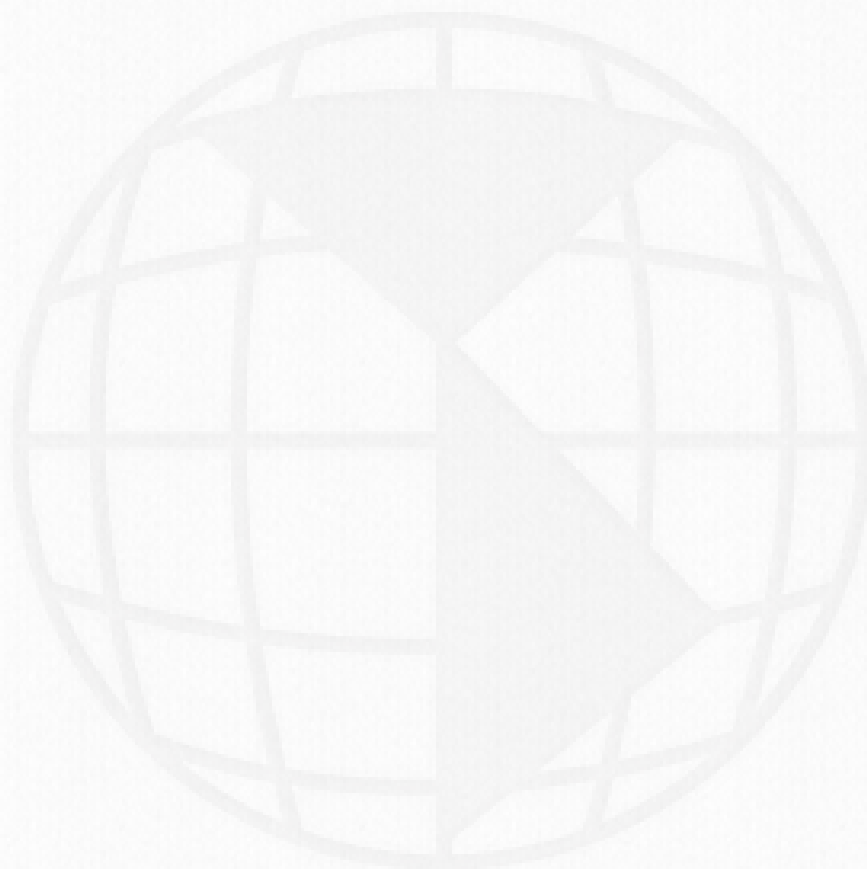




U N I V E R S I D A D
I N T E R A M E R I C A N A
P A R A E L D E S A R R O L L O

Valores en lo Común



Sesión No. 5

Nombre: Valores en la propia identidad. Segunda parte.

Objetivo: conocer los valores de identidad y el sentido que dan a nuestra vida.

Contextualización

Este tema reviste gran importancia porque los valores que abarca te dan clave para llevar a término tus proyectos, tales valores son: fortaleza y perseverancia. De la misma manera, el valor de la generosidad es el principio para una vida que conduce hacia la alegría, el entusiasmo y la felicidad.

Las personas que resisten enormes pruebas han comenzado por afrontar pequeñas dificultades cotidianas.

La actitud generosa, en actos sencillos cada día, te capacitará para cuando se presente alguna circunstancia en la que debas realizar un esfuerzo extraordinario para ayudar a los demás; por ejemplo, una enfermedad de larga duración que padezca un familiar.

La sabiduría popular nos dice que “el que persevera, alcanza”.

“Toda persona debe decidir una vez en su vida si se lanza a triunfar, arriesgándolo todo, o si se sienta a ver el paso de los triunfadores”. (Edison). En esta sesión reconocerás que, si estás dispuesto a realizar las pequeñas cosas cotidianas, serás capaz de realizar grandes obras; por consiguiente, se te ofrecen ideas para que logres interiorizar estos valores. ¿Estás listo?

Introducción al Tema

¿Has probado tu fuerza en situaciones adversas?

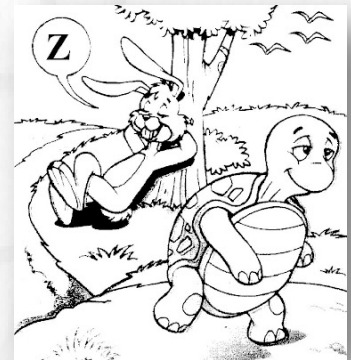
Muchas situaciones pueden surgir en tu vida que te preparan para defender tus proyectos, ejecutarlos y llevarlos a término sin abandonar al primer obstáculo que se presente. Has de ponerte metas pequeñas pero posibles, sumar **esfuerzos** realizando las pequeñas cosas cotidianas que llegarán a ser algo más grande.

