para escuchar la voz de Dios y seguir Sus inspiraciones en nuestras vidas. Al abrirnos a la gracia divina, nos abrimos a las posibilidades de transformación y crecimiento espiritual. La receptividad espiritual nos invita a abrir nuestros corazones y mentes a la acción de Dios en nuestras vida permitiéndonos discernir Su voluntad con claridad y confianza.

En la PP, la receptividad, entendida como la disposición a responder a las experiencias de la vida, se considera un aspecto crucial para promover el bienestar emocional y la satisfacción con la vida. La receptividad nos permite experimentar una mayor apertura y flexibilidad ante las experiencias de la vida, promoviendo la adaptabilidad y el crecimiento personal. Al estar receptivos a nuevas ideas y oportunidades, podemos encontrar mayor satisfacción y plenitud en nuestras vidas. La receptividad nos brinda una sensación de apertura y curiosidad hacia el

²¹¹ Jon Kabat-Zinn: “Wherever You Go, There You Are”, p. 57

²¹² Mihaly Csikszentmihalyi: “Flow: The Psychology of Optimal Experience”, p. 62

²¹³ Christopher Peterson y Martin Seligman: “Character Strength and Virtues”, p. 197

mundo, fortaleciendo nuestra capacidad para experimentar alegría y satisfacción en nuestras vidas.

7.8. Felicidad

“Que nadie se aleje de tu vida sin sentirse mejor y más feliz” - Teresa de Calcuta

7.8.1. La felicidad en la EI

La EI propone un camino a la felicidad que está profundamente enraizado en la relación personal con Dios, discerniendo Su voluntad y alineando nuestra vida con Su plan. La felicidad no se basa en la acumulación de bienes materiales o en el éxito mundano, sino en la libertad interior y en la capacidad de amar y servir. El Principio y Fundamento, que ya he citado anteriormente, es esencial para entender la felicidad en la EI: “El hombre es criado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor y, mediante esto, salvar su ánima; y las otras cosas sobre la haz de la tierra son criadas para el hombre, y para que le ayuden en la prosecución del fin para que es criado”²¹⁴. Al ordenar nuestras vidas en torno a este propósito, encontramos una alegría profunda y duradera.

La “indiferencia” ignaciana, que no se refiere a una apatía o falta de interés, sino a la libertad interior que nos permite estar abiertos a la voluntad de Dios en cualquier circunstancia es la fuente de la verdadera felicidad. La verdadera felicidad surge de esta libertad y apertura a Dios, que nos permite vivir de manera plena y auténtica, sin estar atados a deseos o preocupaciones superficiales.

La EI también pone un fuerte énfasis en el servicio a los demás como una fuente de alegría auténtica. San Ignacio y los primeros jesuitas se dedicaron a la educación, el cuidado de los enfermos y la ayuda a los pobres, viendo en estos actos de servicio una manifestación del amor de Dios. En sus cartas, Ignacio escribe sobre la importancia de ver a Cristo en el prójimo y de servir con alegría al afirmar que es propio de la suma bondad y amor de Dios nuestro Señor el comunicar y dar el mayor bien posible a las criaturas y gozar de comunicar²¹⁵.

La felicidad en la EI se encuentra en la relación con Dios, en el discernimiento de Su voluntad y en el servicio a los demás. A través de la indiferencia, la búsqueda de la consolación y una vida de servicio, la EI nos invita a descubrir una felicidad profunda y duradera, arraigada en el amor divino y la libertad interior.

7.8.2. La felicidad en la PP

La PP, que se centra en el estudio y la promoción del bienestar y la felicidad, nos ofrece una perspectiva científica sobre lo que nos hace felices. Esta disciplina se basa en la idea de que no solo es importante tratar y prevenir la enfermedad mental, sino también promover los aspectos positivos de la vida humana.

²¹⁴ Ejercicios Espirituales, n. 23

²¹⁵ Ignacio de Loyola: “Cartas de San Ignacio de Loyola: Carta a Francisco de Borja, 20 de septiembre de 1548”, p. 204

Martin Seligman escribe que “la felicidad es una combinación de placer y disfrute, compromiso y significado, y una vida llena de relaciones satisfactorias y logros”²¹⁶.

Las relaciones positivas son fundamentales para la felicidad. Christopher Peterson enfatiza que “las buenas relaciones con otras personas son una necesidad humana básica, y las personas más felices tienden a tener relaciones más significativas y satisfactorias”²¹⁷. Esto incluye tanto las relaciones íntimas como las conexiones con la comunidad en general.

Tener un sentido de propósito y significado en la vida es otro componente esencial de la felicidad. Victor Frankl aporta una perspectiva valiosa sobre la importancia del significado y señala que “la búsqueda de sentido de la vida es la motivación primaria del ser humano, y no una ‘racionalización secundaria’ de los instintos”²¹⁸.

Gráfico nº 39: Frases sobre la felicidad

Felicidad

- El verdadero barómetro de la inteligencia es una vida feliz y efectiva vivida cada día y en cada momento de cada día - Wayne W. Dyer
- La felicidad es la ausencia de la búsqueda de aprobación como necesidad - Wayne W. Dye
- Solo puedo hallar la verdadera dicha y felicidad si me quiero a mi mismo, yendo a mi interior, siguiendo a mi corazón y haciendo lo que me proporciona alegría. - Anita Moorjani
- La clave de la felicidad es honrar siempre a tu verdadero ser y permitirte ser y actuar según tu propia verdad - Anita Moorjani
- Mientras más feliz te haces a ti mismo, más inteligente eres.- Wayne W. Dyer
- Si te sientes feliz y satisfecho, eso es lo que irradiarás. Fomenta la creencia interior de que cualquiera que haya alcanzado la prosperidad tiene derecho a ella y de que su éxito no es motivo para que tú te sientas inadecuado o falto de algo.- Wayne W. Dyer
- Vale más como barómetro de la inteligencia una vida eficaz y feliz vivida cada día y en cada momento del día.- Wayne W. Dyer
- Desconozco el destino de todos ustedes, pero hay algo que sí sé; los únicos que llegarán a conocer la verdadera felicidad son quienes han buscado y hallado el modo de ser - Albert Schweitzer

La felicidad no es solo una cuestión de emociones pasajeras, sino que también incluye el compromiso profundo, las relaciones significativas, el propósito y los logros personales.

7.8.3. Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la felicidad

La EI y la PP comparten una visión común sobre algunos aspectos esenciales para la felicidad: el propósito y el significado de vida, la gratitud, las relaciones significativas y el compromiso activo. Aunque con enfoques diferentes, ambas tienen puntos de confluencia respecto a la comprensión y promoción de la felicidad.

²¹⁶ Martin Seligman: “Authentic Happiness”, p. 45

²¹⁷ Christopher Peterson: “A Premier in Positive Psychology”, p. 148

²¹⁸ Viktor Frankl: “Man’s Search for Meaning”, p. 99

Tanto la EI como la PP subrayan la importancia de encontrar un propósito y significado en la vida como fuente crucial de felicidad. El Principio y Fundamento, tal y como hemos visto, refleja una profunda búsqueda de propósito divino y significado en la vida diaria. De manera similar, Viktor Frankl argumenta que la búsqueda de significado es esencial para el bienestar humano: “El hombre que sabe por qué vive, puede soportar casi cualquier cómo”²¹⁹. Este énfasis en el propósito como una fuente de resiliencia y felicidad resuena con la perspectiva ignaciana de vivir para un propósito mayor.

Las relaciones positivas y significativas son esenciales para la felicidad tanto en la EI como en la PP. San Ignacio enfatiza la importancia del amor y el servicio a los demás, viendo en ellos una manifestación del amor de Dios. “La 2ª, el amor consiste en comunicación de las dos partes, es a saber, en dar y comunicar el amante al amado lo que tiene o de lo que tiene o puede, y así, por el contrario, el amado al amante;”²²⁰. Christopher Peterson destaca la relevancia de las relaciones humanas: “Las relaciones humanas más satisfactorias se construyen sobre la base de la fe y la confianza mutua. Sin esta fe en los demás, las relaciones se debilitan y el bienestar se ve afectado”²²¹. Ambas consideran que las relaciones de confianza y amor son fundamentales para una vida feliz y plena.

La EI y la PP también coinciden en que el compromiso activo y la acción son valores claves para alcanzar la felicidad tal y como hemos visto en la carta de San Ignacio a Francisco de Borja y el libro de Martin Seligman.

²¹⁹ Viktor Frankl: “Man’s Search for Meaning”, p. 106

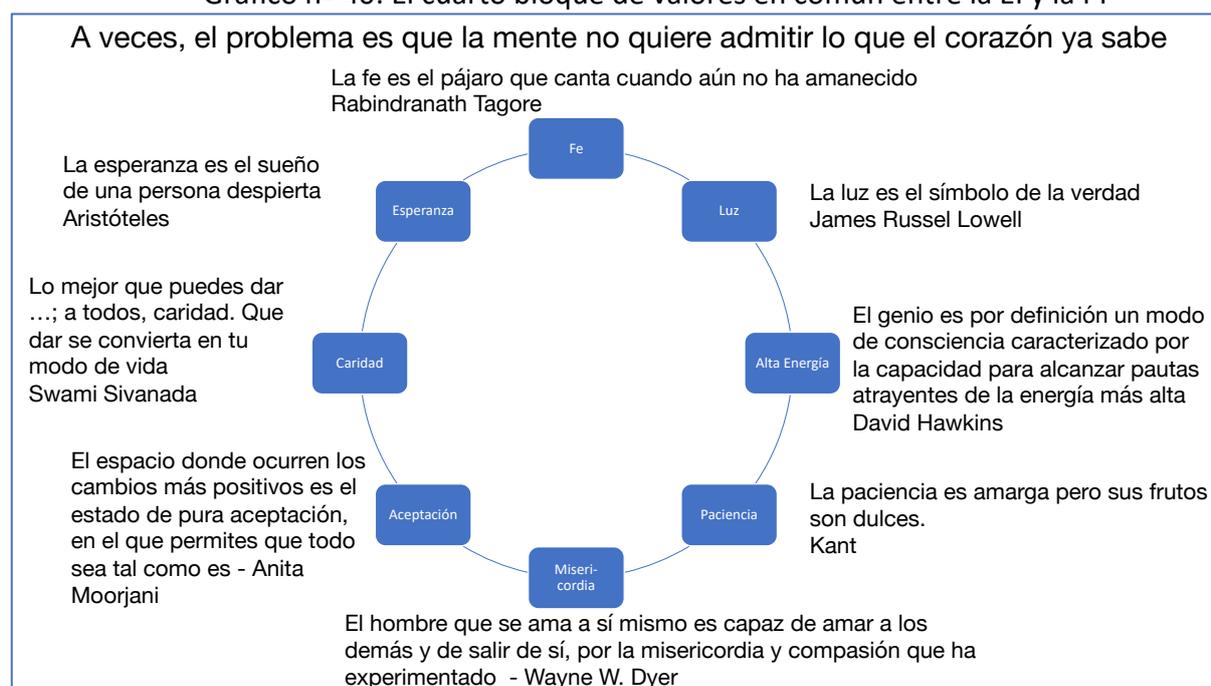
²²⁰ Ejercicios Espirituales, n. 231

²²¹ Christopher Peterson: “A Premier in Positive Psychology”, p. 175

8. El cuarto círculo que acercan los valores de la PP a la teología de la EI

En el cuarto círculo, he tratado de abordar los valores menos abordados por la PP o que sólo abordan alguno de los autores pero que son claves en la EI como son la Fe, la Luz, la Alta Energía, la Paciencia, la Misericordia, la Aceptación, la Esperanza y la Caridad. Estos valores son tratados por algunos autores y no por otros más centrados en la importancia del individuo.

Gráfico nº 40: El cuarto bloque de valores en común entre la EI y la PP



8.1. Fe

“La fe es el pájaro que canta cuando aún no ha amanecido - Rabindranath Tagore”

8.1.1. La fe en la EI

La fe en Dios como creador y guía de nuestras vidas es el punto de partida para todo el camino espiritual ignaciano. La fe en la EI es una confianza profunda en Dios, una búsqueda activa de Su voluntad, y una respuesta amorosa y agradecida a Su presencia en nuestras vidas. San Ignacio nos invita a vivir una fe que no solo nos sostiene en tiempos de dificultad, sino que también nos impulsa a vivir con propósito y amor. El Principio y Fundamento es una declaración de fe en la finalidad última de la naturaleza humana.

La fe para Ignacio es una confianza inquebrantable en Dios, incluso en tiempos de dificultad y desolación, confiando en que Él guía y sostiene. “5ª regla. La quinta: en tiempo de desolación nunca hacer mudanza, mas estar firme y constante en los propósitos y determinación en que estaba el día antecedente a la tal desolación”²²².

²²² Ejercicios Espirituales, n. 318

San Ignacio a menudo enfatiza la importancia de confiar en la providencia divina al afirmar que en cuanto se pueda, procurar que siempre nuestra esperanza esté puesta en el Señor; porque en su mano está nuestro provecho y crecimiento²²³. La fe se manifiesta como una entrega total a la voluntad de Dios y una confianza en Su cuidado y provisión.

