



**FACULTAD DE INGENIERIA U.N.A.M.
DIVISION DE EDUCACION CONTINUA**

CURSOS INSTITUCIONALES

**EL VALOR DE MI
PERSONA**

Del 25 de Agosto al 05 de Septiembre del 2003

APUNTES GENERALES

CI - 209

**Instructor: Lic. Patricio Martínez Arzate
DELEGACIÓN CUAUHTÉMOC
AGOSTO/SEPTIEMBRE DEL 2003**

INTRODUCCIÓN

¿Qué tipo de hombre debe formarse, para que pueda salir con éxito de las crisis recurrentes? ¿Con base en que criterios se debe actuar frente a situaciones de conflicto?. Estas eran preguntas obligadas hace algunos años y en la actualidad cobran mayor importancia cuando se habla de una crisis de valores o una crisis de valoraciones.

En la época actual cambian las pautas culturales, pero también hay esfuerzos renovados en la lucha por la justicia y la equidad.

Queremos llegar a ser personas con excelencia mundial aquí y ahora. Y para lograrlo, es indispensable que tu preparación atienda tanto crecimiento como persona, como tu formación para la vida en sociedad.

El país requiere de personas reflexivas, autónomas y comprometidas. Para lograrlo se necesita un trabajo de autoconocimiento personal, donde clarifiques tus valores, consolides tu autoestima, desarrolles un proyecto de vida y evalúes con equidad tu persona.

Deseamos que el presente manual te proporcione herramientas que te conduzcan con mayor profundidad hacia un desempeño de excelencia personal; y te exhortamos a que participes activamente en este curso, poniendo en ello lo mejor de ti.

CURSO: EL VALOR DE MI PERSONA

OBJETIVO:

Concientizar el valor, la importancia y la responsabilidad de ser uno mismo, para acceder a una vida plena y trascendente, que impacte favorablemente el área personal y laboral del participante.

DURACION: 20 horas

TEMARIO

1. EL VALOR DE SER PERSONA
 - ¿Qué es el hombre?
 - Propiedades de la persona
 - Valoración de tí mismo
 - Aceptación de tí mismo
 - El ser humano en busca de realización
 - La persona y sus necesidades
2. EL VALOR DE LA LIBERTAD
 - Concepto de libertad
 - Condiciones de la libertad
 - Apertura psicológica
 - La responsabilidad
3. EL VALOR DE LA VERDAD Y LA BONDAD
4. EL VALOR DEL SERVICIO
 - ¿Cómo puedo manifestar mi actitud de servicio?
5. EL VALOR DE LA FELICIDAD
 - La felicidad en la vida cotidiana
 - El hábito de la felicidad
 - Ser feliz como meta del ser humano
 - Análisis de mi proyecto de vida
6. EL VALOR DE LA VIDA
 - La vida como oportunidad
 - Tu vida y los demás
 - ¿Cómo es mi vida?
 - La muerte y el valor de la vida

El valor de ser persona



*“¡Hay muchas cosas maravillosas,
pero ninguna tan maravillosa como el hombre!”*

Sófocles

¿Qué es el hombre?

En el transcurso de la historia un gran número de filósofos y pensadores han planteado diferentes conceptos sobre el Hombre, de acuerdo con su propia experiencia y sus observaciones del mundo en que vivieron. Por ejemplo:

“Alma encadenada a un cuerpo”

Platón

“El último eslabón de la cadena zoológica”

Darwin

“El único animal que sabe que va a morir”

Voltaire

Ejercicio

Contestar las siguientes preguntas te ayudará a aclarar el concepto que tienes del Hombre, de ti mismo y de los demás.

1. Para mí, ¿qué es el Hombre?

2. Redacta, en primera persona, la descripción anterior.

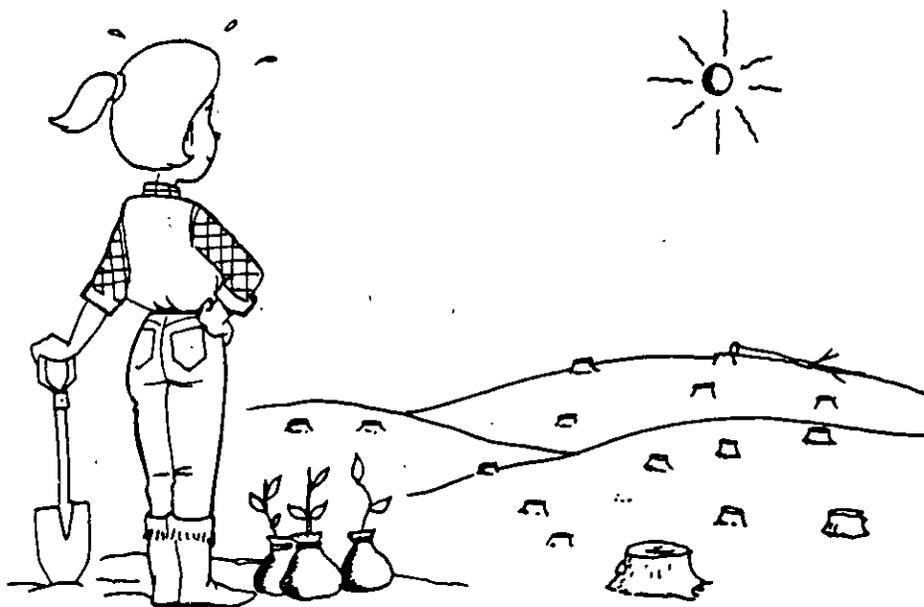
3. Redacta la misma descripción en segunda persona.

