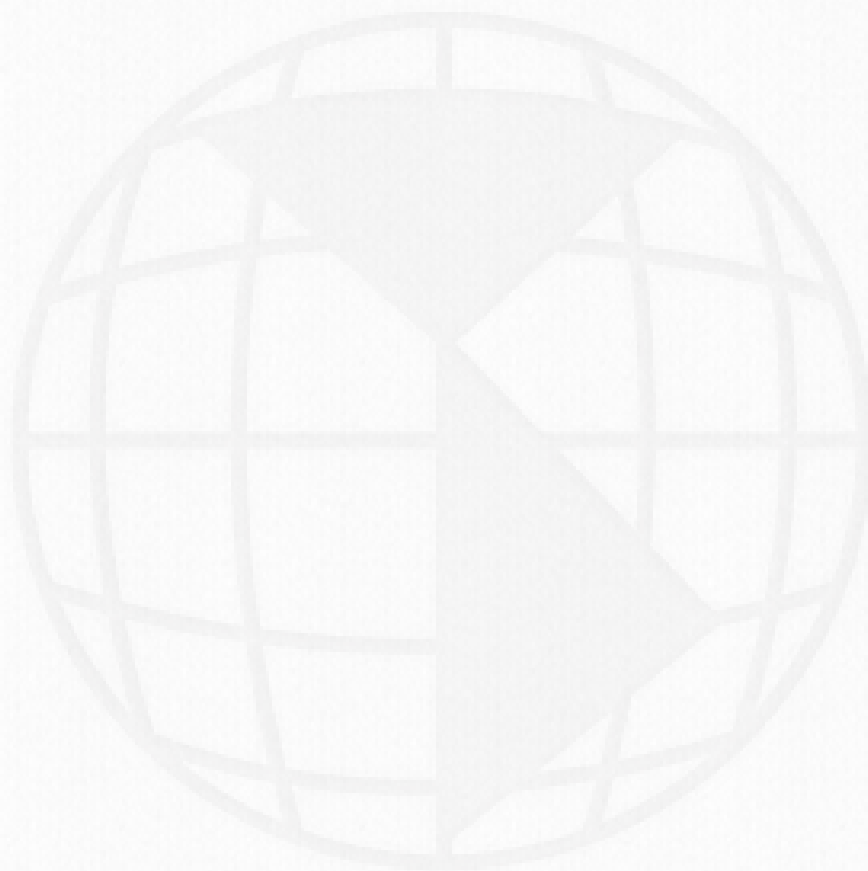




UNID®

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. 8

Nombre: Valores en la relación. Segunda parte.

Objetivo: Identificar cuáles son los valores que llamamos valores en la relación.

Contextualización

En el momento que has reconocido lo valioso que te ha sido dado y que hay alguien que te ha amado lo suficiente para proporcionártelo, es primordial agradecerse.

Se dice que la paciencia es la ciencia de la paz, los frutos requieren maduración para proporcionar lo mejor de ellos, conviene que esperes para que puedas alcanzar lo que es realmente valioso, “si he hecho descubrimientos invaluables ha sido más por tener paciencia que cualquier otro talento” (Isaac Newton).

La laboriosidad es uno de los fundamentos para terminar los proyectos que te harán sentir feliz y que finalmente te ayudarán a ser mejor persona. “El pan más sabroso y las comodidades más gratas son las que se ganan con el propio sudor” (Honoré de Balzac).

Los valores que se desarrollarán a continuación servirán como una base para tu relación con los demás, para vivir con paz y tener la satisfacción del deber cumplido.

Introducción al Tema

¿Por qué das las gracias?

“De gente bien nacida es agradecer los beneficios que recibe.” (Quijote-Cervantes) Las personas que han sido educadas en una buena familia reconocen y agradecen un servicio o ayuda.



¿Eres “aguantador” como una columna?

Tener paciencia no significa ser pasivo o “aguantador” sino fuerte para afrontar las incomodidades, penas, los sufrimientos, dolores, infortunios o cualquier prueba para resolver las situaciones serenamente y con las respuestas adecuadas para evitar equivocaciones y salir adelante siendo mejor persona.

¿Sólo cumples con tu trabajo?