La EI subraya que la fe debe traducirse en acción. San Ignacio nos anima a buscar a Dios en todas las cosas y a servirle activamente en el mundo, tal y como se ve claramente en la contemplación para alcanzar amor. La fe en la contemplación para alcanzar amor se expresa como una reciprocidad activa y amorosa entre Dios y el ser humano, llevándonos a actuar en el mundo de manera que refleje ese amor divino.

La fe en la EI también se vive a través del agradecimiento. El agradecimiento es una respuesta natural de fe ante el reconocimiento de la presencia y acción de Dios en nuestras vidas. San Ignacio exhorta a Isabel Roser en esa dirección al expresarle en su carta que de tal modo recibamos los beneficios divinos, que nuestro amor y reverencia se aumenten más hacia su bondad infinita²²⁴.

8.1.2. La fe en la PP

En la PP, la fe se entiende como una confianza en el futuro, en el propósito de la vida, en la resiliencia ante la adversidad, en las relaciones humanas y en la gratitud.

La fe en la PP se basa en una actitud positiva hacia el futuro y en la confianza en nuestras capacidades para influir en él. Un sentido de propósito y significado en la vida puede ser visto como una forma de fe; una creencia en que la vida tiene un significado que trasciende las circunstancias inmediatas. Barbara Fredrickson discute como la fe en un futuro positivo contribuye a la resiliencia y argumenta que la capacidad de mantener una perspectiva positiva y de creer en la posibilidad de un futuro mejor puede ayudar a las persona a superar la adversidad: “La fe en que las cosas pueden mejorar no solo nos proporciona consuelo en los momentos difíciles, sino que también nos impulsa a tomar acciones positivas que nos mueven hacia un futuro mejor”²²⁵.

La PP también reconocer la importancia de la fe en el contexto de las relaciones humanas. Aquí, la fe se manifiesta como una confianza en los otros, en su bondad y en su apoyo. Robert Emmons aborda como la gratitud está relacionada con la fe en la bondad de la vida y de los demás: “La gratitud se basa en la fe que hemos recibido algo de valor de otros, que estos otros actúan con bondad hacia nosotros y que la vida nos ofrece dones que debemos reconocer y agradecer”²²⁶. La gratitud, como expresión de fe en la bondad del mundo y de las personas, contribuye significativamente al bienestar personal.

La PP nos muestra que la fe, aunque no necesariamente religiosa, es un componente esencial para vivir una vida plena y significativa.

²²³ Ignacio de Loyola: “Cartas de San Ignacio de Loyola: Carta a Francisco de Borja, 20 de septiembre de 1548”, p. 112

²²⁴ Ignacio de Loyola: “Cartas de San Ignacio de Loyola: Carta a Isabel Roser, 23 de octubre de 1532”, p. 54

²²⁵ Barbara Fredrickson: “Positivity”, p. 92

²²⁶ Robert Emmons: “Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier”, p. 83

8.1.3. Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la fe

Aunque tanto para la EI como para la PP, la fe enriquece nuestras vidas y fomenta una profunda sensación de bienestar, su forma de abordarla es radicalmente distinta. Mientras que la EI entiende la fe como una confianza total y profunda en Dios, la PP nos habla de fe en el futuro, en los demás o en un propósito como forma de encontrar significado, cultivar esperanza y mantener una actitud positiva ante la vida.

En la EI, la fe está profundamente enraizada en la confianza en Dios y en Su providencia lo que significa que la fe implica una entrega total a la voluntad de Dios y una confianza inquebrantable en su guía. La fe ignaciana es un don que nos permite confiar en la presencia y la acción de Dios en nuestras vidas. Al cultivar la fe, encontramos esperanza y fortaleza para enfrentar los desafíos de la vida con confianza y serenidad. Martin Seligman, sin embargo, en el contexto de la PP, aborda la fe desde la perspectiva del optimismo y la esperanza al subrayar que la fe en un futuro positivo es fundamental para el bienestar: “La esperanza, que se nutre de la fe en que el futuro puede ser mejor, es una de las principales fuentes de nuestra felicidad”²²⁷.

Gráfico nº 41: Frases sobre la fe

Fe

- La capacidad de hacer que sucedan milagros es básicamente el resultado del lado en el que te alinees, del modo en que decidas utilizar tu mente y de la fe que tengas en tu capacidad para utilizarla de modo que ello incida en el mundo físico - Wayne Dyer
- ¡Sí puedes! Todo es posible al que cree. San Marcos 9:23
- De la misma forma que creas moléculas ulcerosas con tu pensamiento, puedes crear lo que desees si eliminas la duda y la sustituyes por la fe.- Wayne W. Dyer
- “El que cree en mí...”. La fe en Jesús es el modo en que se bebe el agua viva, en que se bebe la vida que ya no está amenazada por la Muerte
- Fe y conocimiento no son un saber concreto que tiene el hombre entre otros saberes más, sino que constituyen la forma de su existencia
- Dame fe. Si creo... ayúdame a tener más fe - Apóstol Mateo
- Sólo hace falta fe como un grano de mostaza - Apóstol Mateo
- La fe mueve montañas, el amor mueve fronteras y la oración mueve la mano de Dios
- La fe es la confianza absoluta en el poder y la bondad del espíritu y en que siempre estás unido a esta bondad. Afirma tu fe, no tu duda
- Si tienes fe en tus sueños y te aferras a ellos, apagarás el fuego de la duda con la fe en tu idea
- El miedo llamó a la puerta, la fe abrió y no había nadie - Proverbio irlandés
- No hay mayor obra de caridad que la de proporcionar a los demás la luz de la fe: “Alimentar con el sustento de la palabra al alma, que ha de vivir siempre, es más que saciar con pan terreno el estómago del cuerpo, que ha de morir”- San Gregorio Magno (Hom. 6 super Ev.)
- Mientras creamos en lo más profundo que nuestra capacidad es limitada y nos sentimos angustiados y desgraciados, nos faltará la fe. Quien realmente confía en Dios no tiene derecho a angustiarse por nada - Paramahansa Yogananda
- La mayor fuerza del cuerpo humano está en su impulso natural a curarse, pero esa fuerza no es independiente del sistema de creencias. Todo empieza con la fe - Norman Cousins

Aunque ambas valoran la importancia de la fe en tiempos de dificultad, la EI se centra en la confianza total en Dios mientras que la PP ofrece una base para mantener una actitud optimista ante la vida.

Para la EI, la fe espiritual nos invita a confiar en la bondad y la providencia de Dios, incluso en medio de las dificultades y tribulaciones. Al cultivar la fe, encontramos una fuente de fortaleza y consuelo en nuestra vida espiritual. Por el contrario, la PP plantea que la fe nos brinda un

²²⁷ Martin Seligman: “Authentic Happiness”, p. 121

sentido de propósito y significado en la vida, promoviendo la resiliencia emocional y el bienestar general. Según la PP, al cultivar la fe, se puede encontrar una mayor paz y satisfacción en nuestras vidas.

Mientras que en la EI la fé está intrínsecamente ligada al propósito de servir a Dios y este propósito divino da sentido a todas las acciones y decisiones de la persona; en la PP este propósito es existencial y lo que hace es proporcionar una dirección y un sentido para alcanzar un mayor nivel de resiliencia y satisfacción personal.

8.2. Luz

“La luz es el símbolo de la verdad” - James Russel Lowell

8.2.1. La luz en la EI

La luz en la EI abarca el discernimiento, la iluminación espiritual, el servicio a los demás y la contemplación de la presencia de Dios en el mundo. La EI nos invita a buscar y reconocer esta luz en todas las facetas de nuestra vida, guiándonos hacia una relación más profunda y significativa con Dios. La luz divina ilumina nuestro camino, fortalece nuestra fe y nos inspira a vivir con mayor amor y propósito.

La EI ve la luz como una guía esencial en el proceso de discernimiento. En los Ejercicios Espirituales, pedimos la “luz interior” que Dios nos otorga para discernir su voluntad: “3º preámbulo. El 3º: demandar lo que quiero; y será aquí pedir conocimiento de los engaños del mal caudillo y ayuda para dellos me guardar, y conocimiento de la vida verdadera que muestra el summo y verdadero capitán, y gracia para le imitar”²²⁸. Esta luz interior es crucial para distinguir el bien del mal y para seguir el camino que Dios propone.

La luz en la EI se asocia con la iluminación espiritual, una experiencia de profunda conexión y comprensión de la presencia divina. “Se le abrieron los ojos del entendimiento, no que viese alguna visión, sino entendiendo y conociendo muchas cosas, así de cosas espirituales como de cosas de fe y letras, y esto con un ilustración tan grande, que le parecían todas las cosas nuevas”²²⁹. El momento de iluminación de San Ignacio en el río Cardoner no sólo transformó su comprensión de Dios, sino que influyó el resto de su vida y misión.

San Ignacio ve la luz divina en el contexto de las relaciones humanas y el servicio a los demás. La EI nos enseña que encontrar a Dios en todas las cosas incluye ver la luz divina en nuestros hermanos y hermanas. Ignacio le escribió a Teresa Rejadell: “Mucho os ayuda tener siempre los ojos puestos en la suma bondad de Dios, confiando que os guiará y dará luz para lo que habéis de hacer”²³⁰. Aquí, la luz divina guía nuestras acciones y relaciones con los demás, fomentando una vida de servicio y amor.

En la contemplación para alcanzar amor, San Ignacio invita a los ejercitantes a contemplar cómo Dios trabaja y habita en todas las cosas. Esta contemplación de la luz divina en el mundo

²²⁸ Ejercicios Espirituales, n. 139

²²⁹ Autobiografía, n. 30

²³⁰ San Ignacio de Loyola: “Cartas de San Ignacio: Carta a Teresa Rejadell, 18 de junio de 1536”, p. 68

natural y en nuestras vidas diarias es una forma de reconocer y agradecer la presencia constante de Dios: “El segundo mirar cómo Dios habita en las criaturas, en los elementos dando ser, en las plantas vejetando, en los animales sensando, en los hombres dando entender”²³¹. Esta meditación sobre la luz divina en todas las cosas fortalece la fe y el amor del ejercitante, invitándolo a vivir en mayor comunión con Dios y Su creación.

La luz en la EI representa la presencia y la acción de Dios en el alma humana, orientandonos hacia el discernimiento, la verdad y el amor.

8.2.2. La luz en la PP

La luz, en la PP, representa los aspectos luminosos y enriquecedores de la vida, tales como la esperanza, las emociones positivas, el propósito, las relaciones significativas y la gratitud.

Barbara Fredrickson explora cómo las emociones positivas actúan como luz que ilumina nuestras vidas. Fredrickson sostiene que las emociones positivas amplían nuestro repertorio de pensamientos y acciones, y construyen recursos duraderos para enfrentar la adversidad. “Las emociones positivas como la alegría, la gratitud y la serenidad nos permiten ver más posibilidades y construir reservas de energía y resiliencia”²³². La luz de las emociones positivas no solo nos hace sentir bien en el momento, son que tiene efectos a largo plazo.

La búsqueda de propósito y significado en la vida es otro aspecto donde la metáfora de la luz es relevante. Viktor Frankl escribe sobre cómo encontrar un propósito puede proporcionar una “luz” en medio de la oscuridad: “El hombre que sabe por qué vive, puede soportar casi cualquier cómo”²³³. La claridad y la dirección que proporciona un propósito significativo actúan como una luz guía, ayudando a las personas a navegar a través de la dificultades y encontrar satisfacción en sus vidas.

Las relaciones positivas son vistas como una fuente de luz en la PP. Christopher Peterson señala cómo las relaciones significativas y de apoyo son una fuente de luz que ilumina nuestras vidas, proporcionando amor, apoyo y sentido de pertenencia. “Las relaciones humanas más satisfactorias se construyen sobre la base de la fe y la confianza mutua. Sin esta fe en los demás, las relaciones se debilitan y el bienestar se ve afectado”²³⁴.

La gratitud es otro valor donde la metáfora de la luz es pertinente. Hemos visto cómo Robert Emmons discute que la gratitud puede iluminar nuestras vidas al enfocarnos en lo positivo y en las bendiciones que recibimos²³⁵. La práctica de la gratitud nos permite ver la luz en nuestras vidas diarias y nos ayuda a cultivar una perspectiva más positiva y enriquecedora.

La luz para la PP simboliza los aspectos positivos y luminosos de la experiencia humana, aquellos que iluminan nuestras vidas y nos guían hacia el florecimiento personal y colectivo.

²³¹ Ejercicios Espirituales, n. 235

²³² Barbara Fredrickson: “Positivity”, p. 56

²³³ Viktor Frankl: “Man’s Search for Meaning”, p. 106

²³⁴ Christopher Peterson: “A Premier in Positive Psychology”, p. 175

²³⁵ Robert Emmons: “Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier”, p. 83

8.2.3. Puntos en común en la EI y la PP con respecto a la luz

La EI y los principales autores de la PP nos muestran que la luz puede iluminar nuestro camino, fortalecer nuestras relaciones y enriquecer nuestras vidas con sentido y gratitud.