Reflexión _____

*¿Qué descubriste con este ejercicio?
¿Cómo se formó en ti tu idea acerca del ser humano?
¿Ha repercutido esta idea en tu autoestima
y en tu trato para con los demás?*

La persona se hace persona cuando:

- desde su unicidad, desarrolla su responsabilidad y su libertad para amar.
- se adueña de su propia experiencia.
- se responsabiliza de lo que ocurre en su interior, de su parte en los problemas y de lo que puede hacer para cambiar.
- se responsabiliza de lo que le pertenece.
- se adueña de su realidad personal y puede empezar a disponer de sus reacciones, interpretaciones y conductas.
- se va volviendo libre y, por lo mismo, incrementa su crecimiento.
- se adentra en la comprensión de dónde está en relación:
 - con el mundo
 - con los demás
 - consigo mismo
 - con Dios
- se plantea objetivos de vida.



Vivir como persona

¿Cómo vamos a poder ser personas?

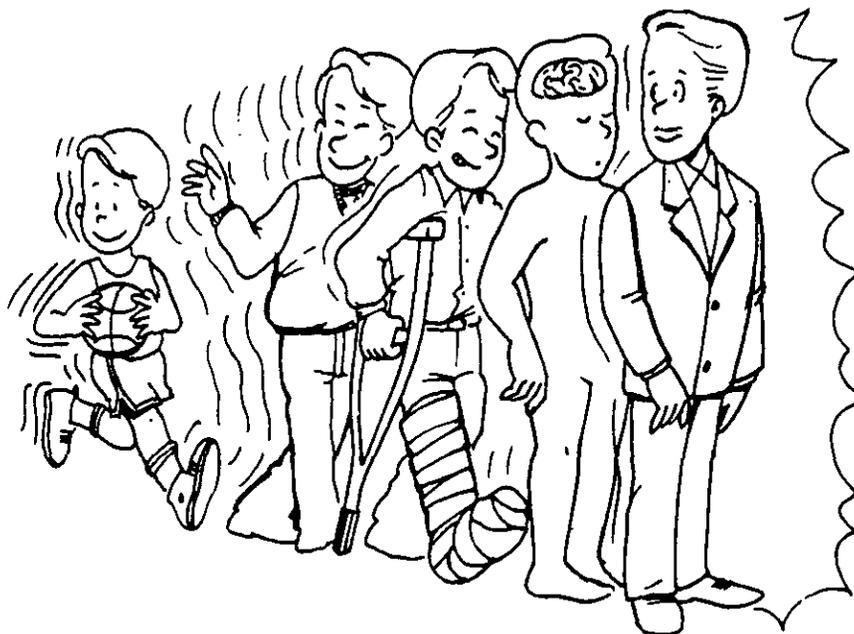
Antiguamente la palabra persona significaba la máscara a través de la cual salía la voz del actor; posteriormente, vino a significar el papel que el actor representaba en el teatro. Como analizamos en el ejercicio anterior, esto realmente ocurre cuando se da una separación entre lo que se es y lo que se representa.

Cuando llegas a vivir como persona dispones con libertad de ti mismo y, en la medida en que vivas esta condición, te puedes ir perfeccionando.

En tu ser se integran o unen tu pensamiento, tu voluntad, tu afectividad, tu cuerpo y tu historia, y tú eres más persona cuando asumes y te identificas con todo tu ser integral. Si hay alguna dimensión tuya que no logres aceptar verás que esto afecta tu autoestima global como persona.

"El ser humano tiene una serie especial de cualidades no poseídas por ningún otro recurso: la habilidad de coordinar, integrar, juzgar e imaginar. De hecho, en ellas está su superioridad."

Peter Drucker



Ejercicio

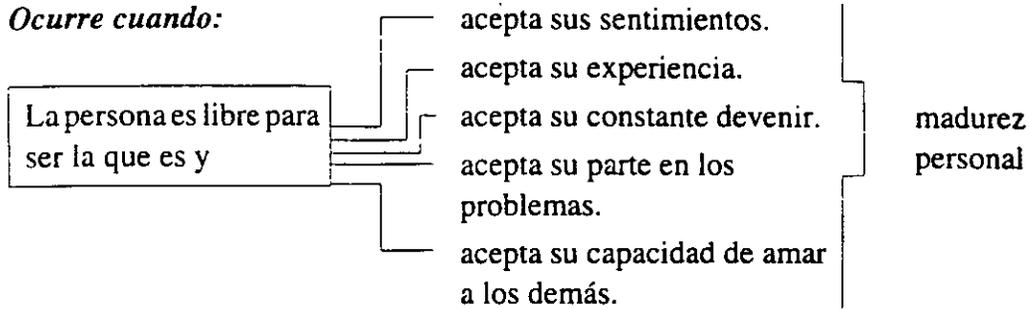
1. Visualízate como un ser único, irreplicable, integrado con diversas dimensiones, todas ellas inseparables y entremezcladas.
2. Concéntrate en esta imagen, en la que tú eres el centro de tu propia vida.
3. Pregúntate:
 - ¿Me comprometo a ser yo mismo?
 - ¿Me comprometo a conformar mi propia individualidad?
 - ¿Me comprometo a crecer como persona?



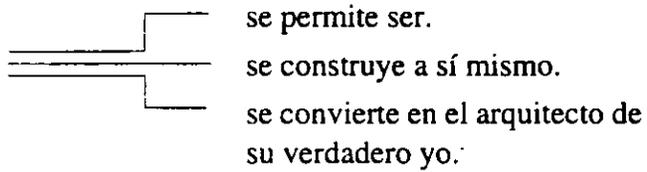
¿Respondiste sí? Entonces, ¡adelante!