El ser laborioso no es concretarse a cumplir con un trabajo sino realizarlo dando tu máximo esfuerzo, con gran fuerza de voluntad, aportando tu talento, destrezas y habilidades para que quede lo mejor posible y realizarlo con seriedad. “El que trabaja con diligencia, pero sin método, arroja con una mano lo que gana con la otra” (C. C. Colton).

Las competencias que cosecharás al finalizar esta sesión serán *declarativa*: en el manejo de conceptos y *actitudinal*: porque vislumbrarás la felicidad a través de la realización de los valores que se exponen a continuación.

Explicación

Gratitud

¿Cómo te sientes cuando una persona hace algo por ti?



Cuando una persona ha recibido un beneficio de otra, experimenta un sentimiento de aprecio por ella, por lo que puede decirse que la **gratitud** consiste en reconocer y retribuir a la persona que ha hecho o hará un favor, ha prestado ayuda o un servicio.

Cuando solicitas ayuda ya sea en algo sencillo o difícil lo haces con las palabras “por favor”. Un favor recibido no es posible “pagarlo”, siempre queda la deuda, aun cuando se hiciera otro favor similar. Mostrar gratitud es aceptar con nobleza que se ha recibido un don generoso que despierta afecto en tu corazón y cuando das las “gracias” no es sólo una palabra superficial sino que transforma tu vida; si recuerdas la generosidad que han tenido contigo, de alguna forma te sientes querido y apreciado, se enriquece tu relación con el bienhechor.

“Todo nuestro descontento por aquello de lo que carecemos procede de nuestra falta de gratitud por lo que tenemos” (Daniel Defoe). Para agradecer es necesario valorar lo que tienes, por ejemplo:

Tengo comida para llevarme a la boca, tengo un techo que me cubre, vestido que me abriga, dinero producto del trabajo de alguien, escucho el despertador y una canción porque puedo oír, puedo leer porque puedo ver, tengo vida porque mis padres fueron co-creadores con Dios, tengo salud, hay alguien que me ama, hay alguien a quien puedo amar; he aprendido porque alguna persona me ha enseñado, tengo amigos que me aprecian, tengo bienes materiales porque alguien se esforzó para proporcionármelos.

Cuando agradeces eres mejor persona; no olvides retribuir con una sonrisa a quienes están a tu alrededor, por cualquier acto aunque sea sencillo. “Ingrato es

el que sólo en secreto es agradecido. Ingrato es quien niega el beneficio recibido; ingrato, quien no lo restituye; pero de todos, el más ingrato es quien lo olvida” (Séneca).

Paciencia

¿Alguna vez te has quejado porque las cosas no suceden rápido?



“Nada te turbe, Nada te espante, Todo se pasa, Dios no se muda. La paciencia Todo lo alcanza [...]”
(Santa Teresa de Jesús).

La **paciencia** es padecer, soportar, tolerar, comprender, superar las dificultades, adversidades, contratiempos, obstáculos, molestias, privaciones, ya sean físicos o espirituales, sin murmurar, lamentarse, alterarse, quejarse, abatirse, rebelarse sino con serenidad y moderación en las manifestaciones externas por lo sufrido. Nada fácil...

“En cualquier contienda entre el poder y la paciencia, hay que apostar por la paciencia” (William B. Prescott). Para ser una persona paciente deberás ser optimista, alegre, tener entereza con los demás que contestan mal cuando sufren por alguna enfermedad o desgracia; si llega alguien de improviso, si alguna cosa en casa u oficina se descompone; si el tráfico llega a ser desquiciante; calma con los niños que no aprenden “a la primera” o que preguntan muchas veces lo mismo; con las personas mayores que repiten sus historias y anécdotas que te sabes de memoria o que no pueden moverse o comer con facilidad; tranquilidad en la fila del banco o del supermercado; esperar el autobús o taxi que no llegan; evita consultar cada minuto el teléfono o las redes sociales para ver si te escribieron o no. Podría ser que en la familia haya una persona difícil de carácter o inoportuna. “No hay amor fino sin la paciencia” (Santa Teresa de Jesús) el premio serán relaciones armónicas con tu pareja,

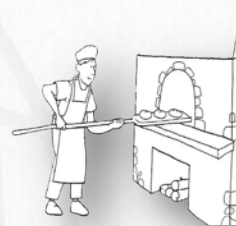
con tu familia; con tus amistades porque las hará duraderas; con los compañeros de trabajo así como con tu jefe y subordinados.

