



Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 62
Vol. 6
Septiembre 2020

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. (larzubid@hotmail.com)

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

¿Han descubierto cuáles son sus dones y talentos innatos? ¿Los han puesto en práctica al servicio de los demás? ¿O, de plano, ni siquiera se han puesto a pensar si los tienen, o cuáles son?

La verdad es que todos hemos nacido con dones y talentos innatos, cada uno los suyos; no estamos hablando en este caso de las habilidades que vamos adquiriendo a lo largo de la vida mediante cursos o experiencias repetitivas a lo largo de nuestra vida, sino de un talento que traemos prácticamente desde la infancia.

Y tampoco estamos hablando necesariamente de un talento espectacular, como el de Mozart o el de algunos niños-genio que a veces reportan algunos periódicos, o que incluso son objeto de una película o un documental. No... Estamos hablando de dones y talentos incluso tan sencillos como el de saber escuchar a las personas, saber contar chistes, infundir ánimo a otros, crear un ambiente positivo donde quiera que estén, comunicar ideas, etc.

Todos son importantes y todos tienen su propio valor intrínseco...

Una de las posibles causas por las que muchos no han descubierto aún sus dones y talentos es quizás el ritmo de vida tan vertiginoso que llevamos (bueno, los jubilados tal vez ya no) y que cada vez tiende a acelerarse más y más, hasta niveles incluso ya francamente enfermizos.

Esta continua aceleración no solamente causa enfermedades físicas como gastritis, hipertensión y problemas cardíacos, entre otros, sino también mentales y emocionales (ansiedad, estrés, agotamiento, por citar algunas).

Pero, además, hace que no se disfrute la vida como debería ser. Somos esclavos de los horarios, del ruido, del consumo y de lo que se espera de nosotros, y eso equivale simplemente a *sobrevivir*, pero no a vivir consciente y sanamente...



Tema del Mes: Tus Dones y Talentos

Todos venimos a este mundo con algún talento innato, mismo que deberíamos descubrir, primero, y luego ponerlo en práctica para compartirlo al servicio de los demás...

Descubriendo tus dones y talentos.....	2
Elogio de la lentitud: Carl Honoré.....	3



Descubriendo tus Dones y Talentos

Quizás seas una de esas personas que creen que no tienen talento ni ningún don especial. A consecuencia de esto, es probable que aún no hayas descubierto cuál es tu verdadera vocación y te dediques a un trabajo que no te llena.

También es posible que pienses que tus fortalezas y habilidades no son tan importantes como para sentirte talentoso, ¿verdad?

Nada más lejos que la realidad.

- ¿Te gustaría dedicarte a tu verdadera pasión, pero no te sientes seguro?
- ¿Aún no tienes claros cuáles son tus talentos y dones naturales?
- ¿Quieres descubrir nuevas fortalezas y habilidades latentes en tu interior?

Todos tenemos talento y es nuestra responsabilidad conocer cuál es para dedicarte a lo que más amas. Y no solo eso, sino ponerlo al servicio de los demás para mejorar este mundo con el valor que tú puedes aportar.

El problema es que no nos conocemos. Tenemos una percepción de nosotros mismos muy limitada y distorsionada por nuestra experiencia subjetiva.

Está claro que tú también tienes talento y aquí te ayudaré a descubrirlo con cinco estrategias clave.

¿Qué es el talento? Tipos de talento

De acuerdo con la definición que nos propone la Real Academia Española de

la Lengua, el talento se relaciona con la inteligencia, que es la capacidad de entender, y con la aptitud física o mental, que es la capacidad para el desempeño o ejercicio de una actividad concreta.

Una persona talentosa es aquella que tiene una destreza superior a la de la mayoría en una actividad que requiere cierto tipo de habilidades.

A mí me gusta definir el talento como un potencial a llegar a ser.

Hay que tener en cuenta que el talento no es algo reservado a unos pocos privilegiados que desde muy temprana edad ya muestran un *don innato especial*, sino que, en muchos casos, aparece al cabo de los años y de la forma más inesperada.

El talento se puede desarrollar con la práctica y el entrenamiento. Se trata del talento aprendido o adquirido versus el innato o heredado.

