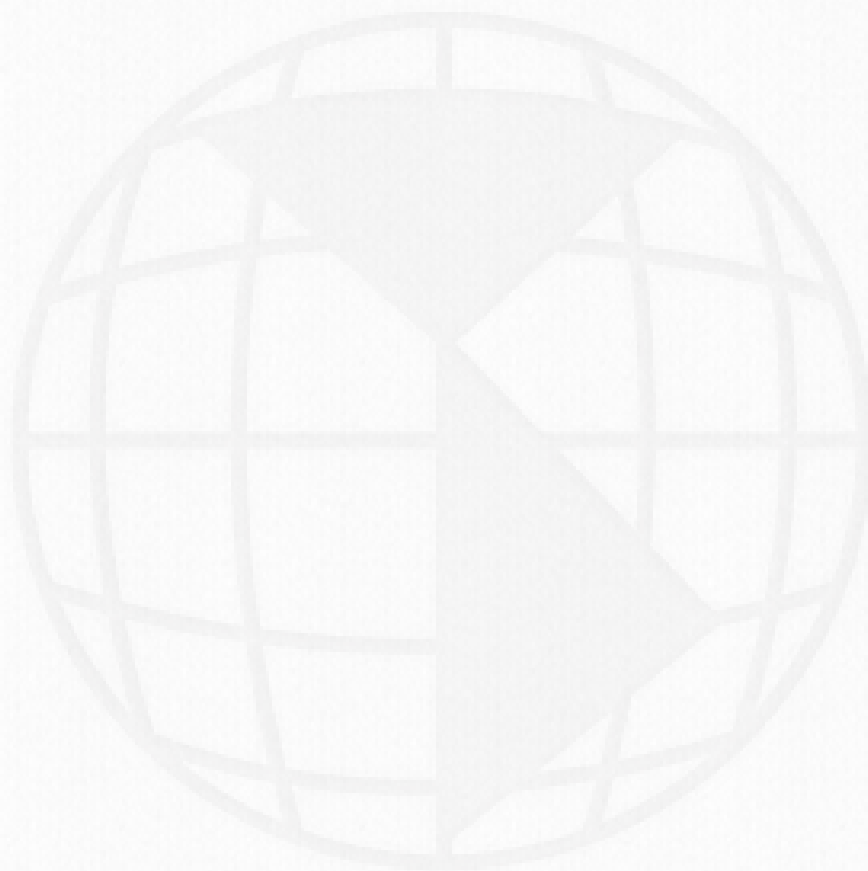




UNID®

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. 11

Nombre: Valores para el sentido último. Primera parte.

Objetivo: Conocer cuáles son los valores que llamamos valores para el sentido último.

Contextualización

Durante la sesión reconocerás que la ecuanimidad no significa indiferencia ni apatía ni frialdad, tampoco carecer de emociones o sentimientos o pasiones sino la serenidad ante la adversidad. “Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia [...]” (Reinhold Niebuhr).

Asimismo, la toma de decisiones requiere de varios pasos a fin de elegir la opción más conveniente de entre las alternativas que tienes para alcanzar el objetivo o resolver un problema.

Tus padres y Dios te crearon por amor. “Pues eres tú [...] quien me tejó en el seno de mi madre. [...] mi alma bien lo sabe. Mis huesos no te estaban ocultos cuando yo era formado en el secreto, [...] Tus ojos veían todos mis días, todos ya estaban escritos en tu libro y contados antes que existiera uno de ellos” (Sal 139, 13-16).

Introducción al Tema

¿Qué repercusiones tiene tu estado de ánimo en la toma de decisiones?

Lo que sucede en tu vida te afecta de alguna forma, la ecuanimidad te da sustento para evitar que las adversidades o las pasiones se apropien de tu estado de ánimo, en cambio, te apoya a fin que dirijas tu energía para conseguir los objetivos que has determinado alcanzar.