¿Das lo que te sobra o lo que es valioso para ti?

Para ser **generoso** hay que darse, estar convencido de que es un deber ayudar al otro. Darse significa dar de tu persona, dar de ti, ya que esto es más factible de hacerse porque tal vez no tengas cosas materiales que dar.

¿Por qué la tortuga le ganó a la liebre?

Porque la tortuga sabía que era lenta así que **perseveró** en el camino mientras la liebre dormía. Para recoger los frutos maduros hay que cuidar del pequeño árbol cotidianamente. No hay fórmulas mágicas, cada día trae su afán.



Explicación

Fortaleza

¿Eres tan fuerte como Sansón...?



Sansón tenía una extraordinaria energía. Sólo tenía una debilidad, si se cortaba el pelo, perdía toda su fuerza. Se enamoró de Dalila y le contó su secreto como prueba de su amor. Mientras dormía, ella le cortó el pelo y lo entregó a los filisteos, que le arrancaron los ojos, y le encadenaron como esclavo a una noria. Finalmente, mientras los soldados estaban de fiesta, lo ataron a dos columnas del templo y Sansón, a quien ya le había crecido el pelo, derribó el templo matando a todos los que estaban en él.

La **fortaleza** busca practicar el bien con firmeza y constancia sin importar los sacrificios ni las dificultades ni los obstáculos que surjan.

La palabra **fortaleza tiene dos acepciones**: una es acometer enérgicamente una tarea, continuar en el bien valientemente para lograr ser mejor persona aun cuando haya obstáculos en el camino y la otra es resistir los ataques por difíciles y arduos que sean, las molestias y las influencias nocivas; este último significado es el más difícil de llevar a cabo, porque el atacante actúa con gran fuerza.

“Nada es tan difícil que no pueda conseguir la fortaleza”. (Julio César). Para ser fuerte debes comenzar por actos pequeños, no quejarte porque hace frío o por el calor, por los ruidos; comer la comida que te han preparado aunque algún ingrediente no te agrade, bañarte aunque el agua esté un poco fría, levantarte en cuanto suene el despertador, esperar un poco hasta llegar a casa para tomar agua, esperar a que termine la clase para revisar tus mensajes en el teléfono o redes sociales, dominarte a ti mismo, al cansancio y al sueño. Después vienen actos un poco más difíciles como guardar un secreto o confidencia sin comentarlo con alguien más, romper una amistad o noviazgo que no es conveniente y mantenerte firme, resolver una situación difícil como puede ser un

accidente, una enfermedad, un cambio de empleo, un jefe caprichoso, un esposo irresponsable, una mujer que despilfarra lo ganado con tu trabajo, una amistad voluble.

Lo valioso se consigue con esfuerzo. "Si encomiendas a un hombre más de lo que puede hacer, lo hará. Si solamente le encomiendas lo que puede hacer, no hará nada." (Rudyard Kipling).

Generosidad

¿Si realizas un acto generoso aceptarías un millón de dólares?



Un periodista inglés acompañaba a la madre Teresa de Calcuta mientras ésta cuidaba a los enfermos. Al verla atender a un leproso, giró la cara y conteniendo la náusea dijo: "Yo no haría esto ni por un millón de dólares". Ante este inoportuno comentario, la madre Teresa le contestó: "Yo tampoco". No existen labores indignas sino actitudes indignas.

La **generosidad** es actuar en favor de la necesidad de otra persona desinteresada y alegremente antes que nuestra conveniencia, aunque implique un costoso esfuerzo, sacrificio o privación de algo. Es dar con libertad nuestra ayuda o aportación, sin esperar nada a cambio, pensando hacia afuera en primer lugar, no hacia nosotros mismos.

Algunos ejemplos de generosidad que puedes realizar son: sacrificar alguna salida con amigos para acompañar a la abuela al médico, cambiar el foco que se fundió sin que te lo pidan, ayudar a la compra de la despensa, podar el pasto, cambiar una llanta, prestar atención y ayuda a tus amigos cuando te cuentan sus problemas, apoyar algún grupo de participación social, tratar bien a quien te desagrada para evitar un mal ambiente, escuchar al abuelo que repite sus historias, explicar al hermano pequeño algo que se le dificulta en sus estudios.

Sonríe siempre, permite que otros elijan el restaurante, la película, el juego o la diversión; cede el paso, el lugar en el transporte, en la sala de espera; se optimista, comparte tus conocimientos, habilidades y destrezas enseñándolas a los demás, atiende a todas las personas que te buscan; si te comprometiste a hacer un favor, no pongas cara de cansancio o fastidio ni muestres apresuramiento, no anuncies a todos lo que has hecho buscando la felicitación o el brillo. Cumple con tus obligaciones y responsabilidades aunque estés cansado. Sé útil en la vida de los demás y tu recompensa será la alegría y la satisfacción del deber que has cumplido.