Gráfico nº 42: Frases sobre la luz

Luz

- Si sacas a La Luz lo que hay en tu interior, lo que sacas a La Luz te salvará. Si no sacas a La Luz lo que hay en tu interior, lo que no sacas a La Luz te destruirá . -Jesús de Nazaret
- Es la alta energía la que anula y transforma la baja energía. La Luz destruye la oscuridad y el amor disuelve el odio
- Envía luz blanca y baña a los demás en ella. Recuerda: todo es energía. Lo sólido, la luz, los pensamientos, el espíritu son movimientos, ondas que vibran a cierta frecuencia. Puedes ser emisario de luz y ayudar a los demás a erradicar la oscuridad que haya en su vida
- La oscuridad desaparece cuando conoces la luz que siempre brilla. La luz del sol y la luz de Dios nunca se apagan, a pesar de lo que tus sentidos y apegos te digan
- La oscuridad no puede sobrevivir ni un segundo donde haya luz
- La luz es el símbolo de la verdad - James Russel Lowell
- Mira tu vida, ponte ante Dios, y deja que la luz de su Espíritu, con dulzura, ilumine tu propia historia. Él sacará a la luz rápidamente aquellas cosas que han quedado marcadas en tu conciencia. Ve una por una. Ponlas ante la mirada De Dios, que es siempre misericordioso con el que se acoge a Él, y asume tu responsabilidad y tu culpa. Asume lo que hiciste mal y las consecuencias de tus actos. Asume que tú has sido el protagonista de tu vida, y no otro. No cedas a la auto justificación, pero tampoco al victimismo. Con sobriedad, con realismo, asume tu historia

En la EI, la luz es entendida como la iluminación divina que guía el discernimiento espiritual y la toma de decisiones. Sin embargo, en la PP, la luz se considera una metáfora de la claridad mental y el crecimiento personal. Para la PP, la luz interior es la claridad mental que se obtiene al reflexionar sobre nuestros valores y objetivos que nos permite ver con mayor claridad el camino hacia la felicidad y el bienestar. La luz interior es la guía que lleva hacia una vida más plena y significativa, iluminando el camino y revelando las oportunidades para el crecimiento y la realización personal.

La luz, que significa la iluminación espiritual en la EI, nos guía en el discernimiento mientras que en la PP, representa la claridad interior que ayuda a encontrar orientación y dirección hacia una vida más significativa.

8.3. Alta Energía

“El genio es por definición un modo de consciencia caracterizado por la capacidad para alcanzar pautas atrayentes de la energía más alta” - David Hawkins

8.3.1. Alta Energía en la EI

La alta energía en la EI es una fuerza vibrante y dinámica que impulsa a los creyentes a vivir su fe de manera activa y comprometida. Desde el servicio a la acción, pasando por la perseverancia en tiempos de dificultad, hasta la búsqueda constante de Dios y del prójimo. La EI nos invita a encender esa chispa de amor divino que nos mueve a una vida de dedicación y fervor espiritual.

San Ignacio inculcó la importancia de la acción y el servicio como formas de manifestar la fe. En los Ejercicios Espirituales, exhorta a los ejercitantes a “en todo amar y servir”. Esta exhortación está impregnada de una energía que moviliza a actuar en beneficio de los demás: “2º preámbulo. El segundo, pedir lo que quiero: será aquí pedir cognoscimiento interno de tanto bien recibido, para que yo enteramente reconociendo, pueda en todo amar y servir a su divina majestad”²³⁶.

En su carta a Francisco Javier, Ignacio escribe con una energía contagiosa: “¡Oh, si tuviéramos una chispa de amor, cuánto más nos moveríamos a todo servicio de nuestro Criador y Señor!”²³⁷. Aquí, Ignacio destaca que el amor de Dios debe ser la chispa que encienda una alta energía en el servicio misionero y apostólico.

La EI reconoce la importancia de la energía para la perseverancia en tiempos de dificultad. En los Ejercicios Espirituales, tal y como hemos visto anteriormente, se aconseja a los ejercitantes, mantenerse firmes en sus decisiones espirituales, incluso en momentos de desolación: “5ª regla. La quinta: en tiempo de desolación nunca hacer mudanza, mas estar firme y constante en los propósitos y determinación en que estaba el día antecedente a la tal desolación, o en la determinación en que estaba en la antecedente consolación”²³⁸. Esta regla refleja una energía interior que permite resistir y perseverar, una fuerza espiritual que sostiene al ejercitante en los momentos de prueba.

La EI invita a encontrar a Dios en todas las cosas, una práctica que requiere una energía constante y consciente. Ignacio nos insta a vivir con una actitud de búsqueda activa de la presencia divina: “El tercero considerar cómo Dios trabaja y labora por mí en todas cosas criadas sobre la haz de la tierra, id est, habet se ad modum laborantis”²³⁹. Esta energía espiritual para reconocer y contemplar a Dios en todas partes demanda una atención y un dinamismo constantes, cultivando una vida de oración y contemplativa.

La alta energía en la EI se manifiesta en la vida comunitaria. Ignacio valoraba profundamente la comunidad y la colaboración entre sus compañeros al recomendarles a los jesuitas de Portugal que procuren siempre andar en caridad los unos con los otros, con energía y fervor, y que en el servicio de nuestro Señor trabajen sin descanso²⁴⁰. Esa exhortación a trabajar sin descanso refleja la alta energía y el compromiso que deben caracterizar la vida comunitaria y apostólica de los jesuitas.

²³⁶ Ejercicios Espirituales, n. 233

²³⁷ Ignacio de Loyola: “Cartas de San Ignacio de Loyola: Carta a Francisco Javier, 1543”, p. 92

²³⁸ Ejercicios Espirituales, n. 318

²³⁹ Ejercicios Espirituales, n. 236

²⁴⁰ Ignacio de Loyola: “Cartas de San Ignacio: Carta a los jesuitas de Portugal, 1547”, p. 135

La alta energía en la EI se manifiesta en la pasión por el servicio, la perseverancia en la misión y el entusiasmo por encontrar a Dios en todas las cosas. La energía ignaciana es profundamente espiritual, impulsada por el amor y la dedicación a Dios y al prójimo.

8.3.2. La alta energía en la PP

La alta energía en la PP está vinculada con el bienestar, la experiencia de emociones positivas y el rendimiento óptimo. A través de prácticas saludables y la promoción de un estilo de vida equilibrado, es posible aumentar nuestros niveles de energía y mejorar nuestra calidad de vida.

Según Seligman, la alta energía se refiere a un estado de vitalidad y vigor que impulsa a las personas a actuar y a participar activamente en sus vidas: “La alta energía es un indicador clave de bienestar psicológico, ya que las personas con altos niveles de energía tienden a ser más optimistas y resilientes”²⁴¹.

La alta energía está relacionada con la experiencia de emociones positivas. “Las emociones positivas amplían nuestro repertorio de pensamientos y acciones, lo que nos permite construir recursos duraderos para enfrentar los desafíos de la vida”²⁴². Esta expansión cognitiva y conductual es posible gracias a los altos niveles de energía que facilitan una mayor creatividad y flexibilidad mental.

Gráfico nº 43: Frases sobre la alta energía

Alta Energía

- El respeto por uno mismo atrae la energía más alta, y la falta de respeto por uno mismo atrae la más baja.
- El nivel de energía más alta trasciende el pensamiento, poniéndose en armonía vibratoria con la energía de Dios
- Un nivel de energía excepcionalmente alto es una frecuencia de vibraciones altas que lleva al amor ante la presencia del odio y transforma ese odio en amor presentando un semblante pacífico ante el caos y la desarmonía y transformando las bajas energías en la alta energía de la paz
- El nivel de energía más alta trasciende el pensamiento, poniéndose en armonía vibratoria con la energía de Dios
- Recuerda que es la alta energía del amor la que puede disolver las bajas energías
- La alineación de los objetivos y valores con los atrayentes de la alta energía es lo que está más relacionado con el genio - David Hawkins en Power vs. Force

²⁴¹ Martin Seligman: “Authentic Happiness”, p. 56

²⁴² Barbara Fredrickson: “Positivity”, p. 87

Mihaly Csikszentmihalyi describe el estado de *flow* como una experiencia óptima de alta energía, donde “las personas están completamente inmersas en una actividad, con un enfoque intenso y una sensación de control sobre la situación”²⁴³. Este estado de *flow* es altamente productivo y satisfactorio, y se alcanza cuando se combinan altos niveles de desafío y habilidad.

Tal Ben-Shahar sugiere que “el ejercicio físico regular, el sueño adecuado y la alimentación saludable son fundamentales para mantener altos niveles de energía”²⁴⁴. Además, la práctica de la gratitud y la meditación *mindfulness* también han demostrado ser efectivas para incrementar la energía y reducir el estrés.

8.3.3. Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la alta energía

La alta energía, entendida como un estado de vitalidad, entusiasmo y plenitud, se aborda de forma diferente en la EI y la PP. Aunque ambas coinciden en señalar la importancia de cultivar una energía vibrante para una vida plena y significativa, la forma de llegar a ella es divergente.

En la EI, la alta energía se relaciona con la disposición a entregarse plenamente a la voluntad divina y comprometerse con un servicio generoso a los demás. La alta energía en la EI se manifiesta cuando nos entregamos sin reservas al servicio de Dios y de nuestros semejantes, encontrando así un sentido profundo de vitalidad y propósito en nuestras vidas.

En la PP, la alta energía se relaciona sin embargo, con el concepto de vitalidad y la búsqueda de experiencias que nos llenen de entusiasmo y satisfacción. La alta energía permite experimentar una sensación de vitalidad y entusiasmo por la vida, promoviendo la felicidad y el bienestar general. La alta energía permite experimentar una sensación de vitalidad y entusiasmo por la vida, promoviendo la felicidad y el bienestar general.

8.4. Paciencia

“La paciencia es amarga pero sus frutos son dulces”- Kant

8.4.1. La paciencia en la EI

En la EI, la paciencia es un valor activo que nos capacita para discernir la voluntad de Dios, enfrentar la adversidad con confianza y crecer en sabiduría y fortaleza interior. A través de la práctica constante de la oración y la meditación, podemos desarrollar una paciencia que transforme nuestras vidas.

Para la EI, la paciencia es considerada compañera de la sabiduría y fortalecedora del alma y el carácter. La paciencia no es simplemente soportar las dificultades, sino un medio para alcanzar una comprensión más profunda y una fortaleza interior. La paciencia es una herramienta vital para escuchar y seguir la voluntad de Dios en nuestras vidas: “El discernimiento sin paciencia es como navegar sin una brújula. La paciencia nos permite escuchar con claridad y esperar

²⁴³ Mihaly Csikszentmihalyi: “Flow”, p 110

²⁴⁴ Tal Ben-Shahar: “In Search of Happiness”, p. 143

con confianza las indicaciones de Dios”²⁴⁵. La paciencia juega un papel fundamental en la manera de abordar la adversidad. Es en estos momentos cuando debemos ejercitar la paciencia y confiar en la providencia divina. Como ya hemos citado anteriormente, San Ignacio recomendaba no hacer mudanza en tiempos de tribulación y este consejo refleja la creencia ignaciana de que las pruebas y dificultades pueden ser oportunidades para crecer en la fe y en la confianza de Dios.

En la EI, la paciencia se cultiva a través de la oración, la meditación y la práctica de los Ejercicios Espirituales. “La meditación diaria y la reflexión sobre nuestras experiencias nos ayudan a desarrollar una paciencia que es activa y expectante, abierta a las sorpresas de Dios”²⁴⁶. Esta práctica de reflexión y meditación diaria fomenta una actitud de paciencia que está alerta y receptiva a la acción de Dios en nuestras vidas.

La paciencia es, en la EI, una fuerza activa que nos ayuda a enfrentarnos a los desafíos y a crecer en la vida espiritual.

8.4.2. La paciencia en la PP

La paciencia para la PP es, además de la capacidad de esperar, una fortaleza que contribuye al bienestar y al desarrollo personal.

Gráfico nº 44: Frases sobre la paciencia

Paciencia

- Señor, dame fuerza para cambiar lo que se puede cambiar, paciencia para aguantar lo que no se puede cambiar y sobre todo, sabiduría para distinguir lo uno de lo otro.- Marco Aurelio
- La paciencia infinita da resultados inmediatos. -A course in Miracles
- La paciencia infinita lleva tu fe a un punto en que hacer las cosas de prisa no tiene el menor interés
- La paciencia es natural para el maestro que es Dios. Todo lo que él ve es un resultado cierto en un momento quizá desconocido todavía para él, pero del que no cabe ninguna duda- Un curso de milagros
- Con tiempo y paciencia la hoja de la morera se convierte en toga de seda - Confucio
- ¡Que pobres son los que no tienen paciencia! ¿Qué herida que se haya curado jamás no lo ha hecho gradualmente?- Shakespeare
- Las principales cualidades que determinan al ser humano perfecto son la paciencia, la generosidad, la humildad, la cortesía, el desprendimiento, el buen carácter y la sinceridad.- Joseph Murphy

Christopher Peterson y Martin Seligman definen la paciencia como “la capacidad de soportar las dificultades y esperar con calma los resultados, manteniendo una actitud positiva”²⁴⁷. Esta

²⁴⁵ Joseph Tetlow: “Choosing Christ in the World”, p. 57

²⁴⁶ Margaret Silf: “Inner Compass”, p. 102

²⁴⁷ Christopher Peterson y Martin Seligman: “Character Strengths and Virtues”, p. 519

definición resalta la dimensión activa de la paciencia, implicando no solo la espera pasiva sino una disposición mental que promueve la resiliencia y la fortaleza interior.