“La vida es muy peligrosa. No por las personas que hacen el mal, sino por las que se sientan a ver lo que pasa” (Einstein). Cuando es preciso que tomes una decisión desearías adivinar el futuro para optar por la mejor opción. Ocasionalmente tendrás miedo a equivocarte, no obstante, mientras estás en el proceso es posible cambiar de opinión, las decisiones no tienen que ser irrevocables, para ello deberás analizar profundamente y evaluar las posibles repercusiones.

La gran diferencia entre el ser humano y los demás seres vivos es que, por tu inteligencia, puedes razonar, con tu libertad tomas decisiones, eliges tu comportamiento y te ha sido dada la creación para gobernarla. “La vida humana es un bien con un valor incomparable que está encima de todo [...] sin ella simplemente no se existe”. (Carmena, 1996). La vida humana debe respetarse desde que inicia.

Al completar esta sesión conseguirás enriquecer tus competencias: *discursiva*, teniendo ideas más definidas respecto a las repercusiones del estado de ánimo, a la seguridad con que se tomen las decisiones y el valor de tu vida y la de los demás; *procedimental*, al definir los pasos que son necesarios para tomar una decisión; y *actitudinal*, al analizar la importancia del equilibrio en el ánimo, la toma de una decisión y el cuidado y respeto a la vida.

Explicación

Ecuanimidad

¿Es fácil equilibrar el ánimo?

“Felices los valientes, los que aceptan con ánimo parejo la derrota o las palmas” (Jorge Luis Borges).



La **ecuanimidad** implica mantener con perseverancia el estado de ánimo en serenidad, constancia e igualdad, en un equilibrio entre la alegría y la tristeza; ver y observar serena y sabiamente lo que está sucediendo, con indulgencia ante los reveses para juzgar con imparcialidad; dominar apaciblemente la inteligencia con una voluntad fiel orientada al ideal, creciendo y enriqueciéndose.

No significa apatía o impasibilidad, ni insensibilidad o indiferencia, tampoco ausencia de emociones.

“Nada debe turbar la ecuanimidad del ánimo; hasta nuestra pasión, hasta nuestros arrebatos deben ser medidos y ponderados” (Francisco Ayala). La ecuanimidad se logra con esfuerzo, con dominio de sí mismo, sin enojos, con predominio de la razón: guiándose hacia lo que se debe hacer, orientándose al objetivo que se pretende conseguir. Debe dominarse la voluntad concentrando sus fuerzas, para dirigir sus actividades en la dirección que se ha propuesto. “Presencia de ánimo y valor en la adversidad, valen para conquistar el éxito más que un ejército” (John Dryden), se incluye también gobernar la estabilidad de las emociones y sentimientos: la alegría, la tristeza, el capricho, el pesimismo, el enojo, la depresión.

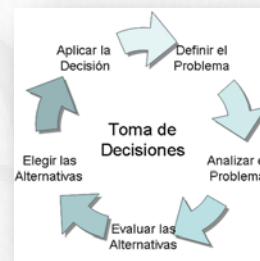
Para fortalecer tu ecuanimidad es necesario: que conozcas bien cuál es tu estado de ánimo habitual, cuáles son los sentimientos y emociones más recurrentes, si cambias frecuentemente de humor; asimismo, reconocer y

aceptar tus errores y tus limitaciones, considerar que tienes cualidades, habilidades y destrezas; interesarte en tu superación personal, cumpliendo responsablemente con constancia, perseverancia y tenacidad lo que debes hacer. “Difícil es decir cuánto concilia los ánimos humanos la cortesía y la afabilidad al hablar” (Cicerón), respetar las opiniones de los demás, sin disgustarte o enojarte; expresar tus opiniones serenamente sin apasionamientos; buscar soluciones a las situaciones que se presenten; tener actitud positiva, ser paciente, sincero contigo mismo; establecer métodos de trabajo, guiar tu vida con base en principios y valores.

Decisión

¿Es difícil tomar una decisión?