“La Ilusión despierta el empeño y solamente la paciencia lo termina” (Anónimo). También has de fortalecer tu paciencia para obtener buenos resultados en tus proyectos, cuando estés ahorrando para comprar algo que has deseado por mucho tiempo, cuando estás enseñando a alguna persona en tu casa, en la oficina o escuela; no se trata de fingir que eres paciente porque caerías en la indiferencia.

Laboriosidad

¿Ser laborioso es tener mucho qué hacer?

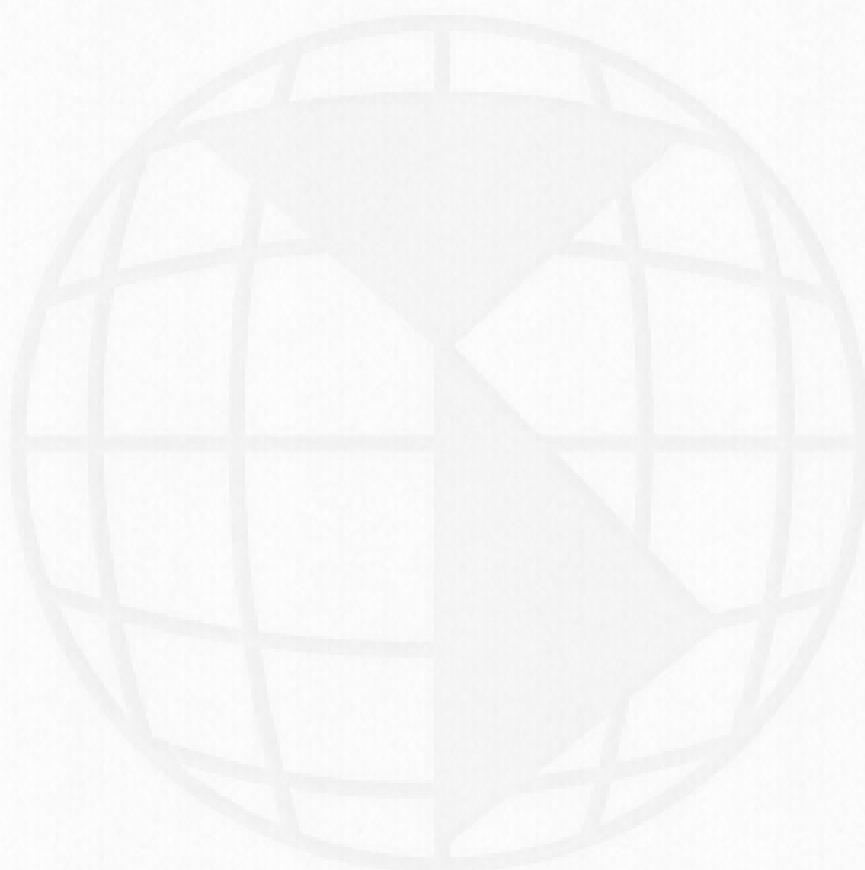
“[...] El trabajo es el amor hecho visible. Y si no podéis trabajar con amor, sino solamente con disgusto, es mejor que dejéis vuestra tarea y os sentéis a la puerta del templo y recibáis limosna de los que trabajan gozosamente. Porque, si horneáis el pan con indiferencia estáis horneando un pan amargo que no calma más que a medias el hambre del hombre. [...]” (Gibrán Khalil G.)



Laboriosidad es empeñarse en hacer un trabajo, una tarea o un deber que nos corresponde con cuidado, diligencia y esmero. “Empieza por el principio - dijo el Rey con gravedad - y sigue hasta llegar al final; allí te paras” (Lewis Carroll). No deberás confundirlo con “activismo” que es realizar muchos quehaceres obteniendo resultados pobres. “El camino más corto para hacer muchas cosas es hacer solamente una cosa a la vez” (Samuel Smiles).

