

Seminario de valores en lo común

Ecuanimidad y Decisión

Ecuanimidad

Es llegar a conocer una paz y quietud mental que nos permita estar plenamente presentes en todas las experiencias del mundo en que vivimos.

Cualquier conocimiento que no cambie la calidad de la vida es estéril y de valor cuestionable.



Los patrones emocionales

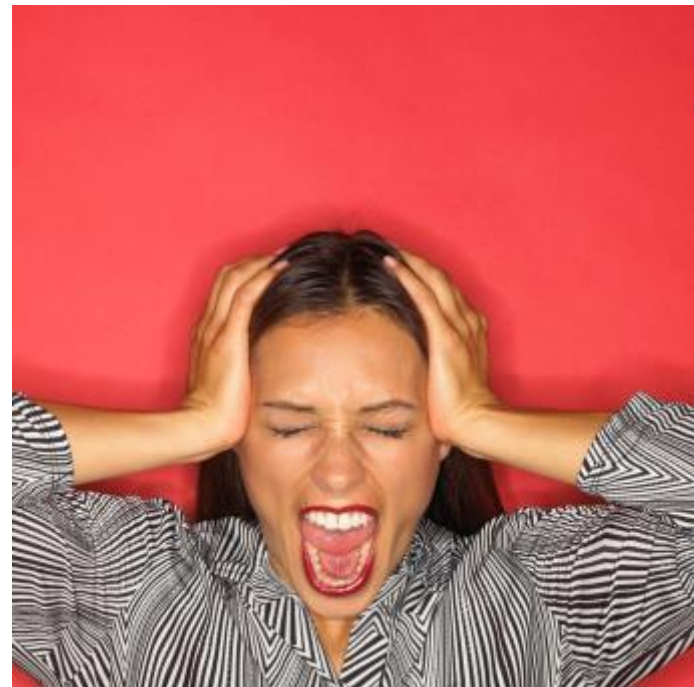
Si, la calidad y los patrones emocionales de la vida cambian, es posible rastrear el conocimiento hasta llegar a algún destello de entendimiento o percepción nueva.

Estos destellos y percepciones generan seguridad y confianza y, en consecuencia, propician un clima de ecuanimidad. Tales percepciones se pueden enumerar de la siguiente forma:



Los patrones emocionales

- Los vicios desagradables —mentir, alardear, chismear o tener arrebatos de cólera hacia mí y hacia los otros— no son sino gritos de dolor y llamadas de auxilio.
- Una buena autoimagen es la posesión psicológica más valiosa de un ser humano.
- El éxito o fracaso de las relaciones humanas se determina por el éxito o el fracaso en la comunicación.



Los patrones emocionales

- La experimentación y la expresión plena y libre de nuestros sentimientos son necesarias para obtener paz personal y relaciones significativas.
- Nadie es personalmente responsable de resolver los problemas de los demás. Todo intento en ese sentido sólo contribuirá a que las personas sigan siendo inmaduras y dependientes de otros.
- El amor debe ser incondicional, pues es ésta la única forma de amor que afirma al ser humano y permite crecer a las personas.



Las reacciones emocionales

No son parte permanente de nuestro carácter, de lo que éramos al principio, de lo que somos ahora y de lo que alguna vez llegaremos a ser. Las percepciones se convierten en el marco de referencia habitual dentro del cual actuamos y reaccionamos. Nuestras ideas y actitudes generan respuestas emocionales. Las emociones negativas persistentes son un indicador de que existe alguna distorsión o engaño en nuestro pensamiento o en nuestra visión.



Existen varias claves para encontrar la ecuanimidad, entre ellas:

- Estar bien ubicados en un modelo de identidad en el cual hayamos sobresalido, pues en la actualidad no existen modelos a seguir a no ser por aquellas figuras que aparecen en los programas de televisión y que, en su gran mayoría, poco o nada aportan a la vida.
- Poseer la madurez suficiente para conocerse a uno mismo. Esto incluye la capacidad de aceptarnos y dar lo mejor que podamos sin pretender rebasar nuestros límites.



Existen varias claves para encontrar la ecuanimidad, entre ellas:

- Tener equilibrio psicológico, es decir, un balance adecuado entre las cosas emocionales y las racionales.
- Contar con un proyecto personal. La vida es larga y debemos estar preparados para las situaciones que puedan presentarse, así como realizar continuas revisiones para detectar posibles errores en tres áreas fundamentales de todo proyecto personal



Decisión

La decisión involucra elementos como el esfuerzo continuo, la persistencia y la firme meta de obtener un resultado previamente fijado, la cual se alcanza mediante la superación del cansancio, las ganas y el valor para volver a empezar cueste lo que cueste.

Una persona decidida es una persona comprometida con sus obligaciones, a tal grado que incluso está dispuesta a esforzarse más ya que tiene la motivación de sacar adelante su objetivo, ya sea su familia, su trabajo, su misma vida, etcétera.



Ejemplos de decisión en nuestra vida

- Durante la vida laboral, podemos hallar gente que no nos agrade o encontrarnos con que las exigencias son agotadoras. Sin embargo, tenemos que cumplir con nuestras obligaciones y trabajar con aquella persona que no es completamente de nuestro agrado.



Ejemplos de decisión en nuestra vida

- Si una persona abandona un trabajo que realmente disfruta sólo porque su jefe no le agrada, se está dando por vencida en vez de luchar por algo que vale la pena y que podría ayudarla a crecer tanto personal como profesionalmente.
- La educación de los hijos implica trabajar constantemente en su edificación como seres humanos de bien.





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