Experiencia de ser persona

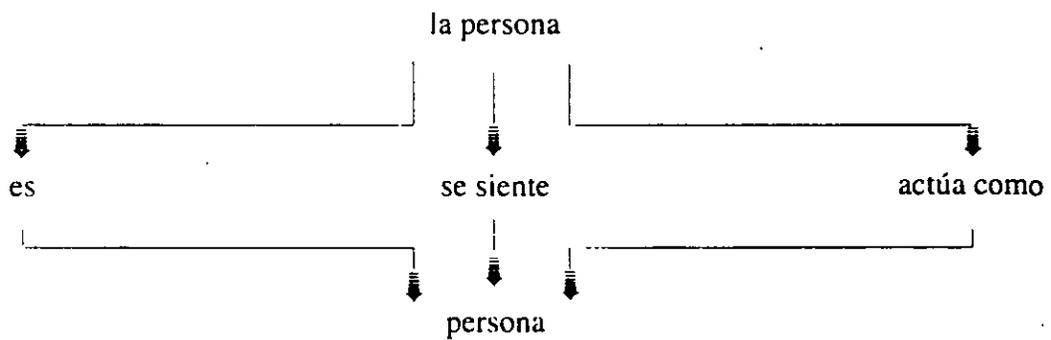
Ocurre cuando:



El hombre libre



Cuando existe plena madurez personal



Camino a la aceptación

Para aceptar a los demás:

- ¿Qué necesito descubrir en ellos?
- ¿Qué necesito pensar sobre ellos?
- ¿Qué necesito aprender a tolerar?

Contesta la siguiente pregunta.

- ¿Cuándo me cuesta trabajo aceptar a los demás tal como son?
-

Cuando los demás:

Define una acción positiva que puedas realizar al respecto.

-
-

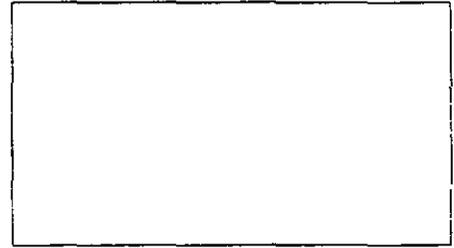
Valoración de ti mismo

¿Alguna vez te has puesto a pensar en dónde radica el valor de tu persona?

¿Tienes conciencia de que eres el triunfador de una lucha de miles de posibilidades de vida? En el momento de tu concepción fuiste el encuentro de uno de 300 millones de espermatozoides de un varón que en ese momento existían, con uno de muchos óvulos de una mujer, que coincidieron en un determinado día, en un lugar.

En consecuencia, tú te encuentras en este mundo en un tiempo histórico, en un entorno, constituido como un ser: único, irrepetible. No existe, no ha existido, ni existirá una persona igual a ti.

Si en este cuadro dejas marcada tu huella digital, quedará impresa una prueba de tu ser singular e irrepetible.



Pero tu individualidad no se limita a una huella digital, posees muchas posibilidades que llevas en tu ser y que están ahí para ser desarrolladas en un proceso de crecimiento personal, en el que será muy importante el autoconocimiento dinámico de tu persona.

Y, a propósito, ¿cuánto te conoces?



El ser humano en busca de realización

¿Has pensado alguna vez que tu forma de pensar es un autoengaño?

"Todo está bien, si parece bien."

Pío Baroja

En algunos momentos de tu vida, dejándote llevar por la cómoda situación que vives y el aparente buen funcionamiento de las cosas, no haces esfuerzo alguno por buscar nuevas formas de ser o actuar: más bien, te basas en ideas de pasividad.

Pero, cuidado, el hombre es un ser inacabado ya que:

- no terminamos de expresar toda la originalidad de nuestra manera única e irrepetible de ser.
- no acabamos de responsabilizarnos por nuestras reacciones internas y nuestro comportamiento exterior.

En el siguiente cuadro podrás comparar las ideas que tiene un ser que no está conforme consigo mismo, aunque no en un plan extremo, sino en un sentido que lo orienta realista y optimistamente hacia su realización.

El ser pasivo	El ser en busca de realización
<ul style="list-style-type: none">• Cree que todo está bien, tal como se da.• Está seguro de que aunque se desee, no hay otras cosas mejores.• Tiene fe en el presente tal como está, ya que aparentemente funciona bien.• Vive aferrado en llevar a cabo las cosas tal y como son.	<ul style="list-style-type: none">• Piensa que las cosas pueden ser perfectibles.• Está convencido de que cuando se actúa con plena voluntad, se pueden mejorar situaciones.• Vive el presente, pero reflexiona sobre posibilidades de mejora para el futuro.• Es flexible en su pensar, sentir y actuar, lo cual le permite ser creativo.

Si sueles pensar, ante cualquier tipo de situaciones, que “no hay problema”, te cierras las posibilidades de iniciar un proceso de mejora. Si, en cambio, sabes reconocer que existe un problema, o bien, que determinada situación puede mejorarse, das el primer paso para un crecimiento constructivo de tu ser.

“Toda tu vida te enriquecerá si la reflexionas personalmente.”

Michel Quoist

Saber valorar el ser persona, trae como consecuencia que:

1. te valores en toda tu dimensión humana, es decir, íntegramente.
2. valores a los demás, en toda su dimensión humana.

Por lo tanto:

- crees firmemente que una persona no vale por lo que tiene, o por lo que consume, sino por lo que es.
- te aceptas tal como eres, aun sabiendo que hay mucho por mejorar.
- aceptas a los demás, y, aunque no estés plenamente de acuerdo con sus pensamientos, sentimientos o conductas, los entiendes.