Existe una diferencia importante entre ambas formas de talento. Una persona con un talento innato nunca perderá la habilidad, incluso si no la utiliza. Por el contrario, una persona con un talento aprendido debe practicar con regularidad, de lo contrario irá perdiendo su habilidad progresivamente.

Ken Robinson en su libro "El elemento" habla de encontrar ese espacio donde confluyen las cosas que te encanta hacer y las que se te dan bien. El Elemento es el punto de encuentro entre tus aptitudes naturales y tus inclinaciones personales.

Por lo tanto, es importante tener en cuenta que para descubrir tu talento tienes que conocer cuál es tu pasión.

Talento y pasión van de la mano.

Seguramente hay muchas actividades que se te dan bien hacer, pero no te entusiasman ni te emocionan.

Lo que queremos es descubrir aquello que realmente te hace vibrar y que harías, aunque no te pagaran.

Las estrategias clave para descubrir tu talento:

1.- Inicia un proceso de introspección profunda haciéndote preguntas poderosas.

El primer paso para descubrir tu talento es ir "hacia adentro". Tienes que llegar a un nivel de autoconocimiento mucho más profundo y soltar tu autoimagen limitada del pasado.

Es muy importante abrir tu mente a redescubrirte y verte de una forma totalmente diferente. Las respuestas están dentro de ti.

Algunas de las preguntas poderosas que puedes hacerte (y que te recomiendo que respondas por escrito) son:

1. ¿En qué disfrutas realmente?
2. ¿En qué actividades pierdes la noción del tiempo?
3. ¿Cuáles son tus intereses y aficiones? ¿De qué temas hablas?
4. ¿Qué es aquello en tu vida sin lo cual no podrías vivir?
5. ¿Qué necesitas hacer para sentirte conectado con tu yo auténtico?
6. ¿Qué es lo que has hecho siempre sin darte cuenta?
7. ¿En qué cosas recibes reconocimiento de los demás?
8. ¿Cómo ayudas a los demás? ¿Qué les aportas?
9. ¿Qué harías aunque no te pagaran por ello, por el simple placer de hacerlo?
10. ¿Cuáles son los blogs que lees? Si tuvieras que escribir un blog, ¿cuál sería tu tema?

2.- Presta atención a quiénes admiras y pregúntate el por qué.

Aunque no lo creas, todo lo que admiras de otros son cualidades y fortalezas que tú también tienes, pero que quizás aún no has desarrollado o no has reconocido como propias.

No hay duda de que las personas que admiramos nos reflejan aspectos que desconocemos de nosotros mismos o un potencial.

Así que pregúntate quiénes son tus referentes, por qué los admiras y qué es exactamente lo que admiras de ellos.

Aparte de tus referentes, también puedes analizar a las personas con las que más interactúas a diario ya que seguramente también te muestran talentos que posees.

Dicen los expertos que nos acabamos convirtiendo igual que las 5 personas con las que más interactuamos en nuestro día a día.

3.- Haz una lista de todas aquellas actividades en las que pierdes la noción del tiempo

Fíjate en todo aquello que haces con facilidad, sin esfuerzo, de forma natural, fluida y que pierdes la noción del tiempo cuando las haces: lo que se denomina entrar en un estado de "flow".

Empieza por observarte con más atención en tu día a día. Seguramente te darás cuenta de que en muchas ocasiones, te concentras tanto en algo que es como si "desaparecieras". Esto te dará muchas pistas sobre cuál son tus talentos.

4.- Pregúntate qué harías, aunque no te pagaran, sólo por el simple placer de hacerlo

Recuerda tu infancia, cuando eras pequeño, qué es lo que hacías simplemente por el gusto de hacerlo. Todos, cuando somos pequeños, somos

mucho más creativos porque a medida que vamos creciendo, por los miedos o las creencias limitantes, vamos bloqueando esta creatividad.

Encuentra aquellas actividades que disfrutas tanto haciéndolas, que harías incluso aunque no te pagaran.