Sonja Lyubormirsky sugiere que “las personas pacientes tienden a experimentar niveles más altos de bienestar, ya que son más capaces de manejar el estrés y las frustraciones diarias”²⁴⁸. La paciencia permite a las personas mantener una perspectiva equilibrada y evitar reacciones impulsivas, contribuyendo así a una mayor estabilidad emocional.

Barbara Fredrickson menciona que “la paciencia es fundamental para construir y mantener relaciones positivas, ya que permite la empatía y la comprensión en situaciones de conflicto”²⁴⁹. Las personas pacientes están mejor equipadas para escuchar y comprender a los demás, lo que fortalece los lazos y promueve la armonía en las relaciones.

La capacidad de ser paciente es esencial para el logro de metas a largo plazo. “La paciencia, combinada con la perseverancia, es un predictor clave del éxito, ya que permite a las personas mantener el esfuerzo y el interés a lo largo del tiempo”²⁵⁰. Esta combinación de paciencia y tenacidad es lo Duckworth denomina “grit”, una cualidad que distingue a los individuos que logran sus objetivos a pesar de sus dificultades.

Karen Reivich y Andrew Shatté proponen técnicas de manejo del estrés y la práctica de la atención plena (*mindfulness*) como métodos efectivos para desarrollar la paciencia²⁵¹. La atención plena ayuda a las personas a permanecer en el momento presente, reduciendo la ansiedad y mejorando la capacidad de esperar con calma.

La paciencia para la PP es un valor que facilita la espera y contribuye al bienestar general, fortalece las relaciones interpersonales y apoya el logro de metas a largo plazo.

8.4.3. Puntos en común de la EI y la PP con respecto a la paciencia

Tanto la EI como la PP reconocen la importancia de la paciencia para la resiliencia personal, las relaciones interpersonales y el bienestar general. A través de la práctica de la oración, la meditación y la atención plena, podemos cultivar la paciencia y vivir una vida con mayor crecimiento personal y armonía.

En la EI, la paciencia se entiende como la capacidad de soportar las dificultades y las pruebas con serenidad y confianza en Dios. La paciencia es vista como una virtud que fortalece el espíritu y permite perseverar en la fe y en el servicio. De manera similar, en la PP, la paciencia se define como la capacidad de esperar y perseverar frente a la adversidad con calma y esperanza. Christopher Peterson y Martin Seligman describen la paciencia como “la capacidad de soportar las dificultades con una actitud calmada y sin desesperación”²⁵². Asimismo,

²⁴⁸ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness”, p. 234

²⁴⁹ Barbara Fredrickson: “Positivity”, p. 142

²⁵⁰ Angela Duckworth. “Grit: The Power of Passion and Perseverance”, p. 175

²⁵¹ Karen Reivich y Andrew Shatté: “The Resilience Factor”, p. 98

²⁵² Christopher Peterson y Martin Seligman: “Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”, p. 499

recordemos que en la EI nos recomienda tener una gran paciencia y ánimo para no dejarse vencer por las adversidades.

La PP y también la EI coinciden en que la paciencia es fundamental para la resiliencia. En la EI, la paciencia es una respuesta a la confianza en la providencia divina, lo que permite a los individuos enfrentar las dificultades con una actitud de esperanza: “La paciencia ignaciana está arraigada en la confianza de que Dios está presente en todas las cosas y que, por lo tanto, podemos soportar las pruebas con fe y serenidad”²⁵³. En la PP, la paciencia es vista como un componente esencial de la resiliencia personal. “La paciencia nos ayuda a mantener la calma y la perspectiva durante los tiempos difíciles, lo que es crucial para nuestra capacidad de recuperarnos de las adversidades”²⁵⁴. La capacidad de esperar y perseverar sin desesperación es clave para la resiliencia.

La paciencia juega un papel crucial en las relaciones interpersonales. “La paciencia en nuestras interacciones con los demás puede mejorar significativamente nuestras relaciones, permitiéndonos responder con empatía y comprensión en lugar de impaciencia y frustración”²⁵⁵. La paciencia, según la PP, ayuda a mantener relaciones armoniosas y satisfactorias. De igual forma, para la EI, la paciencia permite cultivar relaciones basadas en el amor y la comprensión mutua, recomendándonos ser pacientes unos con otros y soportar con amor las debilidades y defectos del prójimo.

En la EI, la oración y la meditación son esenciales para cultivar la paciencia. “Dedicar tiempo a la oración diaria puede ayudarnos a encontrar la calma y la paciencia necesarias para enfrentar las dificultades”²⁵⁶. En la PP, se recomienda la práctica de la atención plena (*mindfulness*) para desarrollar la paciencia: “La atención plena nos enseña a estar presentes y aceptar nuestras experiencias sin juicio, lo que puede aumentar nuestra capacidad para ser pacientes”²⁵⁷.

8.5. Misericordia

“El hombre que se ama a sí mismo es capaz de amar a los demás y de salir de sí, por la misericordia y compasión que ha experimentado” - Wayne W. Dyer

8.5.1. La misericordia en la EI

La misericordia en la EI implica compasión, perdón y acción concreta en favor de los demás. Para San Ignacio el amor y la misericordia son el fundamento de la vida espiritual dado que el amor consiste más en obras que en palabras: “La primera es que el amor se debe poner más en las obras que en las palabras”²⁵⁸. Esta cita refleja que la misericordia debe manifestarse en acciones concretas que reflejen el amor de Dios por la humanidad.

²⁵³ Joseph Tetlow: “Choosing Christ in the World”, p. 142

²⁵⁴ Karen Reivich y Andrew Shatté: “The Resilience Factor”, p. 122

²⁵⁵ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness”, p. 2013

²⁵⁶ James Martin, S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, p. 198

²⁵⁷ Mark Williams et al.: “The Mindful Way through Depression”, p. 84

²⁵⁸ Ejercicios Espirituales, n. 230

En los Ejercicios Espirituales, se enfatiza la importancia de contemplar la vida de Jesús y su misericordia como modelo a seguir: “El 3: demandar lo que quiero: será aquí demandar conocimiento interno del Señor, que por mí se ha hecho hombre, para que más le ame y le siga”²⁵⁹. La misericordia se entiende aquí como un acto de amor que lleva a la reconciliación y la justicia.

La misericordia juega un papel fundamental en el discernimiento, ya que implica una apertura y sensibilidad hacia las necesidades de los demás: “El discernimiento ignaciano requiere una disposición misericordiosa que nos permita ver y responder a la presencia de Dios en todas las cosas y personas”²⁶⁰. La misericordia es una actitud que facilita una comprensión más profunda y compasiva de la realidad.

La misericordia ignaciana promueve la acción. Ser “contemplativos en la acción” es promovido por la EI. Esto subraya la importancia de traducir la compasión en acciones concretas que beneficien a aquellos en necesidad, dado que, el amor a Dios y al prójimo se debe manifestar en obras de misericordia y justicia.

La misericordia se integra en la misión educativa de la Compañía de Jesús: “La educación jesuita se basa en la formación de personas que no solo buscan conocimientos, sino que también están comprometidas con la justicia y la misericordia en sus comunidades”²⁶¹.

La práctica del examen diario y la reflexión es fundamental para desarrollar una actitud misericordiosa en la vida diaria. “La revisión diaria de nuestras acciones y motivaciones nos ayuda a reconocer nuestras faltas y a crecer en misericordia hacia nosotros mismos y hacia los demás”²⁶². Para cultivar la misericordia, la EI, recomienda la práctica de este examen diario.

A través de la práctica del discernimiento, la reflexión y el servicio a los demás, la EI buscan manifestar el amor misericordioso de Dios en todas las acciones.

8.5.2. La misericordia en la PP

En la PP, la misericordia es un valor que implica la compasión, perdón y una acción concreta para mejorar el bienestar de los demás. A través de las prácticas como la gratitud y el perdón, es posible desarrollar la misericordia.

Christopher Peterson y Martin Seligman definen la misericordia como “la capacidad de mostrar compasión y perdón hacia aquellos que han actuado mal, al mismo tiempo que se mantiene un compromiso con la justicia y la corrección”²⁶³. Esta definición destaca la complejidad de la misericordia, que implica tanto empatía como un sentido de equidad.

²⁵⁹ Ejercicios Espirituales, n. 104

²⁶⁰ Joseph Tetlow: “Choosing Christ in the World”, p. 112

²⁶¹ James Martin, S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, p. 145

²⁶² Margaret Silf: “Inner Compass”, p. 89

²⁶³ Christopher Peterson y Martin Seligman: “Character Strengths and Virtues”, p. 520

La capacidad de perdonar y mostrar misericordia contribuye a una mayor paz interior y estabilidad emocional. “Practicar misericordia y el perdón puede llevar a una mayor felicidad y satisfacción en la vida, ya que libera a las personas del peso de la ira y el resentimiento”²⁶⁴.

La misericordia está vinculada con la capacidad de recuperarse de las adversidades, la resiliencia, al evitar el estancamiento emocional y permitir encontrar caminos hacia el crecimiento y la recuperación: “La misericordia y el perdón son componentes esenciales de la resiliencia, ya que permiten a las personas liberar el dolor y seguir adelante con una perspectiva positiva”²⁶⁵.

Para cultivar la misericordia, la PP sugiere la práctica de la gratitud y el perdón como métodos efectivos para desarrollar un actitud misericordiosa: “La gratitud nos ayuda a reconocer lo bueno en nuestras vidas, lo que facilita el perdón y la misericordia hacia los demás”²⁶⁶.

La práctica de la misericordia promueve una mentalidad positiva y una mayor disposición a actuar con compasión.

8.5.3. Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la misericordia

La misericordia, entendida como la compasión y el perdón hacia los demás, es un valor fundamental tanto en la EI como en la PP.

Gráfico nº 45: Frases sobre la misericordia

Misericordia

- El hombre que se ama a sí mismo es capaz de amar a los demás y de salir de sí, por la misericordia y compasión que ha experimentado
- Quiero misericordia y no sacrificios - Jesús de Nazaret (cf. Os 6, 6; 1 S 15, 22)
- Así, en la historia de la espiritualidad cristiana, el buen ladrón se ha convertido en la imagen de la esperanza, en la certeza consoladora de que la misericordia de Dios puede llegarnos también en el último instante; la certeza de que, incluso después de una vida equivocada, la plegaria que implora su bondad no es vana.
- Debemos dejarnos sumergir en la misericordia del Señor; entonces también nuestro “corazón” encontrará el camino recto. El “mandamiento nuevo” no es simplemente una exigencia nueva y superior. Está unido a la novedad de Jesucristo, al sumergirse progresivamente en Él.

En la EI, la misericordia es vista como una manifestación de amor divino y una llamada a imitar a Cristo en su compasión y perdón. En la PP, la misericordia se define como la capacidad de

²⁶⁴ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness”, p. 207

²⁶⁵ Karen Reivich y Andrew Shatté: “The Resilience Factor”, p. 156

²⁶⁶ Martin Seligman: “Flourish”, p. 233

mostrar compasión y perdón hacia los demás. Christopher Peterson y Martin Seligman caracterizaban la misericordia como “el deseo de ayudar y perdonar a aquellos que están en dificultades o que han cometido errores”²⁶⁷.

La misericordia se reconoce como una fortaleza que contribuye al bienestar y las relaciones saludables. En la EI, la práctica de la misericordia lleva a una vida más plena y alineada con los valores cristianos. “La misericordia nos acerca más a Dios y a los demás, creando una vida en paz y reconciliación”²⁶⁸. La práctica de la misericordia nos permite vivir en armonía con los principios ignacianos de amor y servicio. En la PP, la misericordia libera a las personas del resentimiento y la amargura, promoviendo la salud mental y emocional: “Practicar el perdón y la compasión puede conducir a una vida más feliz y satisfactoria, al reducir el estrés y mejorar nuestras relaciones”²⁶⁹.

En la PP, la misericordia mejora las relaciones al fomentar la empatía y el perdón. La práctica de la misericordia facilita la resolución de conflictos y la creación de vínculos más fuertes y saludables. “La misericordia nos permite conectarnos profundamente con los demás, comprendiendo y perdonando sus fallos, lo que fortalece nuestras relaciones”²⁷⁰. La EI destaca la importancia de la misericordia en la construcción de comunidades basadas en el amor y la comprensión mutua. La EI nos exhorta a tratar a todos con caridad y misericordia, recordando siempre el amor de Cristo. La misericordia fomenta la reconciliación y la unidad.

Tanto la EI como la PP nos animan a la práctica de la misericordia. James Martin S.J. recomienda la reflexión diaria y la oración como medios para desarrollar un corazón misericordioso: “La oración nos ayuda a abrirnos al amor y la misericordia de Dios, inspirándonos a actuar con compasión en nuestras vidas”²⁷¹. En la PP se recomienda la práctica del perdón y la compasión activa: “Practicar la compasión hacia uno mismo y hacia los demás puede transformar nuestras relaciones y nuestro bienestar”²⁷².