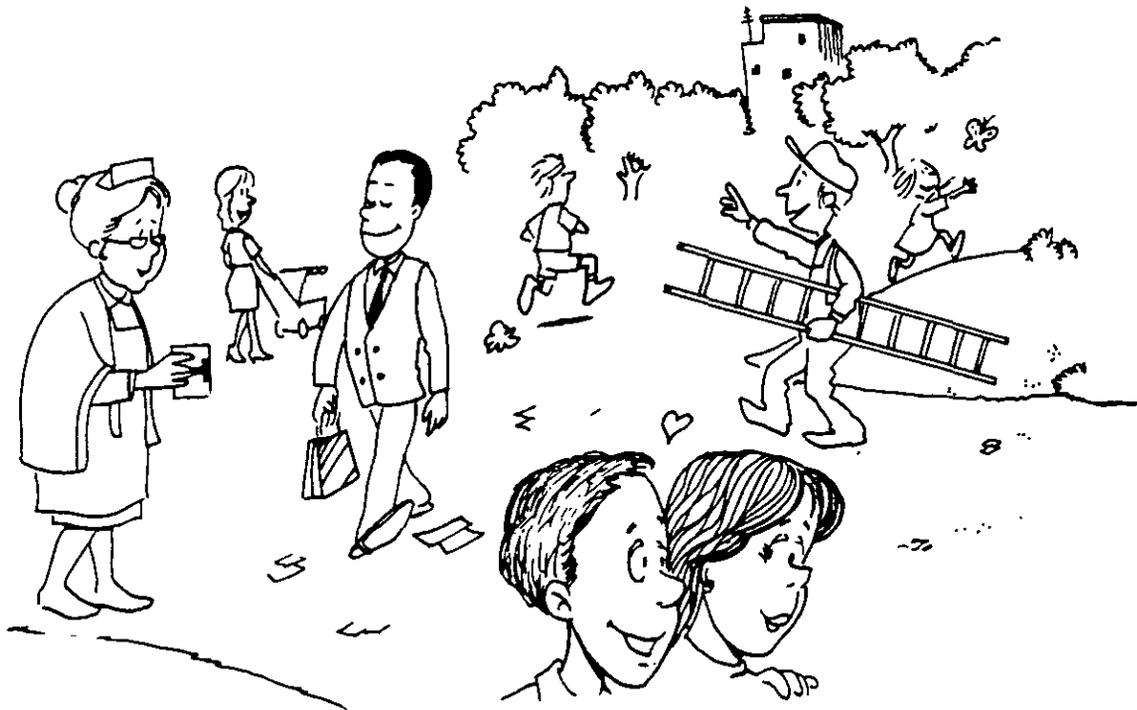
La persona y sus necesidades

“La necesidad de autorrealización consiste en desarrollar al máximo el potencial propio, cualquiera que éste sea; es el deseo de convertirse en lo que uno es capaz de llegar a ser.”

Maslow

La persona es un ser con necesidades. En tus relaciones con los demás, el hecho de llegar a entender que tanto tú mismo como otros intentan satisfacer determinadas necesidades a cada momento, puede ayudarte a comprender el por qué de nuestro comportamiento.

El psicólogo Abraham Maslow desarrolló un modelo de las necesidades humanas, representándolas con una pirámide en cuya base se encuentran las necesidades básicas y en la cúspide, las de autorrealización. La forma de ir escalando esta pirámide la va marcando la satisfacción plena de la necesidad en cada escala.



Ejercicio	
Autoconcientización de mis necesidades	
Mis actividades actuales en la escuela, el hogar, los deportes, con los amigos, etcétera (Haz una lista lo más amplia posible.)	Tipo de necesidades que busco satisfacer
<p><i>¿Qué aprendí de este ejercicio?</i></p> <ul style="list-style-type: none">●●	

2. Analiza las siguientes situaciones reales.

Caso 1. Carlos era un joven preocupado por llegar a ser alguien en la vida lo cual, en sus propias palabras, significaba ser admirado por los demás, poseer un auto último modelo y, principalmente, "tener mucho dinero". Para lograrlo, dejó la escuela, situación que provocó una discusión muy fuerte con sus padres, al grado en que Carlos abandonó su casa para ir a Estados Unidos. Después de cinco años, sus padres recibieron la noticia de que había sido detenido por estar involucrado en el tráfico de drogas.

