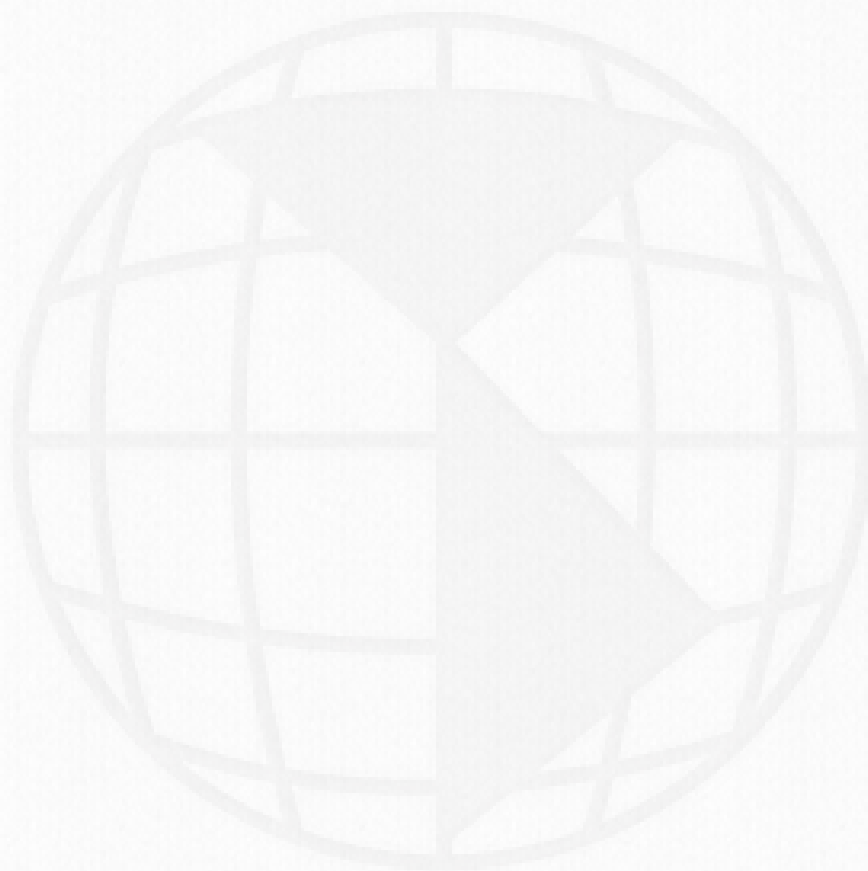




UNID®

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. 6

Nombre: Valores en la propia identidad. Tercera parte.

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

Contextualización

Para ser humilde se comienza por proceder con el prójimo como si lo amaras y entonces llegarás a hacerlo. Cuando se aspira al cielo se obtiene la tierra 'por añadidura', cuando se aspira a la tierra no se obtiene ni lo uno ni lo otro. (C.S. Lewis)

Revisarás en esta lección algunos elementos a tomar en consideración en la formación de la autoestima de una persona, como “los aciertos y desaciertos, los éxitos y fracasos, las victorias y derrotas, las acciones dignas e indignas de las personas con que se entreteje la columna vertebral de cada ser humano para la travesía de la vida” (Polaino).

Por otra parte examinarás que si una persona desequilibra cualquiera de sus dimensiones acarreará efectos negativos a las otras porque están íntimamente relacionadas.

Introducción al Tema

¿A qué aspiras?

La humildad no es un mero estado de ánimo; es más bien la conciencia de una dignidad que conduce al espontáneo olvido de uno mismo (Michel Esparza)

Cuando eres humilde puedes aprender de otros más fácilmente, estar abierto a observar y escuchar, a aceptar ayuda o pedir orientación y consejo. Al ser humilde y reconocer tus fallas puedes entonces iniciar el camino para mejorarlas, de otra forma, **¿cómo mejorarías si no reconoces que eres imperfecto?** “Cuando no hay humildad, las personas se degradan” (Agatha Christie).

¿Qué tan bien te conoces?

La profunda tarea de conocerse a sí mismo exige percibir el propio comportamiento de forma realista; aprender de nuestros recuerdos; asumir ciertos puntos de vista acerca de nosotros, de las personas que mejor nos conocen y quieren; reflexionar sobre los aciertos y desaciertos, alegrías y tristezas, fracasos y éxitos, habilidades y limitaciones, capacidad de generar o resolver problemas, respuestas de egoísmo y altruismo que con mayor frecuencia nos caracterizan, es decir, situarse en una actitud valiente y sencilla para mirar lo que hasta el momento compone la biografía personal que ya ha sido escrita (Polaino).