“Del trabajo proviene cuanto de grande hay en el hombre, y la civilización es su producto” (Samuel Smiles). Una persona laboriosa realiza sus tareas con constancia y buena actitud. Algunas acciones que te ayudan a vivir esta virtud son: terminar lo que empieces, establecer un programa de actividades donde incluyas todos los aspectos de tu vida tales como familia, estudio, descanso y

pasatiempos, “aquellos que tienen más quehacer y están dispuestos a trabajar, son los que disponen de más tiempo” (Samuel Smiles), hacer los deberes en la casa; fijar prioridades a los trabajos; tener a la mano y en orden los materiales y equipos que vas a necesitar; realizar todas y cada una de tus obligaciones; no comprometerte a efectuar más trabajos de los que puedas desarrollar; iniciar y terminar puntualmente en el horario que hayas establecido; presentar con orden y limpieza tus trabajos. “La condición esencial para la felicidad del ser humano es el trabajo” (León Tolstoi).



Conclusión

¿Cómo haces sentir a las personas a tu alrededor?

“Las personas pueden olvidar lo que les dijiste, las personas pueden olvidar lo que les hiciste, pero nunca olvidarán como los hiciste sentir” (Maya Angelou). Cuando una persona ha hecho algo por ti lo ha realizado porque se lo pediste, porque sabía que lo necesitabas, ha puesto algo de ella misma y por eso es apropiado que le agradezcas y, de ser posible, que menciones lo valioso que fue para ti que lo ofreciera y, sobre todo, que lo hiciera.

“Ten paciencia con todas las cosas, pero sobre todo contigo mismo” (San Francisco de Sales).

¿Para qué trabajas?

[...] El trabajo es un bien del hombre —es un bien de su humanidad—, porque mediante el trabajo el hombre no sólo transforma la naturaleza adaptándola a las propias necesidades, sino que se realiza a sí mismo como hombre, es más, en un cierto sentido «se hace más hombre» [...] (Juan Pablo II).

Solamente el hombre realiza un trabajo usando su inteligencia y voluntad, no sólo se trabaja para ganar dinero sino para perfeccionarse como ser humano, para hacer un mundo mejor, mejorando la humanidad entendida como “el proyecto que los seres humanos hemos ido descubriendo, a través de siglos de historia, como superior a otros porque es el que mejor acondiciona nuestro mundo para hacerlo habitable y disfrutable” (Cortina, 2009).

Para aprender más

¿De qué debes agradecer?

El afamado conferencista Miguel Ángel Cornejo comenta a quién y por qué agradecer.

- Cornejo, M. (2012). *Humildad y Gratitud*. Consultado el 24 de marzo de 2013:
<http://brd.unid.edu.mx/humildad-y-gratitud/>

¿Qué tal anda tu paciencia?

El padre de avanzada edad pregunta a su hijo ¿Qué es eso?... ¿Qué es eso?...Un video que te hará reflexionar y valorar la paciencia de los demás...contigo

- Romero, E. (2009). *Honra a tu padre*. Consultado el 28 de marzo de 2013:
<http://brd.unid.edu.mx/honra-a-tu-padre/>

¿Qué te parece esta propuesta?

El niño Trevor McKinney, inventa un sistema ingeniosamente simple para mejorar al mundo: su idea consiste en ayudar a tres personas en algo que no podrían lograr por sí mismos, y en lugar de que el favor le sea devuelto a uno, cada una de esas tres personas deben ayudar a otras tres personas y así sucesivamente...

- Leder, M. (director). (2000). *Cadena de favores*. Estados Unidos: Warner Brothers.

Actividad de Aprendizaje

Objetivo: Analizar la historia y relacionar los pasajes de la misma con los valores vistos en esta sesión.

Instrucciones:

Con la finalidad de reforzar los conocimientos adquiridos a lo largo de esta sesión, analiza la historia que encontrarás a continuación, tomando como referencia los valores que has revisado. Después, en una tabla con dos columnas, coloca los ocho o más párrafos que te parezcan importantes en la columna izquierda, y realiza comentarios sobre los pasajes en la columna derecha, finaliza con tu opinión personal.



EL VIEJO BALDE ABOLLADO

Nuestra casa
estaba

directamente
enfrente de la entrada de la clínica del
Hospital Johns Hopkins en Baltimore.
Hemos vivido en la planta baja de la
casa y alquilado las habitaciones de
arriba a los pacientes en la clínica.

Una noche de verano, estaba
preparando la cena, tocaron en la
puerta. La abrí y vi a un hombre de
aspecto verdaderamente horrible. 'Me
dije, si es apenas más alto que mi hija
de 8 años de edad' al mirar el cuerpo
encorvado, marchito. Pero lo terrible
era su rostro, desequilibradamente
hinchado, rojo y rudo.