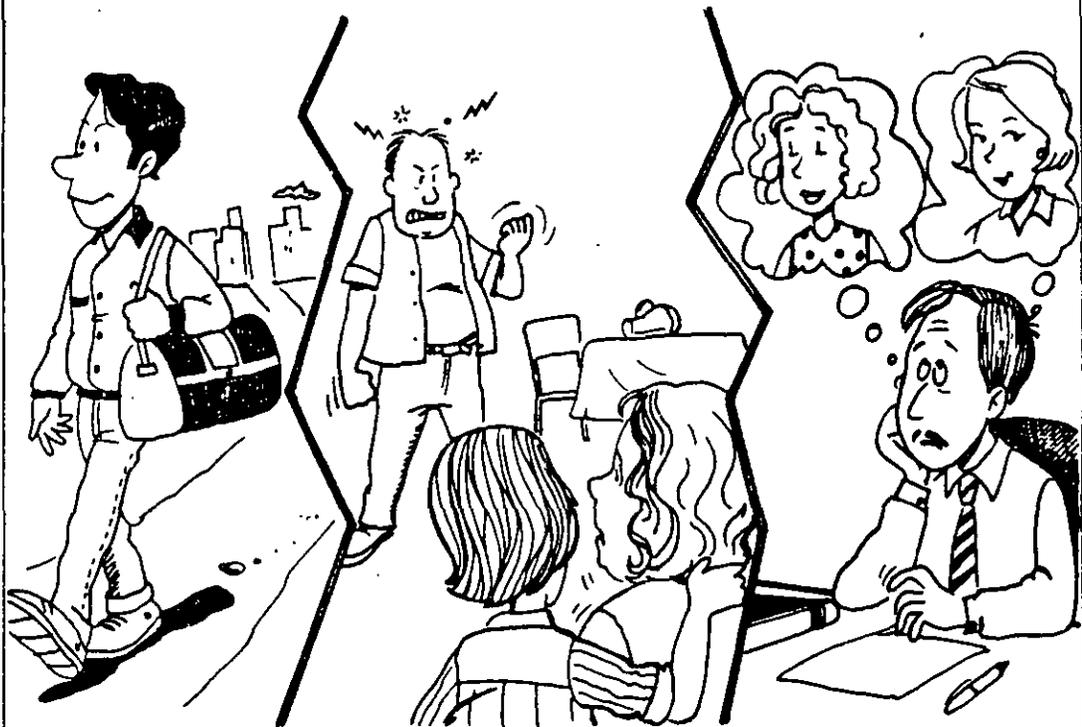
¿Se realizó Carlos de alguna forma como persona? ¿Qué opinas?

Caso 2. Cristina, adolescente de 15 años, forma parte de una familia de seis personas. Sus padres pelean con frecuencia; recientemente, su padre fue despedido de su trabajo por sus ausencias debidas a su alcoholismo. Un día, Cristina le reclamó por golpear a su madre y también ella fue golpeada; entonces, para defenderse, lo atacó causándole contusión cerebral. Ahora teme que su padre, incluso, la llegue a matar.

¿En qué medida influye el ambiente en la formación de la personalidad? ¿Cuál es tu modo de pensar al respecto?

Caso 3. Martín, profesional de 45 años, goza de buena reputación en su trabajo y es considerado como una “gran persona” por sus jefes y compañeros. Con su esposa y sus dos hijos vive en un buen ambiente familiar. Sin embargo, Martín mantiene relaciones extramaritales desde hace cinco años y tiene un hijo con la otra mujer. Ahora vive un gran conflicto interno y lucha constantemente por no dar pie a que su esposa sospeche de él.

¿Hasta dónde afecta a una persona su falta de congruencia y autenticidad? ¿Qué influye para que alguien llegue a actuar aun en contra de sus propios principios?



El valor de la libertad



¿Qué es?

La libertad puede mostrarse de diversas maneras. Cuando no existe, por ejemplo, una persona experimenta embotamiento psíquico, falta de alegría y de agilidad interior; el ser humano se encierra en sí mismo.

La libertad puede parecer de dos caras: por un lado, quien vive en soledad quizá aparente ser más libre e independiente y, por el otro, acaso no logre comunicarse.

No comunicarse equivale a quedar encerrado en uno mismo y a limitar la expansión de la propia interioridad.

¿Has pensado alguna vez cuán encerrado
en ti mismo te encuentras?

La única manera de mantener la libertad es no cerrarse posibilidades. Para ello es necesario tomar la decisión de comprometerse.

**Cuando se pierde la libertad,
se pierde también la capacidad de autodomínio.**

La “libertad de elección”

El ser humano frecuentemente elige, toma decisiones; pero en realidad, ¿es libre de elegir? ¿Verdaderamente posee la capacidad del “libre arbitrio”? Una condición para ser responsables de las elecciones que hacemos es que podamos elegir libremente.

El sujeto humano puede decidirse por el bien o por el mal, pero para ser capaz de hacerlo, de tal modo que el mérito o la culpa del hecho recaigan sobre él, es necesario que elija de modo libre.

¿Asumes la responsabilidad de tus elecciones?

La “libertad psicológica”

Se le considera como la expresión del dominio que un hombre llega a poseer sobre sí mismo. Si tomamos en cuenta que las acciones de una persona dependen en gran parte de las circunstancias directas del medio ambiente, de sus impulsos, afectos y pensamientos, pueden presentarse dos alternativas. Una, donde estos factores dominan la conducta y opacan la identidad propia; otra, donde la persona, con base en un esfuerzo de superación y con un afán de perfeccionamiento, se impone sobre sus circunstancias y sus impulsos. Al ejercer el autocontrol, hace uso de su voluntad, se compromete en serio con su crecimiento, adquiere una identidad, se hace más persona.

Miniejercicio

Comenta con tus compañeros otros ejemplos.

Ejercicio

¿En que momentos de mi vida me he sentido privado de libertad física?

<i>Situación</i>	<i>Causa</i>	<i>Fecha</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

¿Cuáles fueron las consecuencias?

De lo anterior se desprende la importancia de la condición que nos permite hacernos presentes en situaciones y lugares que nosotros deseamos, lo que nos hace ser más libres y existir con más plenitud.

Y, precisamente haciendo uso de tu libertad, ¿puedes hacer algo, en lo individual o con tus compañeros o amigos, por las personas que de alguna manera están privadas de libertad física?

<i>Qué:</i>	<i>Cuándo:</i>	<i>Dónde:</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Libertad interna significa también elegir las propias actitudes, el rumbo de vida y la forma de construir y expresar el propio yo.

