

Seminario de valores en lo común

Valores en la relación

Confianza

La confianza nunca viene de afuera: si no creemos en nuestras potencialidades y no tenemos un verdadero equilibrio interno, pensaremos que el apoyo, la admiración o el aplauso nos los brindan sólo por guardar las formas o, en todo caso, porque la gente en realidad no nos conoce bien.



Para tener una buena autoestima

Debemos tener el firme convencimiento de que somos aptos para aquello que hemos decidido realizar. La persona que no tiene confianza en sí misma va haciendo a un lado sus decisiones, da largas a los asuntos pendientes y hace las cosas a tuestas, sin un faro que le alumbre el camino. Con actitudes como éstas, la persona sólo demuestra que en ella no se puede confiar.



La confianza no puede ser ciega

Necesariamente debe tener sustento en el conocimiento personal. La persona humana debe ser capaz de reconocer con honestidad sus propias posibilidades y limitaciones, de manera que pueda ir acumulando éxitos en vez de frustrarse ante expectativas demasiado elevadas.



Si no hemos sido honestos con nosotros mismos

Tendemos a restarle valor a nuestras propias acciones, a nuestras relaciones y a todo lo que nos hace quedar mal ante los demás y para con nosotros mismos. Nos volvemos entonces dependientes y le damos el control de nuestra vida a todo aquello que creemos superior.

La falta de confianza hace que asumamos con imprudencia riesgos y dificultades de la vida, y al actuar de esta manera dejamos de aprender, de experimentar y de vivir cada día.



Es nuestra responsabilidad

Cuidar y mantener las relaciones con las personas que nos rodean, siempre enalteciendo su propia dignidad y buscando la valoración de nuestra propia estima.

La confianza es imprescindible en todo tipo de relación



Gratitud

La gratitud no es devolverle a alguien el apoyo recibido. Por ejemplo, si alguien nos sirve algo de tomar, agradecerle no significa que debemos servirle algo también para quedar a mano. El agradecimiento no es liquidar un adeudo, sino reconocer la generosidad de otra persona.



La gratitud es:

- Dar a conocer que alguien es de nuestro agrado.
- Manifestarle a quienes nos han ayudado que estamos dispuestos a ayudarles.
- Estar relacionados con otras personas. Estar cerca de otros.
- Mostrar amor, corresponder a otros y dar cuenta de nuestra humanidad.



La gratitud es:

- Reconocer con sencillez y humildad que necesitamos de los demás.
- Crear lazos de solidaridad pues al agradecer abrimos la posibilidad de que el otro vuelva a ayudar con gusto. Cuando agradecemos algo pequeño, recibimos cosas más grandes.
- Reconocer a alguien que nos apoya de manera generosa, es decir, sin pedir nada a cambio.



Ser agradecido es una *actitud*.

Todos podemos agradecer y todos tenemos algo que ofrecer a las demás personas, de modo que en la gratitud y en la donación están implícitas emociones y sentimientos, pero también el sentido del deber, el apoyo y la conciencia moral.



Conclusión

Por tanto, la confianza en nosotros mismos nos abre las puertas a la propia existencia, crea una atmósfera de esperanza e ilusión que nos permite movernos y dota a la vida de sentido. El valor de la gratitud no sólo ayuda a las personas de manera individual, sino que tiene el poder de transformar a sociedades completas





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