Perseverancia

¿Cuántas veces estás dispuesto a errar antes de obtener éxito?



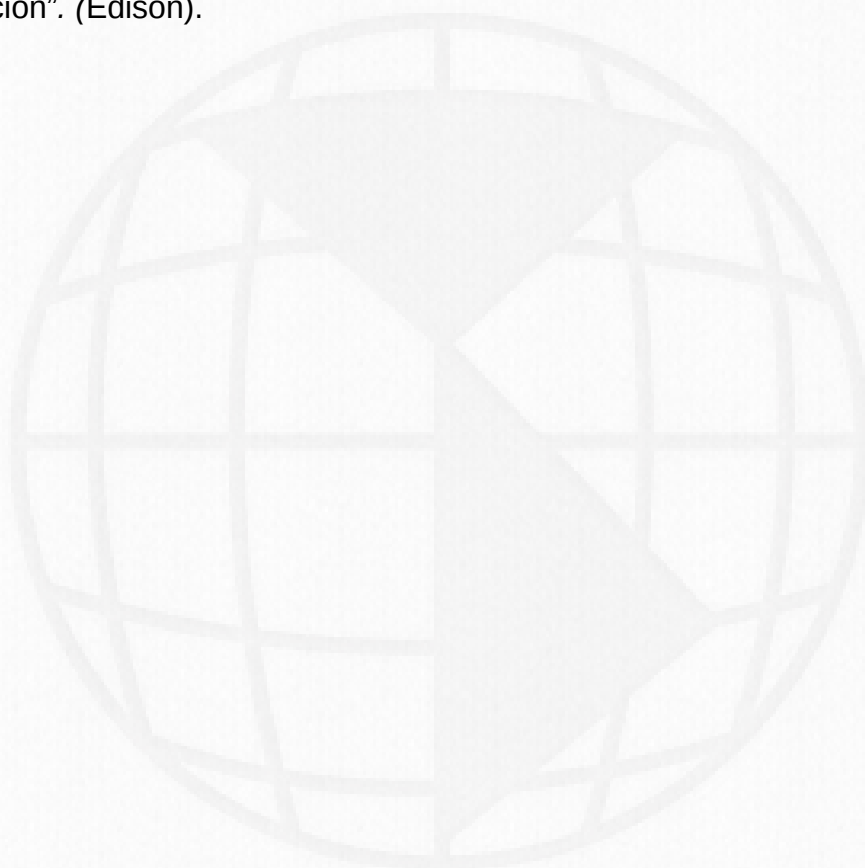
Tomas Alva Edison, expulsado tres veces de la escuela porque la maestra lo consideraba un retrasado, debido a su sordera parcial producida por la escarlatina, hizo muchas pruebas hasta desarrollar la bombilla. Un periodista le recordó que había cosechado casi mil intentos fallidos antes de dar con el filamento de tungsteno "No fracasé, sólo descubrí 999 maneras de cómo no hacer una bombilla." contestó.

La **perseverancia** es la insistencia firme y constante, resistir y continuar en el ejercicio del bien para alcanzar tus propósitos, a pesar de que los obstáculos y las dificultades interiores o exteriores pudieran desmotivarte en algunas ocasiones. Persistir en el esfuerzo inquebrantable aunque las molestias por lo que realizas durante largo tiempo puedan hacerte desfallecer.

La perseverancia es cuestión de carácter, no sólo de ánimo o de "echarle ganas", sino enfocarte de lleno a una meta grande, perseverar es decisivo para conseguir el éxito. Algunas ideas para que adquieras la perseverancia son: levantarte a tiempo todos los días, realizar todos y cada uno de los trabajos que nos pidan en la universidad con las características solicitadas, leer un buen libro

desde el inicio hasta el final; si estás bajo tratamiento médico tomar la medicina durante los días indicados en la prescripción; si te ofreciste a realizar un favor, hazlo sin dudar; si decidiste ejercitarte, sostente en la rutina; si prometiste fidelidad, cumple tus promesas. Si elegiste un empleo, no cambies a menudo porque es señal de inconstancia.

La constancia es vencer la dificultad que nos viene de obstáculos externos, la perseverancia, en cambio, es vencer la dificultad que implica el tiempo que dura la acción. “el genio (o éxito) es uno por ciento de inspiración y 99 por ciento de transpiración”. (Edison).



Conclusión

En esta sesión has aprendido que para fortalecer un músculo debes ejercitarlo, que para adquirir el valor de la fortaleza hay momentos para resistir y hay momentos para acometer, el esfuerzo constante es lo que te lleva al logro de la meta.