5.- Pide retroalimentación positiva a mínimo 5 personas de diferentes áreas de tu vida

Pregunta a las personas que conoces, y, si puede ser, a diferentes personas de diferentes áreas de tu vida: familia, amistades, compañeros de trabajo, vecinos, etc.

Pídeles que te escriban qué cualidades, puntos fuertes y talentos ven en ti.

A veces, nos conocen más los demás que uno mismo. No cuesta nada hacerlo. Te ayuda muchísimo. Todo el mundo está encantado de proporcionarte esta información, y te va a clarificar, y verás la coherencia con todas las personas que te conocen.

Espero que estas estrategias te sirvan y te ayuden a tener más claridad sobre cuál es tu lugar en el mundo.

Descubre tu talento y apuesta por él.

Practica cada día para no perderlo y, sobre todo, disfruta de ello.

Fuente: <https://www.monica-fuste.com/como-descubrir-tu-don-natural/>

Más información:

<https://psicologiaycomunicacion.com/como-descubrir-tu-talento/>

<https://autorrealizarte.com/como-descubrir-tu-talento/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=MDhcE1BPN-c>

<https://www.youtube.com/watch?v=koyatb-OnFU>

https://www.youtube.com/watch?v=AoRb1PWLe_A

<https://www.youtube.com/watch?v=00aOo6aw8cY>

<https://www.youtube.com/watch?v=hgy2DEh4sUA>

<https://www.youtube.com/watch?v=570sbGHeEGw>

PARA REFLEXIONAR



Elogio de la Lentitud: Carl Honoré

Nos prometieron que la tecnología trabajaría por nosotros y que seríamos más felices, pero hay estadísticas que demuestran que trabajamos 200 horas más al año que en 1970 y la insatisfacción vital y la velocidad definen nuestro tiempo.

Carl Honoré, el gurú anti-prisa y autor del éxito mundial "Elogio de la lentitud", nos ofrece en su libro y en esta entrevista una excelente radiografía de los males de nuestra sociedad y el remedio para sanarla: la Filosofía Slow, simplemente reducir la marcha y buscar el tiempo justo para cada cosa.

Carl Honoré afirma que no estamos ante una moda de ejecutivos estresados o de clases acomodadas, sino que es un cambio histórico que no entiende de fronteras ni diferencias sociales y económicas.

Lo mismo que defendemos el decrecimiento económico porque el nivel

de consumo actual es insostenible en un planeta finito y sólo genera injusticias y degradación del medio ambiente, debemos aplicar los mismos principios en las personas. *Decrecer el ritmo de vida* para no degradarnos nosotros mismos.

La hiperactividad actual nos lleva a vivir por inercia, dedicando toda nuestra energía a metas externas que se oxidan con el paso del tiempo y olvidando las cosas importantes de la vida.

Somos esclavos de los horarios, del ruido, del consumo, de la hipoteca y de lo que se espera de nosotros, y eso equivale simplemente a sobrevivir, pero no a vivir consciente y responsablemente.

Leer a Honoré y su elogio de la lentitud es como respirar aire fresco.

Su filosofía actualiza los conceptos clásicos de cualquier tradición espiritual sobre la importancia del *ser*, en vez del *tener* y del aquí y ahora, pero él, además, tiene el mérito de haber popularizado y teorizado con rigor sobre la vida *slow* y la lentitud que se consideraban “cosas de vagos”.

Elogio de la lentitud es una denuncia de la cultura de la prisa

Carl Honoré denuncia en *Elogio de la lentitud* la cultura de la prisa y sus consecuencias, la falta de paciencia, la hiperestimulación, la superficialidad, la multitarea (“abarcar mucho y apretar poco”), y defiende la lentitud, saborear los momentos y sobre todo, priorizar en la vida.

“Lo que denunció no es la rapidez en sí misma, sino que vivimos siempre en el carril rápido y hemos creado una cultura de la prisa donde buscamos hacer cada vez más cosas con cada vez menos tiempo, y que hemos generado una especie de dictadura social que no deja espacio para la pausa, para el silencio, para todas esas cosas que parecen poco

productivas. Un mundo tan impaciente y frenético, que hasta la lentitud la queremos en el acto.”