Sin embargo, su voz era agradable
cuando dijo 'Buenas noches, he

venido a ver si tiene una habitación
para una sola noche. Vine para un
tratamiento esta mañana desde la
costa oriental, y no hay ningún
autobús hasta mañana.

Me dijo que había estado buscando
una habitación desde el mediodía,
pero sin éxito, nadie parecía tener una
habitación. 'Supongo que es mi
cara..... Sé que parece terrible, pero
mi médico dice que con unos
tratamientos más...'

Por un momento dudé, pero sus
palabras siguientes me convencieron:
'Yo podría dormir en esta silla
mecedora en el porche. Mi autobús
sale temprano en la mañana'.

Le dije que le encontraríamos una
cama, para no descansar en el
porche... Fui dentro y terminé de
preparar la cena. Cuando estuvimos
listos, pregunté al anciano si se uniría

a nosotros. 'No, gracias. Tengo suficiente'. Tenía una bolsa de papel marrón.

Cuando terminé de lavar los platos, salí al porche para hablar con él unos minutos. No tardé mucho tiempo en darme cuenta de que este anciano tenía un gran corazón hacinado en ese cuerpo diminuto. Me dijo que pescaba para ganarse la vida para apoyar a su hija, sus 5 hijos y su esposo, quien estaba irremediablemente discapacitado por una lesión en la espalda.

Él no lo dijo a modo de queja; de hecho, antes de cada frase agradecía a Dios por esa bendición. Agradecía que ningún dolor lo hubiera acompañado durante su enfermedad, que aparentemente era una forma de cáncer de piel. Agradeció a Dios por darle la fuerza para seguir adelante...

Antes de acostarse, pusimos una casa de campaña en la habitación de los niños para él. Cuando me levanté por la mañana, la cama estaban prolijamente doblada y el hombrecillo estaba en el porche.

Rechazó el desayuno, pero justo antes tomar su autobús, titubeando, como si fuera a pedir algo muy grande, dijo, 'por favor, ¿Podría, regresar y permanecer con ustedes la próxima vez que tenga un tratamiento? No los molestaré ni un poco. Puedo dormir bien en una silla.' Se detuvo un momento y luego agregó, 'los niños me hicieron sentir como en casa. A los

adultos no les gusta mi cara, pero a los niños no pareció importarles.'

Le dije que era bienvenido a estar con nosotros la próxima vez.

Y, en su próximo viaje, llegó un poco después de las 7 de la mañana. Como un regalo, trajo un pez grande y ¡un cuarto de las ostras más grandes que jamás había visto! Dijo que él las había desconchado esa mañana antes de irse por lo que estarían frescas y deliciosas. Yo sabía que su autobús salió a las 4:00 a.m. y me preguntaba a qué hora tuvo que levantarse con el fin de hacer esto por nosotros.

En los años que llegó a permanecer toda la noche con nosotros, nunca hubo un momento en que él no nos trajera pescado o las ostras o verduras de su jardín.

Otras veces, hemos recibido en paquetes por correo, siempre por entrega especial; peces y ostras embaladas en una caja de espinacas frescas o col, cada hoja cuidadosamente lavada. Sabiendo que él debe caminar 3 kilómetros para enviar esto por correo, y sabiendo el poco dinero que tenía, ha hecho los regalos doblemente valiosos.

Cada vez que recibí estas muestras de agradecimiento de él, a menudo pensé en un comentario de nuestra vecina de al lado después de que él se fue la primera mañana.

'¿Recibiste a ese hombre de horrible apariencia anoche? ¡Yo no lo acepté!

¡Puedes perder inquilinos por aceptar ese tipo de personas!

Tal vez perdimos inquilinos una o dos veces. Pero, ¡oh!, si ellos sólo lo hubieran conocido, quizás sus enfermedades habrían sido más fáciles de soportar...

Sé que nuestra familia siempre estará agradecida de haberlo conocido; de él aprendimos lo que era aceptar lo malo sin queja y lo bueno con gratitud a Dios.

Recientemente visité a una amiga, que tiene un invernadero, cuando ella me mostró sus flores, llegamos a la más bella de todas, un crisantemo dorado, lleno de flores... Pero para mi sorpresa, estaba creciendo en un viejo cubo abollado, oxidado. Pensé para mis adentros, 'si fuera mi planta, ¡yo la pondría en el contenedor más bello que tuviera!'