La **decisión** es determinar, resolver, concretar, elegir sobre una cuestión o problema. La decisión es resultado de un proceso mental donde se lleva a cabo la selección de una opción entre distintas alternativas.



Para llevar a cabo el proceso podrías seguir estos consejos: (definición del problema) reflexiona sobre el asunto que tienes entre manos; de ser posible, tómate el tiempo necesario sin apresuramientos; (estudio del problema) analiza allegándote información, pide opiniones y puntos de vista, comenta con algunas personas; (búsqueda y evaluación de alternativas) evalúa las posibles alternativas previendo las consecuencias que pudieran acarrear, es posible que desees cambiar de opinión, este es el momento ya que estás analizando y evaluando concienzudamente cada dato, si esta labor se realiza en equipo éste es el momento adecuado para disentir. Hay que emprender la resolución del problema a la brevedad, sin precipitación pero con diligencia, tan pronto surja a fin de que no se convierta en una urgencia. (Elección de la alternativa) al momento en que tengas planteadas las diversas alternativas, elige la que tenga la solución más aceptable.

A veces querrás tener mucha más información pero, ocasionalmente, no podrás tener a la mano todo lo que quisieras saber, tendrás incertidumbre, no obstante, será preciso que tomes la decisión sin más demora. En otros momentos, tu decisión será difícil, sin embargo, habiendo revisado los posibles riesgos y consecuencias, (aplicación de la decisión) deberás llevarla a efecto, sin vacilación poniendo todo tu empeño para ponerla en práctica, la mayoría de las veces acertarás, otras veces te equivocarás, (control de los resultados) entonces revisarás y llegarás a conclusiones que te permitirán aprender del proceso; todo esto te proveerá de experiencia y procurarás hacerlo mejor en la próxima oportunidad.

Vida

¿Hasta dónde llegar para conservar la vida?



Desde la biología se ha dicho que la **vida** es el conjunto de expresiones activas de los seres vivos orgánicos que son nacer, crecer, reproducirse y morir; por otra parte, esta primera noción se complementa con otros enfoques que sostienen que es también la manifestación de la fuerza interior que faculta para actuar a quien la tiene.

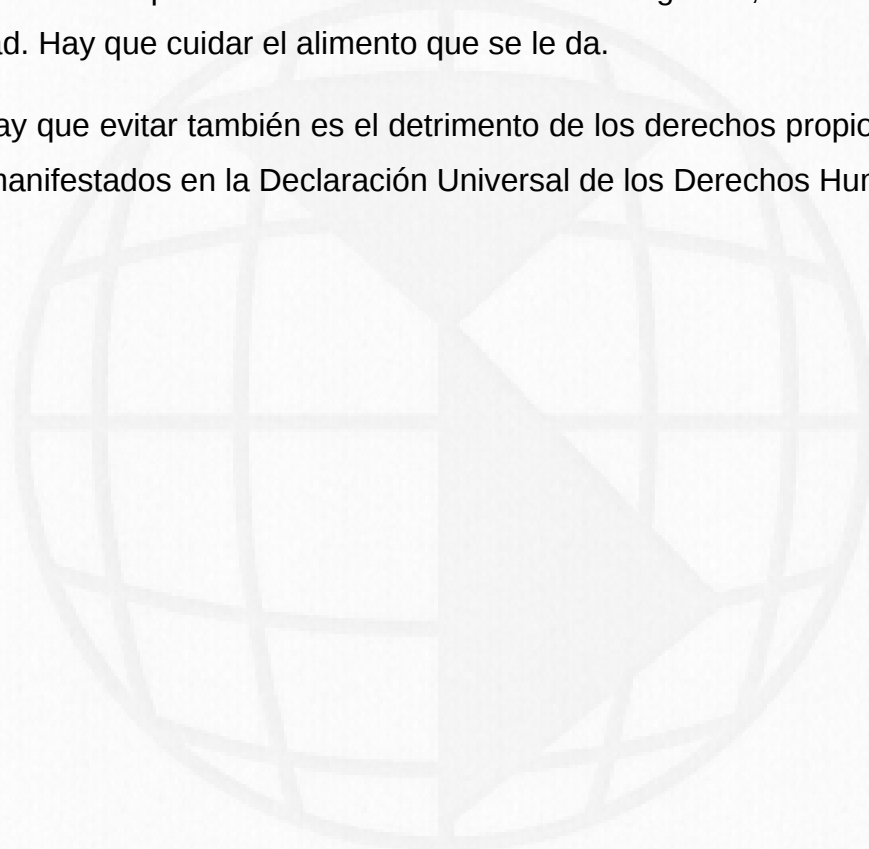
Has nacido del amor de tus padres quienes, en colaboración con Dios te dieron la vida, son co-creadores, en conjunto te engendraron como un nuevo ser, una persona humana desde tu concepción con tus 46 cromosomas completos. Desde que eras un pequeño ser tenías dignidad y eras ya distinto de tus padres, único e irrepetible.