“La velocidad en sí misma no es mala. Lo que es terrible es poner la velocidad, la prisa en un pedestal...Al principio era sólo el terreno laboral pero ahora ha contaminado todas las esferas de nuestras vidas, como si fuera un virus: nuestra forma de comer, de educar a los hijos, las relaciones, el sexo... hasta aceleramos el ocio. Vivimos en una sociedad en la que nos enorgullecemos de llenar nuestras agendas hasta límites explosivos”

Entrevista a Carl Honoré, autor de “Elogio de la lentitud”

No es necesario que salgas de tu cuarto. Quédate sentado a tu mesa y escucha...”

“...No escuches siquiera, límitate a esperar. No esperes siquiera, permanece inmóvil y solitario. El mundo se te ofrecerá libremente para que lo desenmascaras. No tiene elección. Girará arrobado a tus pies”. Así expresó Franz Kafka lo que ya había dicho Platón, que la forma superior del ocio era permanecer inmóvil y receptivo al mundo.

¿Nada más lejos de nuestros conceptos actuales?

Estamos atrapados en la cultura de la prisa y de la falta de paciencia. Vivimos en un estado constante de hiperestimulación e hiperactividad que nos resta capacidad de gozo, de disfrutar de la vida, de acceder al placer que uno puede hallar en su trabajo, en las relaciones humanas o en la comida.

Entonces, ¿nos hemos quedado sin placeres cotidianos?

Somos muy superficiales, no profundizamos en esas cosas, si no le aseguro que cada mediodía nos buscaríamos una agradable terraza en la que comer al sol o un restaurante que nos ofrezca nuestra

comida casera preferida. Pero optamos por alimentarnos sin disfrutar ¡porque tenemos mucho trabajo! El consumo de drogas en las empresas estadounidenses ha aumentado un 70% desde 1998, estimulantes para rendir más y más.

¿Y cree entonces que la lentitud es la solución?

La lentitud nos devuelve una tranquilidad y un ritmo pausado que nos permite ser más creativos en el trabajo, tener más salud y poder conectarnos con el placer y con los otros. Hay que reaprender el arte de gozar si queremos ser felices.

“Quien se interesa exclusivamente por la búsqueda del bienestar mundano - decía Tocqueville – siempre tiene prisa, pues sólo dispone de un tiempo limitado para asirlo y disfrutarlo”.

Tratamos de amontonar tanto consumo y tantas experiencias como nos sea posible. No sólo deseamos una buena profesión, sino también seguir cursos de arte, ejercitarnos en el gimnasio, leer todos los libros de las listas de los más vendidos, salir a cenar con los amigos, ir al cine, comprar los adminículos de moda, tener una satisfactoria vida sexual...

¿Y le parece mal?

El resultado es una corrosiva desconexión entre lo que queremos de la vida y lo que, de una manera realista, podemos tener, lo cual alimenta la sensación de que nunca hay tiempo suficiente.

La rapidez, ¿produce rabia?

Es una de las consecuencias de vivir acelerado. La rabia flota en la atmósfera: rabia por la congestión de los aeropuertos, por las esperas, por las aglomeraciones en los centros comerciales, por las relaciones personales, por la situación en el puesto de trabajo, por los tropiezos en las vacaciones. Todo objeto inanimado o ser viviente que se interpone en nuestro camino, que nos impide hacer exactamente lo que queremos

hacer cuando lo queremos hacer, se convierte en nuestro enemigo. Hemos perdido la capacidad de esperar. La cultura de la gratificación instantánea es muy peligrosa.

¿Cuándo nació la enfermedad del tiempo?

El término lo acuñó un médico estadounidense en 1982, Larry Dossey, para denominar la creencia obsesiva de que el tiempo se aleja, no lo hay en suficiente cantidad, y debes pedalear cada vez más rápido para mantenerte a su ritmo. Hoy, todo el mundo sufre esa enfermedad.

La rapidez es dinero

Estamos pasando de un mundo donde el pez grande se comía al chico, a otro donde el rápido se come al lento, dijo Klaus Schwab, presidente y fundador del Foro Económico Mundial. La importancia de la rapidez en la vida económica es infernal hoy día y eso no lo podemos cambiar, pero sin equilibrio no podremos sobrevivir mucho tiempo.