¿Podemos aprender a ser libres? - La libertad interior

Muchas veces pensamos, actuamos y sentimos según los caprichos ajenos. Como títeres, reaccionamos de acuerdo con el hilo accionado por otros.

Si nos insultan nos enojamos

Si nos halagan nos doblegamos ante sus deseos

Si nos amenazan nos asustamos

Si nos desprecian nos entristecemos

Esto se debe al mito prevaleciente de que nuestras emociones son producidas por los estímulos provenientes del mundo externo. Otro mito es que las emociones son algo ajeno al yo y se apoderan de nosotros.

Ejemplo:

"Si te insulté fue porque el enojo me hizo perder el control."

Sin embargo, las personas pueden decidir cómo responder ante determinada situación (las teorías sobre las emociones sostienen que la corteza cerebral interviene en la reacción emocional).



La responsabilidad

El hombre no nace dándose cuenta de su propia existencia, sino que lo va haciendo a medida que madura psicológicamente. El hecho de que la vida de cada uno de nosotros sea nuestra nos hace responsables de ella, de la forma en que la conducimos de acuerdo con las circunstancias.

- Somos responsables de lo que hagamos o dejemos de hacer.
-

Cuando un individuo se reconoce a sí mismo como responsable:

- es capaz de elegir sus reacciones ante las condiciones que le ha tocado enfrentar.
- acepta como suyas:
 - las consecuencias de sus actos
 - el resultado de su vida
 - sus emociones, deseos, necesidades, impulsos y pensamientos
- no culpa:
 - a los demás
 - al pasado
 - a las circunstancias
 - a los impulsos



Ejercicio

“Reflexiones sobre mi responsabilidad”

Describe diferentes situaciones que hayan implicado asumir cierta responsabilidad. Plantéate las preguntas propuestas y analiza tus respuestas.

1. Situación:

¿Acepté mi responsabilidad? _____

¿A quién atribuí la culpa? _____

Reflexión actual:

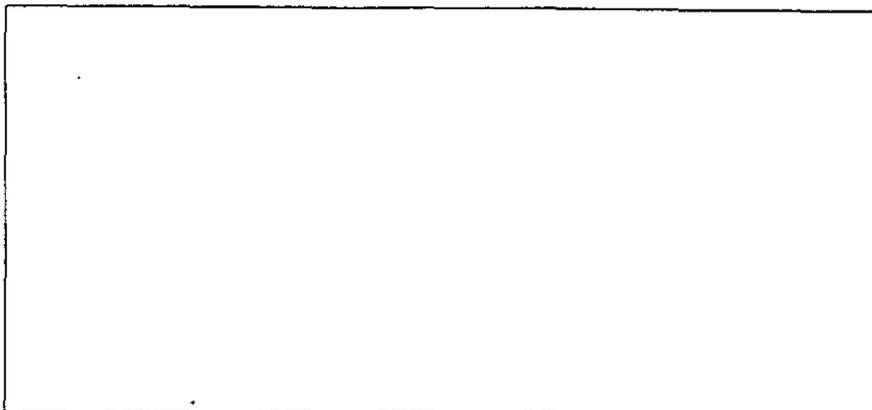
2. Situación:

¿Acepté mi responsabilidad? _____

¿A quién atribuí la culpa? _____

Reflexión actual:

Conclusión de aprendizaje



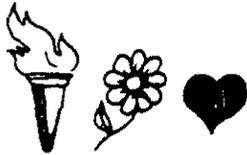
-
-

Ejercicio

Lee los siguientes casos reales.

1. Tomás es un alumno de promedio elevado. En el examen final de física no presentó el trabajo que pidió el maestro por haberlo olvidado en su casa. Creyendo que por ser buen alumno, el maestro le permitiría entregarlo al día siguiente, permaneció confiado durante el examen. Al finalizar, comentó al profesor lo sucedido; sin embargo, éste no aceptó su petición y, en consecuencia, Tomás reprobó la materia. Sintió gran coraje contra el maestro, llegando incluso a hablar mal de él ante sus compañeros...
2. Silvia es una joven con dificultades para iniciar una conversación. Se sonroja fácilmente y cuando tiene que hablar en público se pone muy nerviosa. Es hija única y durante la infancia siempre fue una niña retraída. En cierta ocasión perdió una extraordinaria oportunidad de empleo por no atreverse a solicitar una entrevista a tiempo; llena de resentimiento contra sus padres, llegó a su casa reclamándoles por su situación y porque nunca hicieron nada para que fuera más sociable.

El valor de la verdad, la belleza y la bondad



La verdad, la belleza y la bondad son conceptos filosóficos estudiados desde la antigüedad, y que hoy día recobran una importancia fundamental y práctica para el desarrollo de la convivencia humana y la formación de personas.

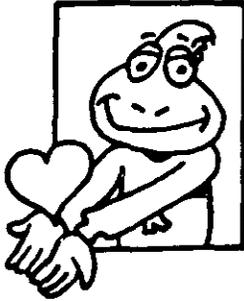
La verdad

La verdad es la ausencia de contradicción o la consistencia de nuestro pensamiento y saber.

Cuando tú dices algo acerca de una persona, de un hecho, de un objeto, eso que digas podrá considerarse una proposición verdadera, si es adecuada o si en realidad corresponde a lo que tú te refieres. Pero, si haces una generalización que crees verdadera, no necesariamente lo será.

Por ejemplo, alguien puede afirmar: "todos los cisnes son blancos"; sin embargo, tal proposición no corresponde a la realidad, ya que en Australia existen cisnes negros. Por lo tanto, es falsa.

El valor del servicio



"El mayor bien consiste en dar."

