

# **APRENDIENDO A SER UNA PERSONA MÁS NUTRITIVA**

Somos Nutritivos cuando estamos pendientes de alentar, estimular, consolar y apoyar a los demás y en especial a quienes están más cerca de nosotros, particularmente el cónyuge, padres, hijos(as), amigos y parientes cercanos.

Una persona Nutritiva Positiva ejercita cada día el darse cuenta de lo bueno, agradable, sano, constructivo y virtuoso, que poseen los demás y se los expresa honesta, cálida y francamente.

Observa con benignidad y compasión los aspectos negativos de las demás personas y está listo(a) para ofrecer ayuda en la superación de tales aspectos negativos.

Frente a los errores de su pareja, hijos(as) y de otras personas, tiene una actitud amorosa, de consuelo, perdón y cooperación en la restauración de quien se ha salido del camino correcto y desea corregirse.

Una persona nutritiva está atenta a sus propias necesidades y se esmera en buscar la satisfacción de éstas, siempre que sean sanas.

Cuando se está bajo la influencia nutritiva positiva, nos mantenemos atentos a nuestros logros, aunque sean pequeños, y disfrutamos la alegría que ello nos produce, compartiendo esta alegría con otros, si fuere posible,

Una persona nutritiva positiva se alegra de los éxitos de las demás personas, estimulándoles seguir adelante.

Las emociones más comunes que están presentes cuando estamos bajo la influencia nutritiva positiva, son: alegría, amor, afecto, tristeza, miedo ante el peligro y el sentimiento compasivo y de protección, ante el malestar de nosotros mismos y el de los demás.

La conducta más típica, es el acercamiento hacia los demás, para estimularles en el desarrollo de sus propios recursos y para acompañarles cuando sea necesario, en momentos de bienestar y también de malestar.

# CÓMO ESTIMULAR EL DESARROLLO DE LA ACTITUD NUTRITIVA POSITIVA EN NOSOTROS

## ESTRATEGIAS

### Para ser más **NUTRITIVO** con las otras personas:

- a. Comienza a incrementar tus comportamientos de sana atención hacia las personas que están más cerca de ti, especialmente las de tu propia casa, como tu cónyuge, tus hijos(as), tus padres, amistades íntimas, etc.
- b. Mantén tus ojos y oídos bien atentos a las necesidades de esas personas. Es necesario que en tu mente exista la creencia de que, cuando tu ayudas a otro a satisfacer sus necesidades, tu también sales ganando, porque tu sentimiento de utilidad aumenta y esto es de gran beneficio para tu salud mental y espiritual.
- c. Ten presente que la otra persona puede necesitar y pedir algo que corresponda a

cualquier etapa de su vida, sea la de la infancia, niñez, adolescencia, juventud, etc. Esto es saludable si contribuye a su madurez y a eliminar reacciones destructivas del presente. También hay que evaluar si lo que se pide es sano en sí mismo, es decir, si es socialmente aceptado, si físicamente no es dañino, si psicológicamente no contamina a la otra persona, ni a ti, y si espiritualmente está permitido, tanto darlo como recibirlo.

En resumen, ten en cuenta que cuando una persona pide algo – que dice necesitar- puede ser para su bien o para su mal. Esa consecuencia buena o mala puede impactar una o más de las siguientes áreas de su vida: espiritual, psicológica, física o sociocultural. Si luego de esta evaluación te das cuenta que la otra persona está pidiendo algo que es saludable, en el sentido de que no le causa ningún mal, sino bien, y si tu tienes y puedes dar lo que te pide, **entonces da lo que te piden y hazlo con alegría.**

- d. Cuando des algo a alguien no esperes otra recompensa que la de saber que has podido satisfacer sanamente tu necesidad de dar, a través del servicio a tus semejantes.

- e. Espera que los demás te pidan lo que necesitan, no hagas el rol de adivino, eso limita en los demás el desarrollo de su capacidad de pedir. Cuando pienses que una persona tiene una necesidad, y no lo expresa, pregúntaselo respetuosamente y acepta su respuesta, salvo en el caso de niños muy pequeños, ancianos y enfermos confiados a tu cuidado; en estos casos necesitas explorar más detalladamente la existencia o no de la necesidad que supones está presente.
- f. Cuando ofrezcas algo debes estar consciente y preparado(a) para que sea aceptado o rechazado, pues es el derecho de la otra persona a recibir o aceptar algo que le ofrecen, y con ello no te está aceptando a ti, sino aquello que le estás ofreciendo. SI te ofendes cuando rechazan algo que tu das, necesitas revisarte, pues eso constituye una reacción inadecuada de tu parte.
- g. Cuando desees ayudar a una persona busca comprenderla, interesándote por ella, acercándote a su vida, "poniéndote en sus zapatos".
- h. Observa los aspectos positivos de las otras personas: sus virtudes, talentos,

capacidades, habilidades, costumbres, intereses, creencias, opiniones, ideologías, voluntad, sensibilidad, espiritualidad, rasgos del carácter, inteligencia, sencillez, logros y esfuerzos bien intencionados que realizan; hazles saber la alegría que te causa el descubrir, ver y /o saber tales aspectos positivos de sus vidas, felicítalos generosamente por ello.