¿Cómo tratas a tu alma?

“Sigue lo que te dicta tu conciencia y trata a tu alma con el mismo respeto con que un atleta olímpico trataría su cuerpo” (Sean Covey). Hay momentos para todo, para estar en equilibrio y para estar desequilibrado, siempre que esa inestabilidad no llegue a ser la constante en tu vida.

Explicación

Humildad

¿De qué te sientes orgulloso?



“El fruto del silencio es la oración. El fruto de la oración es la fe. El fruto de la fe es el amor. El fruto del amor es el servicio. El fruto del servicio es la paz” (Madre Teresa). La

humildad consiste en saber qué cualidades, habilidades y destrezas tienes, pero que no necesitas hacerlos patentes en cada ocasión a otras personas para sentirte grande sino consciente de que tienes debilidades, limitaciones, defectos y deficiencias también.

El primer paso es darse cuenta de que se es orgulloso, el segundo es practicar la humildad, no por uno o dos días sino, por lo menos, durante seis semanas y ya verás como todo empieza a cambiar porque te centras en los otros y no en ti.

“El orgulloso no se complace de tener algo sino de tener más que el otro [...] Es la comparación la que nos hace orgullosos: estar por encima de los demás” (C. S. Lewis). Ser humilde significa que deseas progresar, desarrollar las cualidades que posees para beneficiar a otros y a ti mismo. Los dones que posees son para contribuir a la mejora de la sociedad, no para que los luzcas y recibas el aplauso de los demás.

“El niño que recibe una palmada en la espalda por hacer bien una tarea escolar” siente placer pero no por lo que es sino porque ha agradado a quien deseaba agradar. Orgullo sería pensar “qué buena persona soy cuando he logrado hacer esto” (C. S. Lewis). Cuando se siente “orgullo de” para expresar admiración cordial, es una expresión adecuada porque es algo fuera de ti.

Cuando pides consejo reconoces que esa persona a la que te has acercado sabe más que tú; cuando cometes un error y te lo hacen notar sabrás responder adecuadamente y harás lo posible por recuperar lo que se haya estropeado y,

sobre todo, te disculparás sinceramente. Una equivocación siempre te permite aprender algo nuevo para que emprendas el camino por una ruta diferente y mejor.

Cuando se tiene humildad es más sencillo regalar un elogio a quien ha hecho bien su trabajo o ha tenido éxito o ha ganado una competencia. Una persona humilde agradece algún favor o servicio recibido sin que le cause pesar estar en deuda, si la ayuda recibida contribuye al éxito en algún campo no tendrá duda en mencionar que recibió ese apoyo de alguien. Una persona humilde no pretende ser el protagonista de toda reunión, situación o circunstancia, no desea ser siempre “el niño en el bautizo, el novio en la boda y el muerto en el entierro”.

Autoestima

¿Has considerado tus cualidades y defectos?

La **autoestima** es la concepción que tienes de tu valía como persona, derivada de tu autoconfianza, de tus talentos y capacidades, y de ser digno de ser amado, respetado y considerado por ti mismo independientemente de lo que haces o tienes y de tus defectos o limitaciones.



La autoestima inicia con el modelo que tomas como referencia y es el que sirve para compararte, representa el ideal de la persona que quieres llegar a ser. Dependiendo del resultado te estimas o no lo haces.

Asimismo, la percepción que tienes de tu propio cuerpo que generalmente no es objetiva podría llevarte a realizar balances equivocados e injustos que acaban confundiendo tu estima y concluyes juzgando erróneamente tu cuerpo. El cuerpo es importante porque es el modo a través del cual te manifiestas en el mundo, de ahí que se originen, en algunas personas, casos de anorexia o bulimia.

La autoestima depende también del conocimiento de ti mismo que tengas o de lo que las personas que te conocen bien piensan de ti. La persona se ama a sí

misma con base en lo que conoce o imagina de ella y juzga que es valioso. La asignación de valor a tus cualidades personales es base para tu autoestima: reconsidera tu inteligencia, tus pensamientos, tus capacidades, tus aptitudes, tus competencias, tus habilidades, talentos, dones, tu independencia, también pon en otra lista las limitantes y faltas.

Otros muchos factores a considerar también serían: tu aptitud para trabajar, tu facilidad comunicativa, tu habilidad para las relaciones sociales y de amistad; tu capacidad de empatía, tu tolerancia a la frustración; tu trabajo cooperativo en equipo, tu apertura al compañerismo leal o a la soledad; tu responsabilidad ante los compromisos asumidos, tu reactividad rápida o lenta, tu ser paciente o impaciente, si eres exigente o permisivo, perseverante y constante, si perdonas o no...