Cada persona defiende hasta el extremo su propia vida, desafortunadamente hay personas que no se detienen a considerar de la misma forma la vida de los demás, cuando de intereses se trata. Tales casos son el aborto, la eutanasia, el homicidio, la pena de muerte, la guerra, el terrorismo, las drogas, el suicidio, la mutilación.

El hombre es un ser compuesto de cuerpo y alma y al defender la vida se están defendiendo ambos. En cuanto al cuerpo, hay que conservarlo, apreciarlo, cuidarlo, atenderlo, vigilar su salud, su higiene, su descanso y es una obligación sujetarse a los medios ordinarios para devolverle la salud, no ocurre así con los medios extraordinarios sobre todo cuando estos pueden ser considerados como ensañamiento terapéutico. En las drogas, el alcohol, los deportes extremos, el manejo irresponsable de vehículos radica un desprecio a la vida corporal.

En lo que corresponde al alma, es un derecho y un deber formarla para perfeccionarla enriqueciendo sus facultades: la inteligencia, la voluntad y la afectividad. Hay que cuidar el alimento que se le da.

Lo que hay que evitar también es el detrimento de los derechos propios, y de los demás, manifestados en la Declaración Universal de los Derechos Humanos.



Conclusión

Has analizado que antes de lograr la ecuanimidad se atraviesan variadas situaciones donde han habido alegrías, ilusiones, esperanzas pero también ciertas dosis de errores, molestias, disgustos, derrotas y fracasos, ha habido ocasiones en que hay que empezar desde donde se perdió todo, donde hubo que enfrentarse a pruebas duras, nuevamente desde cero, sin embargo, hubo lecciones aprendidas que han contribuido al crecimiento y enriquecimiento de la persona en la búsqueda del bien y del servicio a los demás.

Es imprescindible señalar que si la decisión que has tomado no solucionó el problema de la forma como esperabas, es conveniente revisar los detalles para saber dónde estuvo el error y, en su caso, iniciar un nuevo proceso de decisión para encontrar otro resultado mejor. “Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo” (Einstein).

Por último, es necesario mencionar que es un deber la defensa de la vida y de la dignidad de las personas en todas sus expresiones. “La vida es un don de Dios y no nos pertenece” (Carmena). Es un compromiso encontrar y darle sentido a tu existencia.

En la próxima sesión percibirás la importancia de los valores que son un regalo para la persona humana: el amor, la fe y la esperanza.

Para aprender más

¿Conoces con detalle las etapas del proceso de decisión?

Rafael Muñiz González es fundador y director general de rmg & asociados, consultora de marketing estratégico presente en el mercado desde 1987, y creador y presidente de Foro Internacional de Marketing. Es además autor de dos libros más sobre marketing, experto conferenciante y profesor MBA. En este sitio te explica las etapas del proceso de decisión.