Sí, pero los rápidos son más productivos.

Los expertos coinciden en que el exceso de trabajo acaba por ser contraproducente. Según la Organización Internacional del Trabajo, los británicos pasan más tiempo en el trabajo que la mayoría de los europeos y, sin embargo, tienen una de las tasas de productividad por hora más bajas del continente. A menudo, *trabajar menos significa trabajar mejor*. Pero más allá del gran debate sobre la productividad se encuentra la pregunta probablemente más importante de todas: ¿para qué es la vida?

Algún día nos cansaremos de vivir en la oficina.

En un estudio reciente llevado a cabo por economistas en la Universidad de Warwick y el Dartmouth College, el 70% de las personas encuestadas en 27 países expresó su deseo de un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida privada. Los directores de personal del mundo

industrializado informan que los aspirantes jóvenes han empezado a formular preguntas que habrían sido impensables hace 10 o 15 años: "¿Puedo salir de la oficina a una hora razonable por la tarde?"

Los grandes hombres siempre han dedicado tiempo a pensar en las musarañas.

Un reciente estudio de la NASA ha revelado que mantener los ojos cerrados durante 24 minutos obra maravillas en la atención y el rendimiento de un piloto. Y sí, muchos de los personajes históricos más vigorosos y triunfadores han sido inveterados partidarios de la siesta: John F. Kennedy, Thomas Edison, Napoleón Bonaparte, John Rockefeller, Johannes Brahms...

Pero los intelectuales y los pseudointelectuales de hoy día tienen respuestas inmediatas para todo.

En vez de pensar en profundidad, ahora gravitamos de manera instintiva hacia el sonido más cercano. Las mentes mediáticas a las que hoy escuchamos realizan análisis inmediatos de los acontecimientos en el mismo momento en que se producen, y con frecuencia se equivocan, pero eso apenas importa: en el país de la velocidad, el hombre que tiene la respuesta inmediata es el rey. Pero ya Gandhi decía que en la vida hay algo más importante que incrementar su velocidad.

Puede que la rapidez sea nuestra manera de evadirnos.

La velocidad es una manera de no enfrentarse a lo que le pasa a tu cuerpo y a tu mente, de evitar las preguntas importantes. La gente tiene miedo a abrazar la lentitud, existe un prejuicio muy arraigado. Lento es sinónimo de torpe, lerdo, perezoso. Pero creo que hay mucha gente en un brete, porque por un lado le parece obvio que debe cambiar su ritmo y, por el otro, la sociedad le manda un bombardeo de mensajes que aseveran que la velocidad es Dios.

¿Qué mundo se descubre con la lentitud?

Según mi experiencia hay un antes y un después. Creo que vivir deprisa no es vivir, es *sobrevivir*. Nuestra cultura nos inculca el miedo a perder el tiempo, pero la paradoja es que la aceleración nos hace desperdiciar la vida. La mejor forma de aprovechar el tiempo no es hacer la máxima cantidad de cosas en el mínimo tiempo, sino buscar el ritmo adecuado a cada cosa. Hay que plantearse muy seriamente a qué dedicamos el tiempo. Nadie en su lecho de muerte piensa: "Ojalá que hubiera pasado más tiempo en la oficina o viendo la tele", y, sin embargo, son las cosas que más tiempo consumen en la vida de la gente.

¿Hemos pervertido el concepto de ocio?

La filosofía del trabajo la aplicamos en el ocio, que se vuelve una obligación, y caemos en la trampa de hacer demasiado. Hay que reintroducir la idea del juego tanto en el trabajo como en el ocio.

Los esquimales llaman a hacer el amor "reír juntos".

El sexo en nuestra sociedad está tan contagiado de la enfermedad de la prisa como todo lo demás, pero en este caso perdemos muchísimo. Disfrutar de una buena relación íntima va mucho más allá de la duración del orgasmo, significa darle otro nivel de profundidad; el vínculo psicológico o la comunicación espiritual es el mayor de los placeres, pero requiere tiempo antes, durante y después. Cada vez más gente en Estados Unidos decide, como el cantante Sting, aprender el sexo tántrico.