8.6. Aceptación

“El espacio donde ocurren los cambios más positivos es el estado de pura aceptación, en el que permites que todo sea tal como es” - Anita Moorjani

8.6.1. La aceptación en la EI

San Ignacio enseñaba que la aceptación es fundamental para el crecimiento espiritual. “Por lo que es menester hacernos indiferentes a todas las cosas criadas, en todo lo que es concedido a la libertad de nuestro libre albedrío, y no le está prohibido; en tal manera, que no queramos de nuestra parte más salud que enfermedad, riqueza que pobreza, honor que deshonor, vida larga que corta, y por consiguiente en todo lo demás; solamente deseando y

²⁶⁷ Christopher Peterson y Martin Seligman: “Character Strengths and Virtues”, p. 412

²⁶⁸ Joseph Tetlow: “Choosing Christ in the World”, p. 87

²⁶⁹ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness”, 157

²⁷⁰ Helen Riess: “The Empathy Effect”, p. 72

²⁷¹ James Martin, S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, p. 183

²⁷² Paul Gilbert: “The Compassionate Mind”, p. 139

eligiendo lo que más nos conduce para el fin que somos criados”²⁷³. La indiferencia ignaciana es una forma de aceptación activa que nos permite discernir y seguir la voluntad de Dios sin apegos desordenados.

La aceptación es una apertura sincera a la guía divina en nuestras vidas, y, por tanto, no es una mera conformidad. Joseph Tetlow explica que “aceptar la realidad de nuestra situación y nuestras limitaciones es el primer paso en el discernimiento, ya que solo a partir de esta verdad podemos escuchar la voz de Dios”²⁷⁴. La EI nos invita a aceptar con serenidad los desafíos y pruebas, confiando en la providencia divina con fe y paz.

“La aceptación ignaciana nos lleva a reconocer nuestras propias limitaciones y las del mundo, y a trabajar con lo que tenemos, buscando siempre el mayor bien”²⁷⁵. Esta aceptación activa nos motiva a actuar con compasión y justicia, transformando nuestra realidad.

Margaret Silf sugiere que “la revisión diaria de nuestras experiencias nos ayuda a aceptar tanto nuestras alegrías como nuestros fallos, reconociendo la presencia de Dios en todos ellos”²⁷⁶. La práctica del examen diario fomenta una actitud de aceptación y gratitud, esencial para el crecimiento espiritual.

8.6.2. La aceptación en la PP

En la PP, la aceptación se entiende como la capacidad de reconocer y aceptar la realidad tal como es, lo que incluye tanto nuestras experiencias internas como las externas. Christopher Peterson y Martin Seligman definen la aceptación como “la capacidad de estar en paz con lo que no se puede cambiar y manejar las adversidades de manera positiva”²⁷⁷.

Sonja Lyubomirsky explica que “aceptar nuestras circunstancias y emociones, en lugar de luchar contra ellas, puede llevar a una mayor felicidad y bienestar”²⁷⁸. Esta práctica de aceptación nos permite reducir el estrés y aumentar nuestra satisfacción con la vida al aceptar lo que no podemos cambiar.

Al aceptar la realidad de nuestras circunstancias, podemos encontrar formas constructivas de enfrentar y superar las dificultades: “La aceptación es un componente clave de la resiliencia porque nos permite adaptarnos y responder de manera efectiva a los desafíos”²⁷⁹.

La aceptación es central en la práctica del *mindfulness*. Mark Williams señala que “la aceptación, como parte del *mindfulness*, nos ayuda a observar nuestras experiencias sin juzgarlas, lo que puede reducir el sufrimiento emocional”²⁸⁰. Practicar *mindfulness* nos permite estar presentes en el momento y aceptar nuestras experiencias tal como son.

²⁷³ Ejercicios Espirituales, n. 23

²⁷⁴ Joseph Tetlow: “Choosing Christ in the World”, p. 74

²⁷⁵ James Martin, S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, p. 112

²⁷⁶ Margaret Silf: “Inner Compass”, p. 92

²⁷⁷ Christopher Peterson y Martin Seligman: “Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”, p. 539

²⁷⁸ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness”, p. 187

²⁷⁹ Karen Reivich y Andrew Shatté: “The Resilience Factor”, p. 113

²⁸⁰ Mark Williams et al.: “The Mindful Way through Depression”, p. 65

Martin Seligman nos sugiere la práctica de la aceptación y autoexamen para desarrollar una actitud de aceptación: “La gratitud nos ayuda a centrarnos en los aspectos positivos de nuestras vidas, facilitando la aceptación de las partes menos deseables”²⁸¹.

8.6.3. Puntos en común de la EI y la PP con respecto a la aceptación

La aceptación en la EI y la PP es un camino hacia una vida más rica y significativa, donde abrazamos nuestras experiencias y encontramos paz en todas las circunstancias.

Gráfico nº 46: frases sobre la aceptación

Aceptación

- Es mi intención respetarme a mí mismo en toda ocasión. Una persona no puede sentirse cómoda sin aceptarse a sí misma. -Mark Twain
- El espacio donde ocurren los cambios más positivos es el estado de pura aceptación, en el que permites que todo sea tal como es - Anita Moorjani
- Acepta tranquilamente lo que es, dale tu amor y dedícate a continuación a la tarea de crear una vida plena y próspera, una vida de amor, para ti.- Wayne W. Dyer
- ¿A dónde quieres que vaya? Sólo cuando mires dónde está Dios te percatarás que lo único que tienes que hacer, es dejarte llevar. - Ignacio de Loyola

La PP nos invita a reconocer y aceptar las experiencias y emociones tal y como son, sin juicio ni resistencia. Russ Harris describe la aceptación como “el acto de abrimos a nuestras experiencias, dejar de luchar contra ellas y permitirnos sentir lo que sentimos sin intentar cambiarlo”²⁸². En la EI, la aceptación se entiende como la disposición interior para recibir y abrazar la voluntad de Dios en todas las circunstancias de la vida, con serenidad y confiando en que Dios está presente en todo. La aceptación en la EI implica confiar en que Dios obra en nuestras vidas de manera que a menudo no comprendemos, y estar dispuestos a abrazar lo que la vida nos ofrece con gratitud y humildad.

La aceptación permite a los individuos vivir con paz y confianza, sin importar las circunstancias externas. En la EI, la aceptación de la voluntad de Dios lleva a una vida de mayor paz y libertad interior, convirtiéndose en una fuente de consuelo y fortaleza en momentos de dificultad. Joseph Tetlow explica que “aceptar la voluntad de Dios en nuestras vidas nos libera de la ansiedad y el miedo, permitiéndonos vivir con una profunda confianza y alegría”²⁸³. De forma

²⁸¹ Martin Seligman: “Flourish”, p. 207

²⁸² Russ Harris: “The Happiness Trap”, p. 113

²⁸³ Joseph Tetlow: “Choosing Christ in the World”, p. 54

similar, en la PP, la aceptación es vista como clave para el bienestar emocional y nos permite enfrenar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y equilibrio emocional.

En la EI, la aceptación espiritual nos ayuda a abrirnos a la acción de Dios en nuestras vidas, confiando en que todas las experiencias pueden ser oportunidades para crecer en amor y servicio. En la PP, la aceptación es también una habilidad crucial para afrontar los desafíos de la vida con serenidad ya que la aceptación brinda la capacidad de reconocer y aceptar las realidades de la vida tal como son, promoviendo la paz interior y la resiliencia moral.

Al practicar la aceptación en nuestras vidas, podemos encontrar un mayor sentido de paz y plenitud en nuestro camino espiritual y humano.

8.7. Caridad

“Lo mejor que puedes dar ...; a todos, caridad. Que dar se convierta en tu modo de vida” - Swami Sivanada

8.7.1. La caridad en la EI

La caridad, entendida como el amor y la benevolencia hacia los demás, es el valor que cierra el círculo de amor y el servicio a los demás. La caridad, en la EI, se manifiesta no solo en actos de servicio y justicia, sino también en una profunda actitud interior de amor y compasión hacia todos los seres humanos, reconociendo en ellos la presencia de Dios.

Para San Ignacio, la caridad es esencial para vivir una vida cristiana auténtica. Los Ejercicios Espirituales destacan la importancia del amor y la caridad en la vida espiritual: “La primera es que el amor se debe poner más en las obras que en las palabras”²⁸⁴. Esta afirmación subraya que la caridad auténtica se manifiesta en acciones concretas de servicio y ayuda a los demás, más que en meras palabras o intenciones.

El discernimiento ignaciano está intrínsecamente ligado a la caridad. Joseph Tetlow explica que “el discernimiento ignaciano siempre debe estar motivado por la caridad buscando el mayor bien para los demás y para la mayor gloria de Dios”²⁸⁵. La caridad guía el discernimiento al orientar nuestras decisiones hacia el servicio y el bienestar de los demás.

La caridad en la EI también se expresa con el compromiso con la justicia social. Pedro Arrupe afirmó que el amor y la caridad cristiana exigen que trabajemos incansablemente por la justicia, especialmente en favor de los pobres y marginados²⁸⁶. Este compromiso con la justicia refleja una caridad que trasciende la asistencia individual y busca transformar las estructuras sociales injustas.

La EI enfatiza ser “contemplativos en la acción”, es decir, encontrar a Dios en el servicio activo a los demás. James Martin, S.J. describe cómo la caridad se traduce en acciones concretas de servicio: “La caridad ignaciana nos impulsa a amar y servir a los demás, viendo a Cristo en

²⁸⁴ Ejercicios Espirituales, n. 230

²⁸⁵ Joseph Tetlow: “Choosing Christ in the World”, p. 120

²⁸⁶ Pedro Arrupe: “Discurso sobre la justicia”

cada persona que encontramos y actuando con compasión y generosidad”²⁸⁷. Esta caridad activa inspira a vivir la fe a través del servicio desinteresado.

Margaret Silf sugiere que “la meditación sobre la vida de Cristo y su amor por la humanidad puede inspirarnos a imitar su caridad en nuestras propias vidas”²⁸⁸. Para cultivar la caridad, la El recomienda la práctica de la oración, la reflexión y el servicio diario. La práctica de examen diario también nos ayuda a reflexionar sobre cómo hemos vivido la caridad y cómo podemos mejorar nuestro amor y servicio a los demás.

La caridad ignaciana no es, por tanto, sólo un sentimiento, sino una fuerza activa que impulsa a trabajar por el bienestar y la justicia en el mundo.

8.7.2. La caridad en la PP.

Christopher Peterson y Martin Seligman definen la caridad como “la capacidad de ayudar a los demás de manera altruista, motivada por el deseo de mejorar su bienestar”²⁸⁹. Esta definición resalta que la caridad implica acciones orientadas al beneficio de otros, sin esperar nada a cambio. La relación entre la caridad y el bienestar personal es un tema recurrente en la PP.

Sonja Lyubomirsky señala que “actuar de altruista y ayudar a los demás puede incrementar significativamente nuestra propia felicidad y bienestar”²⁹⁰. Su investigación ha demostrado que las personas que practican la caridad tienden a experimentar mayores niveles de felicidad, satisfacción y sentido de vida.

La caridad está estrechamente vinculada con la empatía, la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás. Helen Reiss explica que “la empatía es una de las fuerzas impulsoras detrás de la caridad, ya que nos permite conectarnos profundamente con las necesidades y sufrimientos de otros, motivándonos a actuar en su beneficio”²⁹¹. La empatía es un componente fundamental que sustenta las acciones caritativas.

Karen Reivich y Andrew Shatté destacan que “ayudar a los demás puede fortalecer nuestra propia resiliencia, proporcionando un sentido de propósito y conexión que nos ayuda a superar nuestras propias dificultades”²⁹². La caridad nos permite no solo apoyar a otros, sino también encontrar fortaleza y apoyo en nuestras propias vidas.

Participar en actos de voluntariado y ayudar en nuestra comunidad son formas efectivas de practicar caridad y fortalecer nuestro sentido de conexión y propósito. Martin Seligman

²⁸⁷ James Martin S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, p. 150

²⁸⁸ Margaret Silf: “Inner Compass”, p. 87

²⁸⁹ Christopher Peterson y Martin Seligman: “Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”, p. 329

²⁹⁰ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness”, p. 143

²⁹¹ Helen Reiss: “The Empathy Effect”, p. 56

²⁹² Karen Reivich y Andrew Shatté: “The Resilience Factor”, p. 98

recomienda la práctica de actos de bondad: “Realizar actos de bondad intencionalmente puede aumentar tanto nuestra felicidad como la de aquellos a quienes ayudamos”²⁹³.

A través de acciones altruistas y el desarrollo de la empatía, podemos practicar la caridad de manera que beneficie tanto a los demás como a nosotros mismos. La caridad es, por tanto, no solo un acto de dar, sino una forma de construir un mundo más compasivo y conectado.

8.7.3. Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la caridad

Tanto para la EI como para la PP, la caridad es un camino hacia una vida más rica y conectada, donde el amor y el servicio a los demás están en el centro de nuestras acciones.