Por otra parte, normarás tu comportamiento de tu opción por determinados valores, y, al mismo tiempo, basándose en ellos tanto tu conciencia como las demás personas, te juzgarán. Recuerda que los valores son el mapa que te guían hacia la consecución de tus ideales y proyectos que dan sentido a tu vida para vivir feliz, de ahí su gran importancia.

Equilibrio

¿Sabes cuál es tu mayor bien?

El **equilibrio** es la proporción y armonía entre los diversos elementos que integran un grupo. El mayor bien que una persona posee es a sí misma. Por ello deberás preocuparte por mantener equilibradas las cuatro dimensiones que son parte de ti. **¿De qué sirve un cuerpo que puede cargar mucho peso pero con una mente descuidada, a quién beneficia una mente inspirada sin relaciones sociales y un espíritu pobre para qué?**

DIMENSIONES			
FÍSICA. Debes cuidarla comiendo alimentos saludables, dormir bien, un descanso durante el día y ejercitarte regularmente. Evita alcohol, tabacos y drogas. Deja un mal hábito durante una semana. Del ejercicio es del que menos se ocupa la gente en general porque no es urgente y se busca toda clase de pretextos para evitarlo: "no tengo tiempo", el mínimo requerido son 30 minutos diarios que aportará grandes beneficios a las otras 23 horas y media. No es necesario acudir a un club, en casa puedes mantener las tres áreas en buen estado que son la resistencia, la flexibilidad y la fuerza; para lograrlo puedes: caminar rápido, correr, andar en bicicleta, estiramiento de los músculos, calentando y enfriándolos después de hacer el ejercicio; abdominales, flexionar los brazos, calistenia.	MENTAL. Del buen entrenamiento de tu mente dependerá en buena parte tu futuro. Una mente educada se concentra, analiza, sintetiza, explora, investiga, imagina, crea y sabe expresarlo. Edúcate, escribe, aprende nuevas habilidades, lee las noticias poniendo atención a los titulares y a las opiniones, escribe un cuento, participa en debates, visita un museo, asiste al teatro, ten conversaciones interesantes con tus amigos, resuelve crucigramas y sudokus. Demasiado tiempo viendo tv o internet pueden aturdir tu mente. Para todo ello debes querer aprender, si lo haces bien tendrás un futuro lleno de oportunidades.	SOCIAL. Logras tener paz mental cuando vives armónicamente con tus principios y valores auténticos; logras seguridad interior cuando no renuncias a este marco de referencia aunque te muevas en ambientes que salen de éste; tu seguridad también viene ser una persona íntegra y en ello se basa tu valía como persona. Logras seguridad cuando tu interacción con otras personas es genuina, creativa, de cooperación y de servicio ayudando a mejorarse a otros de manera relevante y hacerlos felices así como tener proyectos que den sentido a tu vida tienen como resultado que ésta sea sana, longeva y feliz. Para conseguirlo: cumple las promesas que te hayas hecho a ti mismo y a los demás, sé generoso, leal y amable, escucha atentamente, sé honesto, discúlpate y ten perspectivas claras. Para desestresarte colecciona algunas caricaturas, ve películas de humor o ten una lista de chistes. Acompaña a tus padres o hermanos al cine o por un helado.	ESPIRITUAL. Es el núcleo donde están tus valores, tu inspiración y elevación a lo más alto. En la vida no hay cosas fáciles. Para aportar a esta dimensión: Lee un buen libro, la biografía de grandes pintores, autores y músicos como Mozart, Beethoven, Van Gogh, C.S. Lewis o gran música que alimente tu alma, dibuja, escribe poemas o letras de canciones, reflexiona profundamente, platica con amigos con los que te sientes a gusto, reflexiona sobre tus objetivos o misión y busca un rincón sin ruido, tal vez puedes dar un pequeño paseo en contacto con la naturaleza; levántate temprano para ver el amanecer, aparta un tiempo por la noche para reflexionar lo que hiciste en el día o para hacer una oración.

Conclusión

Como has descubierto, ser humilde no es falsa modestia ni degradarse ni menosprecio ni negación sino reconocimiento del nivel real de sabiduría, de madurez, de conocimientos, de experiencia, de capacidades y posibilidades. “Apocarse es virtud, poder y humildad; dejarse apocar es vileza y delito” (Francisco de Quevedo).