Mi amiga cambió mis pensamientos con este comentario 'Me quedé sin cubetas', explicó, y sabiendo que éste sería muy hermoso, pensé que no importaría que comenzara en esta lata vieja. Es sólo por un tiempo, hasta que pueda ponerlo afuera en el jardín'.

Ella debe haberse preguntado por qué me reí tan contenta, pero estaba imaginando tal escena en el cielo. 'Aquí está uno especialmente hermoso', Dios podría haber dicho cuando llegó el alma del dulce viejo pescador. A Él no le importaría empezar en este cuerpo pequeño'.

Todo esto sucedió hace mucho tiempo y ahora, en el jardín de Dios, que grandiosa debe ser esta adorable alma...

El Señor no mira las cosas que mira el hombre. El hombre mira la apariencia, pero el Señor mira el corazón. (1 Sam 16, 7)

Al realizar esta actividad lograrás competencias *procedimentales*: al analizar, extraer y sintetizar los pasajes, así como *actitudinal* al expresar tu opinión personal.

Sube tu trabajo a la plataforma.

Cibergrafía

Anónimo. (2011). *The Old Dented Bucket*. Consultado el 24 de marzo de 2013.

Recuperado de: Breneman, Lois blog:

<http://heartfilledhome.blogspot.mx/2011/07/old-dented-bucket.html>

Arrechea H. (s/f). *Las 54 virtudes más atacadas*. Educadores católicos.

Consultado el 24 de marzo de 2013: <http://es.catholic.net>

Cortina, A. (2009). *Valores morales y comportamiento social*. Consultado el 10 de marzo de 2013:

http://www.fundacionfaes.org/record_file/filename/266/00289-09.pdf

Encuentra.com. Portal católico (2013). Consultado marzo 24,

2013: http://encuentra.com/valores_explicados/paciencia13644/

Frases y Pensamientos. (2008). *Frases de Samuel Smiles*. Consultado el 24 de marzo de 2013:

http://www.frasesypensamientos.com.ar/autor/samuel-smiles_2.html

Fundación Televisa. (s/f). *Gratitud*. Consultado el 24 de marzo de 2013:

<http://www.esmas.com/fundaciontelevisa/valores/pages/gratitud.html>

Instituto Cervantes (2013). *Refrán*. Consultado el 25 de marzo de 2013:

<http://cvc.cervantes.es/lengua/refranero/ficha.aspx?Par=58755&Lng=0>

Juan Pablo II. (1981). *El trabajo y el hombre. Trabajo - dignidad de la persona*.

Encíclica Laborem exercens. Consultado el 24 de marzo de 2013:

http://www.vatican.va/edocs/ESL0037/_PB.HTM

Khalil, G. (1917). *El profeta*. Consultado el 24 de marzo de 2013:

http://www.antorcha.net/biblioteca_virtual/literatura/profeta/profeta.html#6

Imágenes

Carpintero tallando corazón. Consultado el 30 de marzo de 2013. Recuperado de:

http://sphotos-h.ak.fbcdn.net/hphotos-ak-snc7/304778_10151303283462462_54451542_n.jpg

Hornear. Consultado el 24 de marzo de 2013. Recuperado de:

<http://2.bp.blogspot.com/-KQHXnJ3QeT4/TfXaiJzLnOI/AAAAAAAAAGok/7CBIGboqCFM/s1600/hornear+el+pan+dibujo.jpg>

Niña con flor. Consultado el 24 de marzo de 2013. Recuperado de:

http://alba12345678.blogspot.mx/2011_09_01_archive.html

Paciencia. Consultado el 24 de marzo de 2013:

http://sphotos-a.xx.fbcdn.net/hphotos-prn1/535465_10151351254117462_1375017669_n.jpg

Quijote. Consultado el 25 de marzo de 2013. Recuperado de:

<http://www.enriquegracia.net/vine/Quijote-y-Sancho.gif>

The old dented bucket. Consultado el 24 de marzo de 2013. Recuperado de:

<http://2.bp.blogspot.com/-9Rmbi3utq5k/TbadMFKGBdl/AAAAAAAAADTQ/OG0laMa8RyE/s1600/flowers.jpg>