Gráfico nº 48: Frases sobre la caridad

Caridad

- Lo mejor que puedes dar a tu enemigo es el perdón; a tu adversario, la tolerancia; a un amigo, tu corazón; a tu hijo, el buen ejemplo; a tu padre, consideración; a tu madre, la conducta que le haga sentirse orgullosa de ti; a ti mismo, el respeto; a todos, caridad. Que dar se convierta en tu modo de vida - Swami Sivanada
- Aún cuando yo hablara todas las lenguas de los hombres y de los ángeles, si no tuviera caridad, vengo a ser como un bronce que suena o un címbalo que retiñe... ahora permanecen estas tres virtudes: la fe, la esperanza y la caridad; pero la caridad es la más excelente de todas - Corintios
- El parecido con Cristo crece poco a poco en la medida en la que correspondemos a los requerimientos de Dios. La acción del Espíritu en el alma nos lleva a conocer mejor a Dios (fe), a confiar en Él (esperanza), y a amarle (caridad), amando también por Él a todos los hombres. Poco a poco aparece con más claridad la imagen de Cristo en nosotros. Eso se manifiesta en que vivimos como Cristo hubiera vivido si se hubiera encontrado en nuestro lugar y en nuestras circunstancias

En la EI, la caridad se considera una expresión del amor divino hacia la humanidad y una invitación a imitar ese amor en nuestras relaciones con los demás. La caridad ignaciana nos llama a reflejar el amor incondicional de Dios hacia los demás, mostrando compasión y generosidad en nuestras acciones y actitudes.

En la PP, la caridad se considera un componente crucial para promover la conexión humana y el bienestar emocional. La caridad nos brinda una sensación de propósito y significado, fortaleciendo nuestras relaciones y promoviendo una mayor felicidad y plenitud en nuestras vidas.

La EI y la PP coinciden en que la caridad tiene un impacto positivo en el bienestar personal. En la EI, la caridad es una fuente de alegría y paz interior. La práctica de la caridad nos conecta con el propósito más elevado de nuestras vidas y nos proporciona una satisfacción espiritual.

²⁹³ Martin Seligman: “Flourish”, p. 237

De manera similar, en la PP, la caridad nos permite crear un círculo virtuoso de felicidad y altruismo.

La caridad nos ayuda a sentirnos más conectados con los demás y a encontrar un sentido de propósito y significado en nuestras acciones. En la EI, la caridad fomenta la solidaridad y la comunidad al ser una fuerza unificadora que construye relaciones basadas en el amor y la cooperación. En la PP, la caridad también mejora las relaciones al promover la empatía y la compasión. Helen Riess destaca que “la práctica de la caridad nos ayuda a desarrollar una mayor empatía, lo que fortalece nuestras relaciones y nos permite conectar más profundamente con los demás”²⁹⁴. La caridad nos permite ver y valorar a los demás de una manera más completa y compasiva, mejorando así la calidad de nuestras interacciones.

La caridad es un valor esencial tanto en la EI como en la PP, que promueve la conexión humana, el amor desinteresado y el bienestar emocional.

8.8. Esperanza

“La esperanza es el sueño de una persona despierta” – Aristóteles

8.8.1. La esperanza en la EI

La esperanza ignaciana es una fuerza que impulsa a los individuos a transformar su vida y la de los demás con amor y servicio, guiándolos hacia un compromiso con la misión de Dios en el mundo. La esperanza en la EI no es una espera pasiva, sino una confianza activa en Dios que motiva a las personas a trabajar por un futuro mejor. Esta esperanza en Dios fortalece la fe y la determinación de los ejercitantes al pedir la gracia de “esperar todo en el Señor”. Joseph Tetlow señala que “el discernimiento ignaciano está fundamentado en la esperanza, la cual nos permite confiar en que Dios nos guiará hacia las decisiones correctas”²⁹⁵. Esta confianza en la guía divina es la que permite tomar las decisiones con valentía y optimismo, incluso en tiempos de incertidumbre.

En los Ejercicios Espirituales se subraya la importancia de confiar en Dios en todas las circunstancias: “La quinta: en tiempo de desolación nunca hacer mudanza, mas estar firme y constante en los propósitos y determinación en que estaba el día antecedente a la tal desolación”²⁹⁶. Esta confianza refleja una esperanza que va más allá de las circunstancias inmediatas, basada en la fe en un plan divino más grande.

En la EI, la esperanza en la providencia de Dios proporciona una base sólida para enfrentar las adversidades. Joseph Tetlow escribe que “la esperanza cristiana, fundamentada en la resurrección de Cristo, nos da la fuerza para superar cualquier prueba, sabiendo que Dios está con nosotros”²⁹⁷. Esta esperanza fortalece nuestra capacidad para resistir y recuperarnos de las dificultades.

²⁹⁴ Helen Riess: “The Empathy Effect”, p. 89

²⁹⁵ Joseph Tetlow: “Choosing Christ in the World”, p. 85

²⁹⁶ Ejercicios Espirituales, p. 318

²⁹⁷ Joseph Tetlow: “Choosing Christ in the World”, p. 92

La actitud de esperanza proporciona fuerza y consuelo, permitiéndonos perseverar y encontrar sentido a los sufrimientos. La EI nos alienta a mantener la esperanza, incluso en las circunstancias más difíciles, al recordarnos continuamente la presencia y acción de Dios en nuestras vidas. Margaret Silf sugiere que “la revisión diaria de nuestras experiencias nos ayuda a reconocer las señales de esperanza en nuestras vidas y a mantenernos enfocados en la providencia divina”²⁹⁸.

El énfasis en ser “contemplativos en la acción” de la EI nos inspira a participar en la misión de Dios en el mundo, transformando la realidad con amor y servicio y con un compromiso a trabajar por un mundo más justo y equitativo. James Martin S.J. escribe que “la esperanza ignaciana nos impulsa a trabajar por un mundo más justo y compasivo, confiando en que nuestros esfuerzos, guiados por Dios, tendrán un impacto positivo”²⁹⁹.

8.8.2. La esperanza en la PP

La esperanza para la PP es una fuerza motivadora que nos ayuda a afrontar desafíos y a perseguir nuestras metas con optimismo y determinación. Christopher Peterson y Martin Seligman definen la esperanza como “la expectativa positiva de que ocurrirán cosas buenas en el futuro, unida a la motivación para trabajar hacia esos resultados”³⁰⁰. Esta definición resalta tanto la expectativa optimista como la motivación proactiva que caracteriza la esperanza en la PP.

Gráfico nº 47: Frases sobre la esperanza

Esperanza

- Refuerza la esperanza actuando como si lo que quieres para alguien ya estuviera presente: “me alegro de verte feliz”
- La esperanza nos enseña a poner nuestra confianza en Dios; nos lleva a tener la certeza de que Dios nunca nos abandona
- La esperanza es el sueño de una persona despierta - Aristóteles, filósofo y científico griego
- Apunta alto, niégate a optar por los pensamientos pequeños y las bajas expectativas, y, ante todo, no te dejes seducir por la absurda idea de que es peligroso tener demasiada esperanza. De hecho, tu elevada esperanza te ayudará a mejorar tu vida
- Cuando conocemos la tragedia real en la vida podemos reaccionar de dos formas: perdiendo la esperanza y cayendo en hábitos autodestructivos o usando el desafío y encontrando nuestra fortaleza interna.- Dalia Lama

²⁹⁸ Margaret Silf: “Inner Compass”, p. 102

²⁹⁹ James Martin S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, p. 175

³⁰⁰ Christopher Peterson y Martin Seligman: “Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”, p. 570

La esperanza contribuye a una mayor satisfacción con la vida al fomentar una actitud positiva y una visión optimista del futuro por lo que la relación entre esperanza y bienestar es profunda. Sonja Lyubomirsky explica que “la esperanza es un poderoso predictor de la felicidad. Las personas que tienen esperanza son más felices, más sanas y más exitosas”³⁰¹.

En la PP, la esperanza es un componente clave de la resiliencia. Karen Reivich y Andrew Shatté explican que “la esperanza nos proporciona la energía y la motivación para seguir adelante cuando enfrentamos desafíos, permitiéndonos mantener la perspectiva y encontrar maneras de superar los obstáculos”³⁰². La esperanza es un factor crítico para la resiliencia, ayudándonos a persistir en la búsqueda de soluciones y a mantenernos optimistas en tiempos difíciles.

La capacidad de mantener la esperanza en tiempos difíciles es fundamental para la recuperación y el crecimiento personal. Kevin Reivich y Andrew Shatté argumentan que “la esperanza nos permite ver más allá de los obstáculos actuales y nos da la energía y la perseverancia necesarias para superarlos”³⁰³.

Charles R. Snyder ha desarrollado su teoría del “pensamiento esperanzado” en la que resalta que la esperanza es una estrategia efectiva para el logro de metas, y no únicamente una emoción. Esta teoría se basa en dos componentes: las vías (la capacidad para encontrar rutas hacia las metas) y la agencia (la motivación para usar esas rutas). Snyder afirma que “las personas con altos niveles de esperanza tienen más probabilidades de alcanzar sus objetivos porque creen en la capacidad para encontrar caminos y están motivados para seguirlos”³⁰⁴.

Prácticas como la visualización positiva y el establecimiento de hitos intermedios pueden fortalecer nuestra esperanza y determinación. Martin Seligman también recomienda el establecimiento de metas claras y el desarrollo de planes detallados para alcanzarlas como forma de cultivar la esperanza: “Al definir nuestras metas y trabajar consistentemente hacia ellas, podemos aumentar nuestros niveles de esperanza y bienestar”³⁰⁵.

A través de las técnicas como la visualización positiva y el desarrollo de la resiliencia, según la PP, podemos cultivar la esperanza y mejorar nuestro bienestar y éxito.

8.8.3. Puntos en común entre la EI y la PP con respecto a la Esperanza

La esperanza es entendida de distintas formas por la EI y por la PP, aunque ambas coinciden que, al cultivar la esperanza en nuestras vidas, podemos afrontar los desafíos con optimismo y confianza, encontrando un mayor sentido de paz y plenitud en nuestro camino espiritual y humano.

En la EI, la esperanza se entiende como una confianza profunda en la providencia divina y en el amor incondicional de Dios. Sin embargo, en la PP, la esperanza se define como una

³⁰¹ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness”, p. 148

³⁰² Karen Reivich y Andrew Shatté: “The Resilience Factor”, p. 74

³⁰³ Karen Reivich y Andrew Shatté: “The Resilience Factor”, p. 76

³⁰⁴ Charles R. Snyder: “The Psychology of Hope”, p. 249

³⁰⁵ Martin Seligman: “Flourish”, p. 208

expectativa optimista hacia el futuro, combinada con la motivación y la planificación necesarias para alcanzar las metas deseadas. Christopher Peterson y Martin Seligman se refieren a la esperanza como “una actitud positiva hacia el futuro, basada en la expectativa de buenos resultados y la creencia en nuestra capacidad para lograrlos”³⁰⁶.

La esperanza es una fortaleza psicológica que nos impulsa a perseverar y a buscar soluciones en medio de las dificultades, y en esto coinciden tanto la EI como la PP, ya que la consideran esencial para la resiliencia.

La esperanza también está estrechamente ligada al bienestar. En la EI, la esperanza en Dios y en su amor incondicional nos permite vivir con una alegría y paz profundas, independientemente de las circunstancias externas. James Martin, S.J. destaca que “la esperanza cristiana no es una simple actitud optimista, sino una confianza radical en que Dios está obrando en nuestras vidas para nuestro bien”³⁰⁷. Esta esperanza nos llena de propósito y de paz interior. De manera similar, en la PP, la esperanza es vista como un componente esencial del bienestar emocional. Sonja Lyubomirsky señala que “la esperanza, al mantener una actitud positiva hacia el futuro y fomentar la persistencia en nuestras metas, contribuye significativamente a nuestra felicidad y satisfacción con la vida”³⁰⁸. La esperanza nos ayuda a afrontar el presente con una esperanza positiva y a construir un futuro mejor.

Tanto la EI como la PP nos sugieren cultivar la esperanza. En la EI, la oración y la meditación son fundamentales para fortalecer la esperanza. En los Ejercicios Espirituales, la práctica del examen diario para reconocer la presencia y la acción de Dios en nuestras vidas, refuerza nuestra esperanza³⁰⁹. En la PP, se recomienda establecer y perseguir metas significativas para cultivar la esperanza. Shane Lopez explica que “establecer metas claras y realistas y desarrollar planes concretos para alcanzarlas, puede aumentar significativamente nuestra esperanza y nuestro sentido de control sobre el futuro”³¹⁰. La esperanza se nutre de la acción y la planificación, permitiéndonos avanzar con confianza hacia nuestros objetivos.

A partir de la práctica de la oración, la meditación y el establecimiento de metas, podemos cultivar la esperanza y vivir de manera más plena y equilibrada.

³⁰⁶ Christopher Peterson y Martin Seligman: “Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”, p. 570

³⁰⁷ James Martin, S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, p. 204

³⁰⁸ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness”, p. 245

³⁰⁹ Ejercicios Espirituales, n. 42

³¹⁰ Shane López: “Making Hope Happen”, p. 116.

9. Las diferencias entre la EI y la PP

Aunque el objetivo de este trabajo era señalar los puntos de convergencia entre la EI y la PP, sus enfoques y fundamentos son considerablemente diferentes. La EI se centra en la relación con Dios y el discernimiento espiritual, a través de la oración y la teología. La PP identifica y promueve técnicas que contribuyen al bienestar humano, empleando intervenciones prácticas basadas en la evidencia.

La EI enfatiza la importancia de la relación personal con Dios y el seguimiento de Cristo como el camino hacia la plenitud: “El hombre es criado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor y, mediante esto, salvar su ánima”³¹¹. En contraste, la PP se centra en el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, así como en las condiciones que permiten a las personas y comunidades prosperar. Seligman define la PP como “el estudio científico de lo que hace que la vida valga la pena”³¹². Su enfoque es empírico y basado en datos, buscando identificar y promover factores que contribuyen al bienestar y la felicidad.