Centro de Estudios Financieros-Marketing XXI (2013). Consultado el 15 de abril de 2013:

<http://brd.unid.edu.mx/centro-de-estudios-financieros-marketing-xxi-2013/>

¿Sabes cuántos son los Derechos Humanos?

La Asamblea general proclama la presente DECLARACIÓN UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS como ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos, tanto entre los pueblos de los Estados Miembros como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción.

Declaración Universal de los Derechos Humanos. Consultado el 9 de abril de 2013:

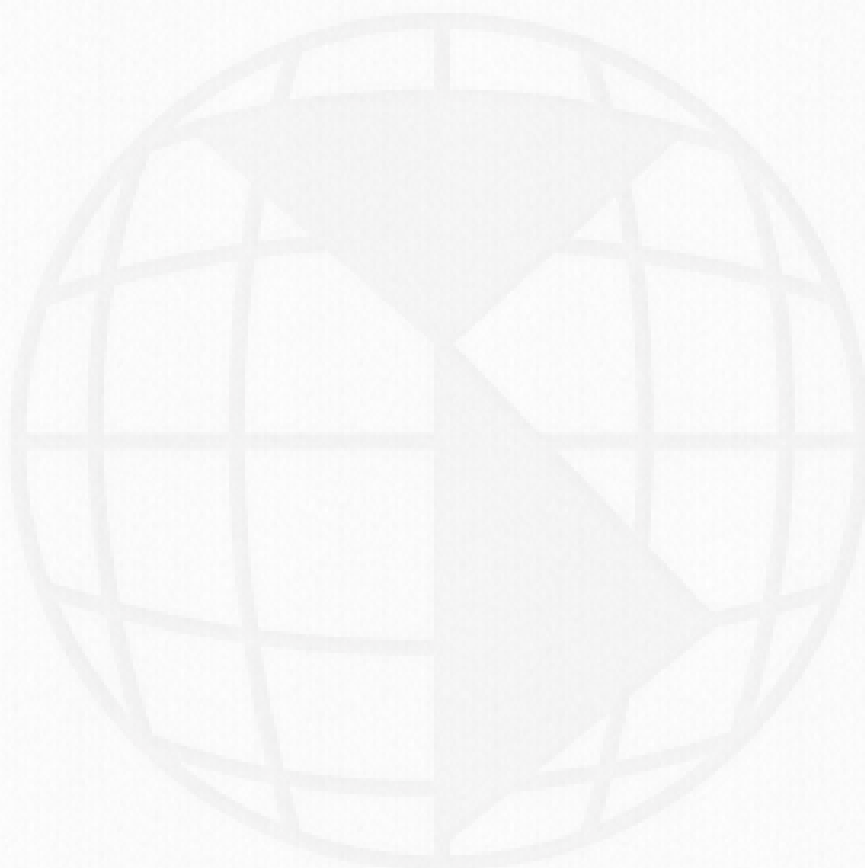
<http://brd.unid.edu.mx/declaracion-universal-de-los-derechos-humanos-2/>

¿Quieres conocer cómo inicia la vida?

Este video muestra el inicio de la vida desde la concepción hasta el nacimiento. No te puedes perder este precioso video muy ilustrativo.

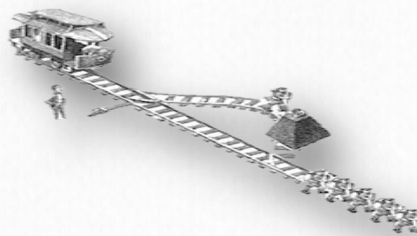
De Castro, M. (s/f). *El Milagro de la Vida*. Consultado el 14 de abril 14 de 2013:

<http://brd.unid.edu.mx/el-milagro-de-la-vida/>



Actividad de Aprendizaje

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la vida humana y la consecuencia de tomar una decisión sobre ella.



Instrucciones:

A continuación encontrarás un dilema ético al cual deberás dar respuesta de acuerdo a los conocimientos que has aglomerado de ésta y las sesiones anteriores.