La generosidad va más allá de la justicia, es dar lo que se puede y darse sin medida. No se trata de dar sólo cosas sino dar de ti mismo a quien lo necesita o lo carece, respondiendo con tu esfuerzo, con afecto. Es colocar su comodidad antes que la tuya, es una entrega libre de lo que tienes, puede ser tiempo, tus conocimientos, dinero. “Dar hasta que duela” (*Madre Teresa*) se refiere a valorar lo que tienes para que tenga valor cuando lo ofreces, dar lo que sobra es fácil, compartir es lo difícil. Hay que dar con rectitud de intención, desde el corazón no para mostrar a los demás cuán generosos somos. “Cuando des limosna no toques la trompeta delante de ti...ya has recibido tu recompensa”. (Mateo 6, 2).

Asimismo, has reconocido que cualquier proyecto que realices necesita programación, es decir, tiempo para llevarlo a término sin desesperar ante los obstáculos y dificultades que habrás de sortear. Nada que valga la pena es sencillo, requiere esfuerzo y dedicación. “Si se siembra la semilla con fe y se cuida con perseverancia, sólo será cuestión de tiempo recoger sus frutos”. (Thomas Carlyle).

Una vez que has volcado tus esfuerzos en la perseverancia y la generosidad, es momento de aprender por qué humildad se deriva de “humus” tierra, lo que es la autoestima para no confundirla con egoísmo y la importancia del equilibrio entre lo que deseas y lo que debes hacer.

Para aprender más

Si lo puedes soñar ¿lo puedes lograr?

La novela de Bach habla del aburrimiento de una gaviota y la forma en que para alcanzar lo que queremos en la vida debemos perseguir metas.

- Bach, R. (1972) *Juan Salvador Gaviota*. España: Ediciones Zeta Bolsillo.

¿Da frutos la perseverancia?

Con base en la historia real de Christopher Paul Gardner, se narra su aventura de ser un padre desempleado y sin casa mientras criaba a su hijo Christopher. La paciencia y perseverancia tuvieron fruto. Ahora Gardner es un millonario emprendedor, conferencista motivacional y filántropo estadounidense.

Te recomendamos buscar la película en línea o en las tiendas de videos. Los datos son los siguientes:

- Black, T., Blumenthal, J., y Tisch, S. (productores). Muccino, G. (Director). Smith, W. (actor). (2006). *En busca de la felicidad*. Estados Unidos: Columbia Pictures. En YOUTUBE:

<http://www.youtube.com/watch?v=U1qmXydPs80>

¿Debemos insistir cuando todo esté peor?

Kipling, R. (s/f). *No desistas*. Consultado el 9 de marzo de 2013:

<http://brd.unid.edu.mx/no-desistas/>

Actividad de Aprendizaje

Objetivo: Calendarizar un proyecto distribuyendo las actividades a realizar por tiempos y de esta forma tener mayor control de los avances del proyecto.

Instrucciones:

En la sesión No. 4 describiste un proyecto ilusionante, la actividad que realizarás ahora, para reforzar los conocimientos adquiridos a lo largo de esta sesión consiste en programar ese proyecto, calendarizarlo a corto plazo, no más de un año. Para ello utilizarás el formato siguiente añadiendo tantas filas y columnas como necesites.

ETAPAS	COMPROMISO	SEMANAS					
		1 fecha	2 fecha	3 fecha	4 fecha	5 fecha	6 fecha
1							
2							
3							
4							
5							
6							

Con esta actividad aprenderás cómo programar un proyecto propio, de la Universidad o para tu desempeño profesional.

Al terminar, súbela a plataforma.

Cibergrafía

Arrechea, M. (s/f). Las 54 virtudes atacadas. Educadores católicos. Consultado el 10 de marzo de 2013: <http://es.catholic.net/>

Frases célebres de (2010). Consultado el 9 de marzo de 2013:
<http://www.frasescelebresde.com/>

Imágenes

Liebre y tortuga. Consultado el 9 de marzo de 2013. Recuperado de: http://atliatodos.blogspot.mx/2012_04_01_archive.html

Fuerte. Consultado el 9 de marzo de 2013. Recuperado de:
<http://www.cristoferdelatorre.com/videosinfantiles/dibujos/pesas-fuerte.jpg>

Madre Teresa. Consultado el 7 de marzo de 2013. Recuperado de:
http://mjargueso.blogspot.mx/2012/10/madre-teresa_15.html

Edison. Consultado el 9 de marzo de 2013. Recuperado de:
http://2.bp.blogspot.com/_ggFGRWWy_0s/TQJ3AEuh_tI/AAAAAAAAA64/trT0Aknql6k/s1600/edison.jpg