Para que seas una persona con una autoestima alta, deberás empezar por tener una actitud positiva, optimista, mantener una sonrisa, tener ilusiones, mirar directo a los ojos a las personas; que tu comportamiento resulte de la reflexión, que sea auténtico y responsable, que controles tus sentimientos y emociones, que tu trato con los demás sea respetuoso, afectuoso, sin intenciones de dominio ni chantajes emocionales y, finalmente, si cometiste errores o te equivocaste u omitiste realizar algo, aprende de ello para que no vuelvas a repetirlos. Todo ello te confirmará que tu imagen corresponde al valor que te das a ti mismo.

Cuando te conceptúas positivo y fuerte, resulta prescindible que los demás te aprueben o desapruében, tampoco tu valor estará cifrado en tus habilidades y competencias. Tu autoestima deberá servir también para valorar positivamente a los demás y dar el respeto y consideración que su dignidad humana merece.

Debes formar tu interior, frente al exterior, que vive de los sentidos, que se rige por lo que ‘le gusta’. El predominio de la cultura de la diversión y del entretenimiento es una muestra de ello. Se trata de educarte en la libertad y en la verdad, para saber ser tú mismo, auténtico (J. Manuel Otaolaurruchi).

Para aprender más

¿Para qué necesitas hábitos?

Stephen Covey comenta en este video que los hábitos son fundamentales para el éxito.

- Vallejo, G. (2012). *Crear hábitos son fundamentales para el éxito*. Consultado el 4 de abril de 2013:

<http://brd.unid.edu.mx/crear-habitos-son-fundamentales-para-el-exito/>

¿Sabías que C.S. Lewis era ateo?

El libro de C.S. Lewis te explica de una manera racionalmente sencilla lo que es el Cristianismo. No hay mejor descripción sobre el libro que ¡Excelente!

- Disidente, L. (2010). *Audio-libro Mero Cristianismo de C.S. Lewis* (en dos partes). Consultado el 4 de abril de 2013:

<http://brd.unid.edu.mx/audio-libro-mero-cristianismo-de-c-s-lewis/>

¿Consideras que es fácil vivir contigo?

El educador y motivador colombiano lasallista Jorge Duque Linares habla en esta charla sobre tenerse amor a sí mismo.

- *Actitud positiva. Amor a sí mismo*. (2013). Consultado el 4 de abril de 2013:

<http://brd.unid.edu.mx/actitud-positiva-amor-a-si-mismo/>

Actividad de Aprendizaje

Objetivo: Dedicará tiempo para hacer tres actividades que le permitan el desarrollo de cada una de las dimensiones del ser humano.

Instrucciones:

Con la finalidad de que refuerces los conocimientos adquiridos a lo largo de esta sesión, haz una lista de 3 actividades que te propongas desarrollar sinceramente en cada una de estas dimensiones: si se trata de un libro anota el nombre y número de páginas que leerás diariamente; si es actividad física fija un horario y duración, así sucesivamente.

FÍSICA	MENTAL	SOCIAL	ESPIRITUAL

Con la realización de este trabajo lograrás varias competencias: *discursiva* al apropiarte y manejar los conceptos aprendidos en esta sesión; *procedimental* en la descripción y programación de diversas actividades y *actitudinal* en el cambio de hábitos para mejorar tu persona que es el máximo bien que posees.

Sube tu trabajo a la plataforma.

Bibliografía

Covey, S. (2003). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. México: Random House Mondadori.

Covey, S. (1989). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. México: Paidós.

Lewis, C.S. (1942). *Mero Cristianismo*. 4ª. Edición. España: Ediciones Rialp.

Cibergrafía

Arrechea H. (s/f). *Las 54 virtudes más atacadas. Educadores católicos*. Consultado el 30 de marzo de 2013:

<http://www.es.catholic.net/educadorescatolicos/753/3207/articulo.php?id=48791>

Polaino, A. *En busca del autoestima perdida*. Consultado el 30 de marzo de 2013:

http://www.esposiblelaesperanza.com/images/stories/Madurar_el_Amor/Libros/Autoestima_Aquilino.pdf

Tierno, B. (s/f). *El autoestima, componente evaluatorio del concepto de sí mismo*. Consultado el 30 de marzo de 2013:

<http://www.sectormatematica.cl/orientacion/autoestima.htm>

Imágenes

Autoestima. Consultado el 4 de abril de 2013. Recuperado de:

http://2.bp.blogspot.com/_6OJy2dJt-eU/StfddHREXdl/AAAAAAAAABw0/MbPJbPynoV4/s400/autoestima.jpg

Madre Teresa. Consultado el 4 de abril de 2013. Recuperado de:

http://galeria.encuentra.com/?g2_view=core.DownloadItem&g2_itemId=13174&g2_serialNumber=4