La EI tiene como objetivo principal la unión con Dios y el discernimiento de su voluntad. Los Ejercicios Espirituales ayudan a los ejercitantes a escuchar la voz de Dios en sus vidas y responder con amor y servicio. Los Ejercicios se centran en la reflexión sobre la vida de Cristo, la contemplación de la creación y el examen de conciencia diario. La meditación sobre la vida de Cristo nos ayuda a conocerle más íntimamente, amarle más entrañablemente y seguirle más de cerca. Por otro lado, la PP se centra en el bienestar humano y la mejora de la calidad de vida a través de la identificación y desarrollo de fortalezas personales. Martin Seligman propone que el bienestar puede ser alcanzado cultivando emociones positivas, involucrándose en actividades significativas y desarrollando relaciones satisfactorias³¹³. La PP utiliza métodos científicos para medir y promover el bienestar, sin un énfasis particular en la dimensión espiritual o religiosa.

La EI utiliza métodos espirituales y religiosos, como la oración, la meditación y los sacramentos, para fomentar la relación con Dios y el crecimiento espiritual. El examen diario implica reflexionar sobre el día y reconocer la presencia de Dios en los eventos y encuentros cotidianos. En contraste, la PP emplea intervenciones basadas en la evidencia para mejorar el bienestar. Estas pueden incluir ejercicios de gratitud, técnicas de resiliencia, actividades de fortalecimiento de relaciones y prácticas de atención plena. Sonja Lyubomirsky describe una variedad de intervenciones prácticas para aumentar la felicidad, como escribir cartas de gratitud y practicar el optimismo³¹⁴. Estas prácticas se basan en estudios científicos y están diseñadas para ser aplicables en una amplia gama de personas, independientemente de sus creencias religiosas.

La EI aborda el sufrimiento desde una perspectiva teológica, viéndolo como una oportunidad para unirse a Cristo en su pasión y para crecer en la fe y la confianza en Dios. San Ignacio, en los Ejercicios Espirituales, anima a los ejercitantes a contemplar la cruz y a encontrar en el

³¹¹ Ejercicios Espirituales, n.23

³¹² Martin Seligman: “Flourish”, p. 1

³¹³ Martin Seligman: “Authentic Happiness”, p. 45

³¹⁴ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness”, p. 91

sufrimiento un camino hacia la redención y la transformación personal. En la PP, el sufrimiento es visto más como un desafío psicológico que puede ser gestionado y superado mediante el desarrollo de fortalezas y habilidades de afrontamiento. Karen Reivich y Andrew Shatté explican cómo la resiliencia, o la capacidad de recuperarse de las adversidades, puede ser fortalecida a través de técnicas específicas de pensamiento y comportamiento³¹⁵. El enfoque está en equipar a las personas con herramientas prácticas para manejar el estrés y las dificultades, en lugar de buscar el significado espiritual en el sufrimiento.

La culpabilidad, en la EI, es vista como una señal de la necesidad de reconciliación con Dios y los demás. El proceso de arrepentimiento y confesión es fundamental para la transformación personal y el crecimiento espiritual. James Martin S.J. explica que “la culpabilidad puede ser una herramienta útil si nos lleva al reconocimiento de nuestros errores y la búsqueda del perdón y la enmienda”³¹⁶. La EI ofrece un camino para manejar la culpabilidad a través del perdón divino y la redención. En la PP, la culpabilidad es abordada desde una perspectiva psicológica. La culpabilidad se ve como una emoción que puede motivar el cambio y la reparación de los daños causados y la vergüenza tiende a ser destructiva y paralizante. La PP promueve el manejo constructivo de la culpabilidad a través de la autocompasión y la reparación de relaciones. Kristin Neff argumenta que “la auto-compasión nos permite enfrentar la culpabilidad con una actitud de comprensión y amabilidad hacia nosotros mismos, en lugar de autocastigarnos”³¹⁷. Esta perspectiva fomenta el crecimiento personal y el bienestar emocional, aliviando la carga de la culpabilidad mediante la aceptación y el perdón.

Los escrúpulos, entendidos como una preocupación excesiva y ansiosa por cometer errores morales o pecados, son abordados de manera distinta en la EI y la PP. La EI aconseja a los ejercitantes a discernir el origen de sus escrúpulos y a resistir las sugerencias del espíritu malo que busca alejarnos de la confianza y la misericordia de Dios. James Martin subraya que “los escrúpulos pueden paralizar a una persona en su vida espiritual, haciéndole perder de vista el amor y la misericordia de Dios. Es crucial aprender a discernir y rechazar estos pensamientos.”³¹⁸ La EI proporciona herramientas para superar los escrúpulos a través de la confianza en Dios y el discernimiento espiritual. En la PP, los escrúpulos son abordados desde una perspectiva psicológica, a menudo vinculados con trastornos de ansiedad y perfeccionismo. La PP busca entender y mitigar los efectos negativos de los escrúpulos mediante técnicas de intervención que promueven el bienestar mental y emocional. Tal Ben-Shahar explora cómo el perfeccionismo puede llevar a una preocupación excesiva por los errores y una incapacidad para aceptar la imperfección: “El perfeccionismo nos lleva a una vida de escrúpulos constante, donde cualquier error se magnifica y se convierte en fuente de ansiedad y culpa”³¹⁹. La PP promueve el “optimalismo”, que acepta los errores como parte del proceso de aprendizaje y crecimiento personal.

Como hemos visto anteriormente, la fe es el punto de divergencia más importante entre la EI y la PP. La fe ignaciana implica un profundo sentido de dependencia de Dios y una disposición

³¹⁵ Karen Reivich y Andrew Shatté: “The Resilience Factor”, p. 19

³¹⁶ James Martin, S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, p. 214

³¹⁷ Kristin Neff: “Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself”, p. 92

³¹⁸ James Martin, S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, p. 232

³¹⁹ Tal Ben-Shahar: “The pursuit of Perfect”, p. 77

a discernir y seguir su voluntad en todas las cosas. La fe no es simplemente una creencia individual, sino una confianza activa y comprometida que se manifiesta en la acción y el servicio a los demás. James Martin, S.J. describe cómo la fe ignaciana se vive en la práctica diaria: “La fe, en la tradición jesuita, es sobre todo una relación viva con Dios, que se profundiza y se fortalece a través de la oración, los sacramentos y el servicio a los demás”³²⁰. Esta perspectiva resalta la fe como una fuerza transformadora que guía todas las acciones y decisiones de la vida. La PP, por otro lado, no se centra en la fe religiosa sino en la confianza y la creencia en las capacidades humanas para alcanzar el bienestar y la realización personal. Martin Seligman introduce el concepto de “fe en uno mismo” o autoeficacia, que es la creencia en la propia capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias para manejar situaciones futuras. Seligman explica que “la autoeficacia es una creencia esencial que influye en cómo las personas piensan, sienten y se comportan. La confianza en nuestra capacidad para afrontar desafíos es crucial para el bienestar”³²¹: Mientras que la EI se centra en la fe en Dios, la PP se enfoca en la fe en las capacidades humanas y el potencial para el desarrollo.

Gráfico nº 49: Frases que reflejan las diferencias entre la EI y la PP

DIFERENCIAS ENTRE LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA Y LA PSICOLOGIA POSITIVA

- Mi sentimiento de culpabilidad no cambiará el pasado ni hará que yo sea una persona mejor. - Wayne W. Dyer
- La religión es una senda para encontrar la verdad; pero la religión no es la verdad, solo una senda para acercarse a ella. Las personas somos diferentes unas de otras, y cada cual sigue su propia senda.- Anita Moorjani
- Dios no es un ser, sino un estado de ser... y está conmigo - Anita Moorjani
- Estás aquí para servir y amar pero eso no significa que debas ser un sirviente. “No existe el esclavo adaptado”- Abraham Maslow

³²⁰ James Martin S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything, p. 112

³²¹ Martin Seligman: “Flourish”, p. 89

10. Conclusiones

La hipótesis de este trabajo es analizar como la EI es inspiradora de la PP... y tratar de ver como los puntos en común de la PP y la EI podrían ayudar a lograr a expandir la EI en estos momentos de mayor secularización.

La EI y la PP comparten al menos 33 valores en los que podemos encontrar nexos comunes en su enfoque sobre el bienestar, el crecimiento personal y la búsqueda de un propósito significativo de vida.

Tanto la PP como la EI enfatizan la importancia de **encontrar un propósito y un significado en la vida**. Viktor Frankl argumenta que “la búsqueda de un propósito es una fuerza motriz fundamental en la vida del ser humano”³²². De manera similar, San Ignacio en los Ejercicios Espirituales insta a los ejercitantes a buscar y encontrar la voluntad de Dios en sus vidas, lo cual proporciona un profundo sentimiento de propósito y dirección. James Martin, S.J. señala que “Ignacio nos invita a discernir nuestra vocación y misión en la vida como una forma de servir a Dios y encontrar la verdadera felicidad”³²³.

La práctica de la **reflexión y el examen personal** es crucial tanto en la PP como en la EI. Martin Seligman destaca la importancia de la reflexión para el bienestar al afirmar que “La reflexión sobre nuestras experiencias positivas puede amplificar su impacto y aumentar nuestra satisfacción con la vida”³²⁴. San Ignacio promueve el examen diario, en el que reflexionamos sobre las acciones del día y reconocemos la presencia de Dios. David Fleming S.J. describe el examen como “una herramienta fundamental para el crecimiento espiritual y la autocomprensión”³²⁵.

La EI y la PP también reconocen el **valor de las emociones positivas** para el crecimiento personal. Barbara Fredrickson explica que “las emociones positivas expanden nuestra capacidad de pensar y actuar construyendo recursos duraderos para enfrentar la vida”³²⁶. Este enfoque está alineado con la espiritualidad de San Ignacio, en la que la consolación es una experiencia de profunda alegría y paz que nos acerca a Dios. Kevin O’Brien resalta que “las emociones de consolación, aquellas que nos traen alegría y paz, son signos de presencia activa de Dios en nuestras vidas”³²⁷.

La PP y la EI ponen un fuerte énfasis en el **desarrollo de la fortalezas y virtudes personales**. Christian Peterson y Martin Seligman señalan que “identificar y cultivar nuestras fortalezas es crucial para vivir una vida plena y satisfactoria”³²⁸. La EI también insiste en el desarrollo de las virtudes como la **humildad, la caridad y la gratitud**, que se encuentran entre las 33 que hemos

³²² Viktor Frankl: “Man’s Search for Meaning, 2006, p. 99

³²³ James Martin, S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything, 2010. p. 32

³²⁴ Martin Seligman: “Flourish”, 2011, p. 80

³²⁵ David Fleming S.J.: “What is Ignatian Spirituality?”, 2008, p. 56

³²⁶ Barbara Fredrickson: “Positivity”, 2009, p. 45

³²⁷ Kevin O’Brien: “The Ignatian Adventure”, 2011, p. 97

³²⁸ Peterson y Seligman: “Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”, 2004, p. 5

destacado en este trabajo. George Ganss S.J. describe cómo Ignacio anima a los ejercitantes a “buscar el crecimiento en virtudes que reflejan el **amor y el servicio** de Cristo”³²⁹.

Tanto la EI como la PP reconocen la **importancia de la conexión con algo más grande que uno mismo, ya sea Dios**, el universo, o un sentido trascendental de la vida. Sonja Lyubomirsky menciona que “las prácticas espirituales que conectan a las personas con una realidad trascendental pueden ser una fuente de significativa de felicidad y bienestar”³³⁰. Para San Ignacio, como no podía ser de otra forma, la relación con Dios es el centro de la vida espiritual. James Martin, S.J. afirma que “la conexión con Dios, quien nos ama y guía, es el fundamento de la EI”³³¹.

La EI y la PP convergen en 33 valores y en la búsqueda de sentido, la resiliencia y la atención plena. Ambas apuestan por el desarrollo integral del individuo y la promoción de una vida plena.

Por otra parte, las diferencias entre la EI y algunos autores de la PP son sustanciales y podemos resumirlas en el enfoque en la relación con Dios, las prácticas y los objetivos y la perspectiva teológica vs. secular.

La EI pone todo el énfasis en una relación personal y activa con Dios, manifestada a través de prácticas religiosas y la búsqueda del discernimiento espiritual. En cambio, la PP considera la religiosidad como una posible fuente de bienestar, enfocándose más en los beneficios psicológicos que puede ofrecer.

La EI incluye prácticas como la oración, la meditación, la participación en los sacramentos y la dirección espiritual, todas orientadas a profundizar la relación con Dios y a vivir según su voluntad. La PP, por su parte, se centra en prácticas como la gratitud, el mindfulness y el desarrollo de la resiliencia, que pueden incluir elementos religiosos, pero están orientados al bienestar psicológico.

La EI está profundamente arraigada a las Escrituras de la teología católica y en la tradición de la Iglesia, buscando siempre la mayor gloria de Dios. La PP adopta una perspectiva más secular, considerando la religiosidad como una variable entre muchas que pueden contribuir al bienestar sin promover una doctrina religiosa específica.