R. Tagore

Si todas las personas somos fundamentalmente iguales, nadie es, por derecho natural, señor del otro.

En las relaciones con los demás:
¿me he sentido con poder sobre otro?
¿he deseado que el otro haga algo a pesar
de estar en contra de su voluntad?
¿me he sentido superior?

Si se da algún poder entre las personas, por ejemplo, en el trabajo, en la familia, en el grupo, ese poder ha de ser interpretado y vivido como oportunidad de servicio.

Ejercicio de reflexión

¿Cómo puedo manifestar mi actitud de servicio?

Acciones concretas

En mi familia:

En mi escuela:

En el trabajo:

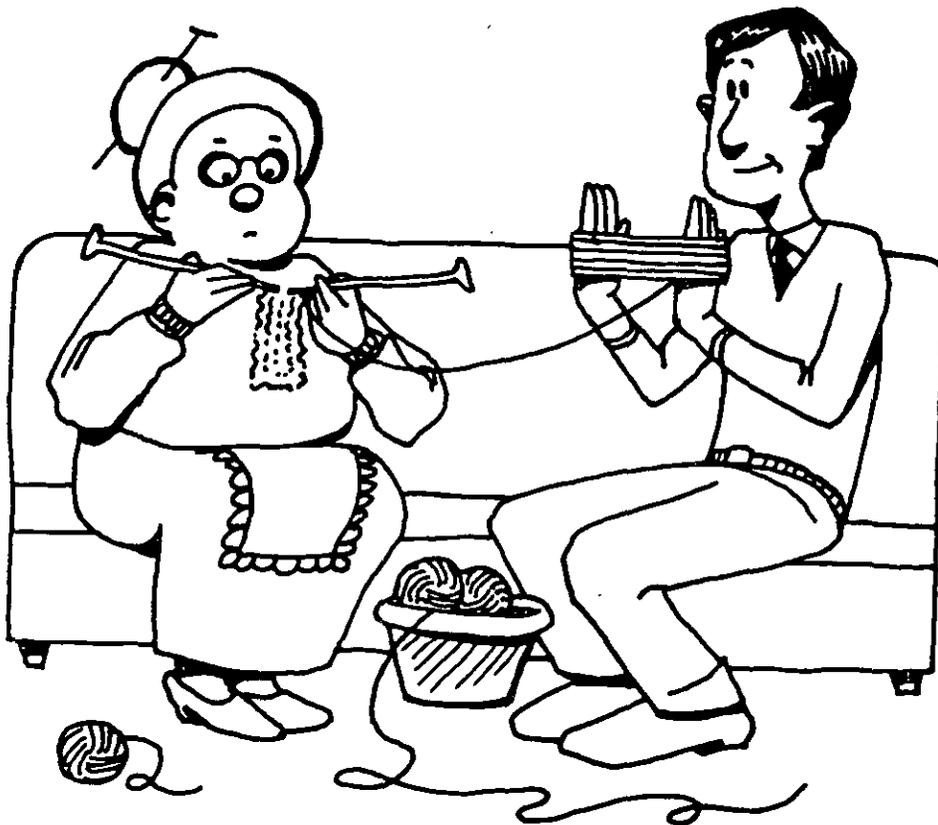
Con mis amigos:

Con mi novio(a):

El verdadero poder entre los hombres se basa en el liderazgo que busca el bien de las personas, y consiste en respetar la libertad del otro.

El respeto consiste en dejar ser a la persona.

En el servicio, la persona ejerce su capacidad de autotranscendencia ya que sale de sí, al tomar en cuenta a otra persona con sus propias necesidades. Cuando conoce sus propias necesidades puede reconocer más fácilmente las necesidades de los demás. En el servicio, hace una donación de sí y esto la hace más persona.



Ejercicio de reflexión

¿En qué situaciones puedo dar más de mí mismo?

Situación:

Forma de hacerlo:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ejercicio

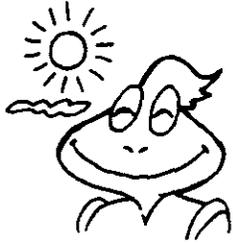
¿Qué sentimientos suelen impedirme actuar servicialmente con los demás?

En la familia:

En la escuela:

En el trabajo:

En el grupo de amigos:



El valor de la felicidad

"Nadie puede llamarse hombre feliz, hasta que haya aprendido a cultivar la alegría, la estima, la ternura y la buena voluntad, hasta el punto de hallarse determinado a ser feliz todos los días, haciendo a otros más felices."

E. Wheeler Wilcox

La felicidad en la vida cotidiana

El ser humano busca la felicidad. Existe un gran número de condiciones en que las personas encuentran felicidad:

- la alegría
- el gozo
- la paz
- la satisfacción por el deber cumplido
- el bienestar
- la suerte
- la dicha
- la gloria
- la fama
- la complacencia

De alguna manera, todas ellas les permiten sentirse bien, experimentar satisfacción; sin embargo, no por ello podemos asegurar que se vive o se sea feliz.

Las personas aspiran a vivir siempre de mejor forma, así como a conservarse en el mejor estado que las circunstancias permiten.

El ser humano no sólo quiere “estar”
en el mundo sino además “estar bien”.

Esta aspiración al “bien-estar” equivale a decir que el hombre aspira a la “felicidad”. Para conseguir la felicidad tenemos que poner los medios apropiados, estando conscientes de que en esta empresa humana, así como en cualquier otra, se corre el riesgo del fracaso, ya que pueden presentarse muchos factores fuera de nuestro control.

Ante esta realidad, nunca debes abandonar tus intentos de conseguir la felicidad; mantenlos toda tu vida, por más limitaciones y fracasos que experimentes.