- i. Estimula, alienta y apoya a los demás, para que desarrollen y fortalezcan sus propias capacidades y habilidades.
- j. Cuando estés cerca de una persona que requiera tu apoyo, dale aquello que tengas y anímala a usar sus propios recursos, para que pueda valerse por sí misma lo más pronto posible.

### Para ser más **NUTRITIVO** contigo mismo(a):

- a. Incrementa la atención hacia tus propias necesidades. Recuerda que tus necesidades son de diferente naturaleza:

espiritual, psicológica, física y socio-cultural.

- b. Es necesario que sepas cuáles son tus necesidades y qué necesitas para satisfacerlas. Porque así puedes estar pendiente de ti y encontrar en tu interior tus verdaderos deseos, sueños, anhelos, necesidades y metas.

Un siguiente paso es darte cuenta de cuáles recursos personales posees y cuáles de ellos podrán servirte para avanzar hacia el logro de tus metas y para satisfacer tus necesidades sanas. También podrás saber cuáles recursos no tiene tu y necesitas obtenerlos de otras personas, del ambiente y de Dios.

Toma conciencia que es dañino esperar que los demás adivinen lo que tu necesitas, porque ellos no son magos ni dioses y por lo tanto no podrán ayudarte eficientemente a satisfacer tus necesidades; conocer lo que necesitas y expresar clara y apropiadamente lo que esperas de los demás, es signo de que estás aumentando tu madurez y es una buena oportunidad para ejercitar tus habilidades de pedir.

*Pide adecuadamente lo que necesitas y lo que esperas de los demás; aclara la cantidad de lo que necesitas y el mejor tiempo para utilizar lo que estás pidiendo.*

- c. Acepta el hecho de que algunas veces etapas de tu vida: infancia, niñez, adolescencia, juventud, etc. Evalúa si lo que necesitas, aunque sea propio de otra etapa de tu vida, cumple con los siguientes requisitos:

### **REQUISITOS DE LO QUE PIDES:**

- Te ayudará a madurar espiritual, psicológica, física y/o socialmente.
- Incrementará sanamente la relación contigo mismo(a).
- Significará una mejoría en la relación con las personas que están cerca de ti.
- Incrementará tus comportamientos constructivos con el ambiente físico o natural.
- Mejorará tu relación con Dios.

Si cumple esos requisitos es algo que te ayudará. Si no es así, busca ayuda calificada para entender y manejar sanamente la presencia de esa necesidad en tu vida.

Recuerda que no todo lo que queremos o creemos que necesitamos es para bien, puede ser algo que nos traería consecuencias en contra del sano desarrollo integral.

- d. Si lo que descubres que necesitas es bueno, lícito y permitido y tu puedes hacer un esfuerzo y dártelo, aunque no sea tu costumbre, entonces hazlo y satisface esa necesidad que has detectado.
- e. Cuando pidas y/o recibas la ayuda, el apoyo, cuidado, atención o consuelo de otra persona, acepta lo que te dan si es bueno y constructivo para ti; recuerda expresar en forma clara tu agradecimiento a quienes hayan tenido que ver con lo que recibes, y especialmente a Dios.

Si lo que recibes es un servicio, con lo cual la otra persona gana su sustento diario, agrega a tu agradecimiento el salario o pago justo por tal servicio. Si no posees medios económicos para ese pago, acuerda con la persona que te está beneficiando, una forma honrosa de compensar su labor. Si quien te sirve

decide no cobrarte, recibe lo que te da como una generosidad de esa persona y una bendición de parte de Dios.

- f. Cuando rechaces algo que te ofrezcan para satisfacer una necesidad tuya, hazlo delicadamente, con firmeza y agradeciendo la intención de la ayuda ofrecida; si es posible explica la razón de la no aceptación de aquello que te ofrecen.
- g. Cuando pidas algo debes estar preparado(a) para una respuesta afirmativa o negativa, o para que aquello que te den no sea exacto en la forma, calidad o tiempo que lo solicitas.
- h. Intenta comprenderte y tener paciencia contigo mismo(a) en los momentos difíciles, para así aprender cosas nuevas y mejorar en aquello que te resulta difícil. Valora el esfuerzo que haces y los logros que vas obteniendo, por pequeños que te parezcan.
- i. Pon en tu mente pensamientos verdaderos, reales y justos, que te ayuden a crecer y a incrementar tu madurez dentro de lo positivo. Tu eres una persona con capacidades y recursos para lograr el éxito.

- j. Observa y valoriza los aspectos positivos que El Creador te ha dado y la disposición que has tenido para desarrollarlos.



Prohibida la reproducción Parcial o total de este escrito sin la debida autorización de El Campamento De Dios

[www.elcampamentodedios.com](http://www.elcampamentodedios.com)