De las filosofías que explican el tiempo, ¿cuál prefiere?

Las tradiciones filosóficas para las que el tiempo es cíclico, como la china, la hindú o la budista. Según estas culturas, el tiempo nos rodea, renovándose, como el aire que respiramos. Pero en la tradición

occidental el tiempo es lineal, un recurso finito. Los monjes benedictinos, que se regían por un horario muy apretado, creían que el diablo buscaba trabajo en las manos ociosas.

¿Cómo educar a un niño a un buen ritmo?

A cada vez más padres el instinto les dice que la escuela no es el mejor lugar para educar a sus hijos. Actualmente, más de un millón de jóvenes estadounidenses están siendo escolarizados en casa, 90,000 en Gran Bretaña, 30,000 en Australia y 80,000 en Nueva Zelanda. Es una manera de liberar al niño de la tiranía del horario, de dejarles aprender y vivir a su ritmo. Es decir, permitirles ser lentos.

¿Con buenos resultados?

Las investigaciones demuestran que los niños educados en casa aprenden más rápido y mejor que los alumnos en aulas convencionales. Y también se ha comprobado que tienen mucho éxito en sus estudios superiores. El temor de que su relación social no sea buena en el futuro también es infundado. Los padres que educan a sus hijos en casa establecen contacto con otras familias para compartir la enseñanza, juegos y viajes de estudio. Como avanzan con más rapidez, estos niños disponen de más tiempo libre para afiliarse a clubs.

Para ellos puede que el peligro sea la televisión.

Ese es un peligro universal. Cada vez más especialistas relacionan la televisión con el déficit de atención. La extrema velocidad visual de la pequeña pantalla ejerce con toda certeza un efecto en los cerebros juveniles. Un vídeo de Pokémon lleno de luces destellante que emitió la televisión japonesa en 1997 causó ataques epilépticos a casi 700 niños. Para protegerse de las demandas, las empresas de software adjuntan a sus juegos advertencias sobre los riesgos para la salud que conllevan. En general,

creemos que la televisión nos relaja y no es cierto. De media, en España se pasan cuatro horas diarias frente al televisor. La tele se ha vuelto el agujero negro del tiempo en la vida moderna, chupa todo el tiempo de ocio y nos deja cansados, hiperestimulados y pobres de tiempo.

Quizá la velocidad sea una manera del propio sistema para tenernos controlados.

Creo que el capitalismo es un sistema muy flexible y que se puede adaptar, aunque el movimiento en defensa de la lentitud implique un cambio cultural muy profundo. Pero cada vez hay más gente que defiende la lentitud, llegar a una masa crítica es cuestión de tiempo.

¿Cuál es el primer paso?

Aceptar que uno vive mejor cuando hace menos. Mirar la agenda y colocar todo lo que hacemos durante la semana en ORDEN DE PRIORIDAD y empezar a cortar desde abajo, lo que no resulta nada difícil, porque llenamos nuestro tiempo de cosas que no son esenciales, lo hacemos por reflejo, porque eso es lo que se hace. El segundo paso es seleccionar los programas de televisión que nos interesan y no encenderla por costumbre. Así le podrá dar más tiempo a las cosas importantes: la comida, las relaciones, el sexo, lo lúdico y la calidad de trabajo.

¿No tiene la sensación de que haciendo menos la vida se reduce?

Ese es el miedo, pero la realidad es la contraria: al no estar atrapado en la telaña de compromisos las cosas empiezan a ocurrir casi de forma sorprendente e inesperada.

Fuente: <https://www.elblogalternativo.com/2009/07/21/elogio-de-la-lentitud-de-carl-honore-vivir-deprisa-no-es-vivir-es-sobrevivir/>

Más información:

<https://www.ciudadredonda.org/articulo/pdf/id/6875>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=LkDIBR1qv88>

<https://www.youtube.com/watch?v=mhEypdqt3WA>

<https://www.youtube.com/watch?v=DklyfU-fiTck>

<https://www.youtube.com/watch?v=kCX6CwoHdto>