Un tren va a toda velocidad por una vía. Llega a una bifurcación que tú puedes controlar. Si no haces nada, el tren sigue derecho y mata a 5 personas que están en la vía. Si activas el desvío, el tren va por una vía paralela y mata a sólo una persona que está allí.

No puedes ni advertirles a los de las vías, ni al maquinista, sólo activar el desvío o no hacer nada.

Actividad: Describe tu análisis, lo que harías paso a paso y justifica tu respuesta, en una cuartilla.

Con esta actividad alcanzarás un nivel más profundo de análisis y reflexión de los que hasta ahora has llegado. Las competencias serán: *declarativa*, al justificar la respuesta que des con base en los conceptos aprendidos; *procedimental* al describir lo que harías en esta situación; y *actitudinal*: al ubicarte en una situación problemática y dar respuesta con base en los valores aprendidos e interiorizados.

Sube tu trabajo a la plataforma.

Una opinión: Leer más en: <http://brd.unid.edu.mx/todo-lo-que-sea-verdad/>

Bibliografía

Carmena Laredo Miguel. (1996). *El amor es más fuerte*. México: Editorial Diana.

Cibergrafía

Alonso, C. (s/f). *Dominio de sí*. Consultado el 30 de marzo de 2013: <http://www.ecojoven.com/dos/08/virtudes.html>

Centro de Estudios Financieros-Marketing XXI (2013). Consultado el 6 de abril de 2013: <http://www.marketing-xxi.com/el-proceso-de-decision-84.htm>

Cómo hacer para... (s/f). *Cómo tomar decisiones sin miedo*. Consultado el 7 de abril de 2013:
<http://sociedad.comohacerpara.com/n6663/como-tomar-decisiones-sin-miedo.html>

Definición.de. (2013). *Vida*. Consultado el 8 de abril de 2013: <http://definicion.de/vida/>

Los Sabios.com (2000). *Tomar decisiones*. En Universidad Justo Sierra. Consultado el 8 de abril de 2013: <http://www.aulafacil.com/Liderazgo/Leccion14.htm>

Orden de predicadores (s/f). *La ecuanimidad de Domingo de Guzmán*. Consultado el 8 de abril de 2013:
<http://www.dominicos.org/santo-domingo/espiritualidad/ecuanimidad>

Reinhold, N. (s/f). *Oración de la Serenidad*. Consultado el 8 de abril de 2013: http://www.aa.org/lang/sp/sp_pdfs/smf-129_sp.pdf

Ecuanimidad. (s/f). Consultado el 8 de abril de 2013:

<http://es.scribd.com/doc/36893527/La-Ecuanimidad>

Varela, P., y Novelo, M. (s/f). *La virtud de la Ecuanimidad*. Consultado el 8 de abril de 2013:

<http://es.catholic.net/familiayvida/157/3037/articulo.php?id=37704>

Imágenes

Bebé. Consultado el 9 de abril de 2013. Recuperado de:

http://1.bp.blogspot.com/_ObC-yhNh070/TMwQ8u1k6hI/AAAAAAAAABOQ/i0v8Y1ifWno/s1600/concurso.jpg

Decisión. Consultado el 9 de abril de 2013. Recuperado de:

<http://gelensan.blogia.com/upload/20101219133529-es-colorear-dibujos-imagenes-foto-pensar-p10044.jpg>

Juan Pablo II. Consultado el 7 de abril de 2013. Recuperado de: http://tecnoculto.com/wp-content/uploads/fernando_vicente_borges.jpg

Toma de decisiones. Consultado el 8 de abril de 2013. Recuperado de:

http://2.bp.blogspot.com/_HkRJ0VNwoF4/TeKtnTtn5dI/AAAAAAAAACo/YdgNjw_p80I/s400/Toma_de_decisiones.PNG

Tranvía. Consultado el 9 de abril de 2013. Recuperado de:

<http://iesaricel.org/eltorreon/wp-content/uploads/2012/01/Dilemes-morales4.png>