³²⁹ George Ganss S.J.: “The Spiritual Exercises of Saint Ignatius”, 1992, p. 112

³³⁰ Sonja Lyubomirsky: “The How of Happiness”, 2008, p. 235

³³¹ James Martin, S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything”, 2010, p.14

Gráfico nº 50: Valores de la Madre Teresa de Calcuta con coinciden con los de la EI y la PP

A menudo, los demás son irrazonables, ilógicos y egoístas. Perdónales de todos modos.

Si eres bondadoso, quizás los demás te acusen de tener motivos egoístas. Sé bondadoso de todos modos.

Si tienes éxito, te ganarás algunos falsos amigos y algunos verdaderos enemigos. Ten éxito de todos modos.

Si eres honrado y franco, los demás puede que te engañen. Sé honrado y franco de todos modos.

Lo que te ha costado años construir, alguien lo puede destruir de la noche a la mañana. Construye de todos modos.

Si encuentras la serenidad y la felicidad, puede que los demás sientan celos. Sé feliz de todos modos.

El bien que haces hoy a menudo los demás lo olvidarán mañana. Haz el bien de todos modos.

Da al mundo lo mejor que tienes y puede que jamás sea suficiente. Da al mundo lo mejor que tienes de todos modos.

Al final, todo es entre tú y Dios;

Nunca ha sido entre tú y ellos, de todos modos.

Teresa de Calcuta

11. Bibliografía:

- Achor, Shawn: "The Happiness Advantage", Virgin Books (2011)
- Amabile, Teresa M.: "The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, Creativity and Work". Harvard Business Review Press (2011)
- Arrupe, Pedro S.J.: "Discurso sobre la Justicia"(1973)
- Barry, William A. S.J.: "Finding God in All Things", Ave Maria Press (1991)
- Ben-Shahar, Tal: "La búsqueda de la felicidad". Debolsillo (2007)
- Ben-Shahar, Tal: "Happier". McGraw-Hill. (2007)
- Ben-Shahar, Tal: "The Pursuit of Perfect: How to Stop Chasing Perfection and Start Living a Richer, Happier Life". McGraw-Hill (2009)
- Brown, Brené: "The Gifts of Imperfection", Vermillion (2020)
- Carr, Alan: "Positive Psychology: An Introduction", Routledge (2022)
- Cervera, Pablo: "Autobiografía de San Ignacio de Loyola", Monte Carmelo (2004)
- Csikszentmihalyi, Mihaly: "Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention". HarperCollins (1996)
- Csikszentmihalyi, Mihaly: "Flow. The Psychology of Optimal Experience": HarperCollins (1990)
- Constituciones de la Compañía de Jesús, Mensajero – Mensajero - Sal Terrae (1993)
- Davidson, Richard J.: "The Emotional Life of Your Brain", Hodder Paperback (2013)
- Dalai Lama y Cutler, Howard: "The Art of Happiness", Hodder Paperback (2020)
- de Loyola, Ignacio: "Cartas de San Ignacio: Carta a Teresa Rejadell, 18 de junio de 1536", BAC (1992)
- de Loyola, San Ignacio: Ejercicios Espirituales, Ediciones Mensajero (1991)
- de Loyola, Ignacio: "Obras completas de San Ignacio", BAC (1952)
- Diener, Ed y Biswas-Diener, Robert, "Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth", Wiley-Blackwell (2008)
- Duckworth, Angela: "Grit: The Power of Passion and Perseverance", Scribner (2016)
- Dweck, Carol: "Mindset: The New Psychology of Success", Random House (2007)
- Dyckman, Katherine; Garvin Mary; Liebert, Elizabeth: "The Spiritual Exercises Reclaimed", Paulist Press International (2022)
- Dyer, Wayne W.: "El poder de la intención", Debolsillo (2004)
- Dyer, Wayne W.: "Tus zonas mágicas". Editorial Javier Vergara (1993)
- Educación Jesuita: "Un Proyecto para la Transformación"
- Emerson, Ralph Waldo: "La confianza en uno mismo" (1841)
- Emerson, Ralph Waldo: "Essays First Series (1841): 'Love'", Emerson (2018)
- Emmons, Robert A.: "Gratitude Works!: A 21-Day Program for Creating Emotional Prosperity". Jossey-Bass (2013)
- Emmons, Robert A.: "Thanks!: How Practicing Gratitude Can Make You Happier", HarperOne (2008)
- Emmons, Robert. A. y McCullough, Michael E.: "The Psychology of Gratitude", Oxford University Press (2004)
- Enright, Robert: "Forgiveness Is a Choice", American Psychology Association (2019)
- Fajardo, José del Rey: "El método jesuita: La formación integral del educando en el caso neogranadino", Pontificia Universidad Javieriana (2020)

- Fleming, David L. S.J.: “Draw Me into Your Friendship. A Literal Translation and a Contemporary Reading”. The Institute of Jesuit Sources (1996)
- Fleming, David L. S.J.: “What is Ignatian Spirituality?”, Loyola Press, (2008)
- Frankl, Viktor E.: “Man’s Search for Meaning”. Beacon Press (2006) – “El hombre en búsqueda de sentido”
- Fredrickson, Bárbara L.: “Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do and Become”. Hudson Street Press (2013)
- Fredrickson, Barbara L.: “Positivity”. Crown Archtype Publishers. (2009)
- Gallagher, Timothy: “The Discernment of Spirits: An Ignatian Guide for Everyday Living”, Publish Drive (2005)
- Ganss, George E. S.J.: “The Spiritual Exercises of Saint Ignatius: A Translation and Commentary”. Institute of Jesuit Sources, (1992)
- García de Castro Valdés, José: “Diccionario de Espiritualidad Ignaciana: ‘Amor de Dios’”, Mensajero-Sal Terrae (2017)
- Gilbert, Paul: “The Compassionate Mind: A New Approach to Life’s Challenges”, New Harbinger Publications (2009)
- Goleman, Daniel: “Social Intelillence”, Arrow (2007)
- Gottman, John M.: “The Relationship Cure”. Three Rivers Press. (2002)
- Gottman, John M.: “The Seven Principles for Making Marriage Work”, Harmony (2015)
- Gray, Howard, S.J.: “An Ignatian Spirituality Reader”, Loyola Press (2008)
- Hanson, Rick: “Hardwiring Happiness”, Rider (2014)
- Harris, Russ: “The Happyness Trap: How to Stop Struggling and Start Living”, Trumpeter (2008)
- Kabat-Zinn, Jon: “Full Catastrophe Living”, Random House Publishing Group (2013)
- Kabat-Zinn, Jon.: “Wherever You Go, There You Are”, Piatkus Books (2004)
- Küppers, Víctor: “Vivir la Vida con Sentido”, Plataforma Editorial (2016)
- Lera, José María: “La pneumatología de los Ejercicios Espirituales”, Mensajero – Sal Terrae (2016)
- Lewis, Sarah: “Positive Pscology at Work”, Wiley Blackwell, (2011)
- Lopez, Shane J.: “Making Hope Happen: Create The Future You Want for Yourself and Others”, Atria Books (2013)
- Lowney, Chris: “Heroic Leadership”, Loyola Press (2005)
- Luskin, Frederic: “Forgive for Good”, HarperOne (2003)
- Lyubomirsky, Sonja: “The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want”. Penguin Press (2007)
- Martin, James S.J.: “Jesus: A Pilmagre”, Harperone (2014)
- Martin, Jame, S.J.: “The Jesuit Guide to (Almost) Everything: A Spirituality for Real Life”. HarperOne. (2010)
- Millburn, Joshua Fields y Nicodemus, Ryan, “Minimalism: Live a Meaningful Life”, Asymmetrical Press (2011)
- Neff, Kristin: “Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself”. William Morrow (2011)
- Nicolás, Adolfo S.J.: “Carta a los Jesuitas”. Compañía de Jesús (2010)
- Nicolás, Adolfo S.J.: “El Camino de la EI”. Compañía de Jesus (2011)

- Nouwen, Henry J.M.: "The Way of the Heart: The Spirituality of the Desert Fathers and Mothers" HarperCollins (1991)
- O'Brien, Kevin S.J.: "The Ignatian Adventure: Experiencing the Spiritual Exercises of St. Ignatius in Daily Life". Loyola Press (2011)
- Papa Francisco: "Encíclica Evangelii Gaudium", Tipografía Vaticana (2013)
- Papa Francisco: "Encíclica Laudato Si'", Editorial San Pablo (2015)
- Peterson, Christopher: "A Premier in Positive Psychology", Oxford University Press (2006)
- Peterson, Christopher y Seligman, Martin: "Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification": Oxford University Press (2004)
- Riess, Helen: "The Empathy Effect: Seven Neuroscience-Based Keys for Transforming the Way We Live, Love, and Connect Across Differences", Sounds True (2018)
- Reivich, Karen y Shatté, Andrew: "The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles", Broadway Books (2002)
- Schwartz, Barry, "The Paradox of Choice", Harper Collins (2016)
- Seligman, Martin: "Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment"; Free Press (2002)– "La auténtica felicidad"
- Seligman, Martin: "Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being" . Free Press (2011)
- Seligman, Martin: "Learned Optimism", Knopf Doubleday Publishing Group (2006)
- Silf, Margaret: "Inner Compass: An Invitation to Ignatian Spirituality". Loyola Press (1999)
- Snyder, Charles R.: "The psychology of Hope: You Can Get Here from There". Free Press (2002)
- Southwick, Steven. M. & Charney, Dennis S.,: "Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges". Cambridge University Press (2012)
- Sternberg, Robert J.: "The Triangle of Love: Intimacy, Passion, Commitment". New York; Basic Books (1988)
- Tangney, June.P.: "Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Directions for Future Research" (2000)
- Tetlow, Joseph: "Choosing Christ in the World", Institute of Jesuit Sources (1999)
- Thibodeaux, Mark S.J.: "Reimagining the Ignatian Examen", Loyola Press (2014)
- Tolle, Eckhart: "The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment", New World Library (1999)
- Williams, Mark, Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J.: "The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness", Guildford Press (2007)

12. Anexo I: Listado de gráficos del TFM

Pag

• Gráfico nº 1: Presentación del TFM I	13
• Gráfico nº 2: Presentación del TFM II	13
• Gráfico nº 3: Presentación del TFM III	14
• Gráfico nº 4: Presentación del TFM IV	14
• Gráfico nº 5: Presentación del TFM V	15
• Gráfico nº 6: Presentación del TFM VI	15
• Gráfico nº 7: Presentación del TFM VII	16
• Gráfico nº 8: Presentación del TFM VIII	16
• Gráfico nº 9: Presentación del TFM IX	17
• Gráfico nº 10: Presentación del TFM X	17
• Gráfico nº 11: Presentación del TFM XI	18
• Gráfico nº 12: Presentación del TFM XII	18
• Gráfico nº 13: Presentación del TFM XIII	19
• Gráfico nº 14: Presentación del TFM XIV	19
• Gráfico nº 15: Valores en común entre la EI y la PP	28
• Gráfico nº 16: Frases sobre el amor	30
• Gráfico nº 17: El primer octeto de valores comunes entre la EI y la PP	33
• Gráfico nº 18: Frases sobre el servicio a los demás	35
• Gráfico nº 19: Frases sobre el crecimiento espiritual y personal	38
• Gráfico nº 20: Frases sobre la creatividad	41
• Gráfico nº 21: Frases sobre la belleza	45
• Gráfico nº 22: Frases sobre la bondad	48
• Gráfico nº 23: Frases sobre la espiritualidad	51
• Gráfico nº 24: Frases sobre la amistad	54
• Gráfico nº 25: Frases sobre la alegría	57
• Gráfico nº 26: El segundo bloque de valores en común entre la EI y la PP	59
• Gráfico nº 27: Frases sobre la generosidad	61
• Gráfico nº 28: Frases sobre la abundancia infinita	64
• Gráfico nº 29: Frases sobre la humildad	67
• Gráfico nº 30: Frases sobre la sencillez	70
• Gráfico nº 31: Frases sobre el perdón	72
• Gráfico nº 32: Frases sobre la meditación	75
• Gráfico nº 33: Frases sobre el cariño	79
• Gráfico nº 34: Frases sobre la gratitud	82
• Gráfico nº 35: Tercer bloque de valores en común entre la EI y la PP	85
• Gráfico nº 36: Frases sobre la sinceridad	93
• Gráfico nº 37: Frases sobre la paz	96
• Gráfico nº 38: Frases sobre la receptividad	101
• Gráfico nº 39: Frases sobre la felicidad	104
• Gráfico nº 40: El cuarto bloque de valores en común entre la EI y la PP	107

• Gráfico nº 41: Frases sobre la fe	109
• Gráfico nº 42: Frases sobre la luz	112
• Gráfico nº 43: Frases sobre la alta energía	114
• Gráfico nº 44: Frases sobre la paciencia	116
• Gráfico nº 45: Frases sobre la misericordia	120
• Gráfico nº 46: Frases sobre la aceptación	123
• Gráfico nº 47: Frases sobre la esperanza	126
• Gráfico nº 48: Frases sobre la caridad	128
• Gráfico nº 49: Frases que reflejan las diferencias entre la EI y la PP	133
• Gráfico nº 50: Valores de la Madre Teresa de Calcuta que coinciden con la EI y la PP	137