“Esperar es llevar dentro de sí un germen de confianza respecto al futuro, una confianza de que a pesar de las dificultades aquello que se espera se alcanzará.”

Enrique Rojas

En la vida cotidiana te encontrarás con un sinnúmero de pequeñas felicidades; se dice que es preferible hablar de “momentos” o “periodos” felices que de un estado permanente o fijo de felicidad.

Ejercicio

1. Haz una lista de todas aquellas cosas que realizas en tu vida cotidiana, por mínimas que parezcan, que te hacen experimentar un "bien-estar".

¿Qué descubriste?

2. ¿Qué hechos de tu vida pasada te provocaron "momentos de felicidad"?

Reflexión _____

¿Cuánto influye el ambiente para que puedas ser feliz?

-
-

Ejercicio

Escribe algunas situaciones en las que experimentaste sentimientos de desdicha, y trata de recordar qué te dijiste a ti mismo respecto a lo que te sucedió:

Hecho o situación: *Emoción experimentada:* *Mis pensamientos:*

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Reflexión _____

¿Qué relación encuentras entre lo que te dijiste en cada situación y la emoción que experimentaste?

Conclusión de aprendizaje

-
-

El hábito de la felicidad

“La felicidad no es mañana. La felicidad es ahora.”

A. De Mello

La felicidad no te caerá del cielo como por arte de magia. Tú eres responsable de buscarla. Es algo que tú puedes producir en ti mismo. Si esperas a que llegue a ti de un solo golpe, o se presente de pronto, o te la traigan otras personas, posiblemente tendrás que pasar tu vida esperando.

Tú eres el único que puede decidir lo que tus ideas harán por ti mismo, aun en medio de las circunstancias más desfavorables. Tus actitudes, emociones y creencias tienden a hacerse habituales; si estos hábitos llegan a provocarte malestar y sentimientos negativos, puedes modificarlos con la práctica constante y consciente de una nueva forma de responder a los hechos de tu vida.

“Quizá no se logre aprender lo que se practica, pero definitivamente no se aprenderá aquello que no se practica.”

Kilpatrick



Ejercicio

Analiza tus expectativas sobre la felicidad.

¿Qué cosas espero que sucedan en mi vida a fin de que pueda sentirme feliz?

¿Puedo ser feliz sin que esto ocurra? ¿Por qué?

Conclusión de aprendizaje

●

●

Ser feliz como meta del ser humano

“¿Qué es la felicidad sino el desarrollo de nuestras facultades?”

A. L. Germaine de Stael

La realización del proyecto de vida

Tú eres un ser que está llamado a ser feliz. Seguramente en algún momento de tu vida te has detenido a plantearte esta cuestión. Se puede decir que llevas inscrita en tu naturaleza humana la tendencia a ser feliz. Y aunque la felicidad nunca se alcanza en forma definitiva (no es completa ni perfecta), cuando se experimenta, cuando se vive, se quisiera prolongarla el mayor tiempo posible.

Los mejores momentos de felicidad los alcanza el ser humano cuando está en plena posibilidad de dedicarse a realizar algo que le produce satisfacción y “llena” su vida. Ese “algo” será más valioso cuanto más le conduzca a un desarrollo equilibrado de su persona.

Tú no puedes llegar a ser una persona feliz si en la vida buscas sólo la satisfacción de necesidades materiales; también existen tus necesidades psicológicas y espirituales. Hay individuos que económicamente han alcanzado metas elevadas, pero en la vida familiar fracasaron y viven enfermos. Sería difícil creer que son felices, aunque no con ello queremos decir que no experimenten momentos de felicidad.

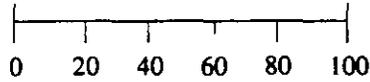
La armonía que logres en las diferentes áreas de tu vida es, pues, muy importante.

El proyecto personal es la operación o el manejo que haces en tu vida.



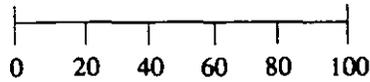
Análisis de mi proyecto de vida

No sé lo que quiero lograr en la vida.



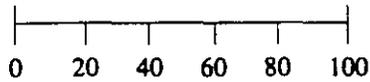
Mis metas en la vida son claras.

Persigo metas irreales.



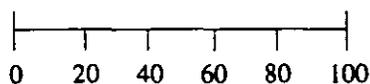
Persigo metas realistas.

Actúo siempre según las influencias del ambiente.



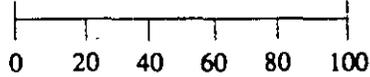
Busco controlar las influencias del ambiente en mi vida.

Persigo metas para un área de mi persona. Hay desequilibrio.



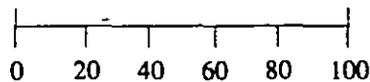
Tengo metas para todas las áreas de mi persona. Hay equilibrio.

Estoy insatisfecho con lo que ha sido mi vida.



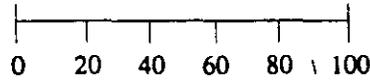
Estoy satisfecho con lo que ha sido mi vida.

Desconozco mis potencialidades y mis limitaciones.



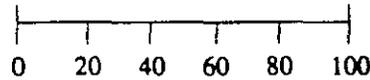
Conozco mis potencialidades y mis limitaciones.

Pienso sobre todo en mi pasado.



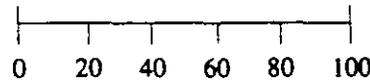
Me oriento hacia el futuro sin ignorar el pasado.

Estoy "desconectado" del ambiente.

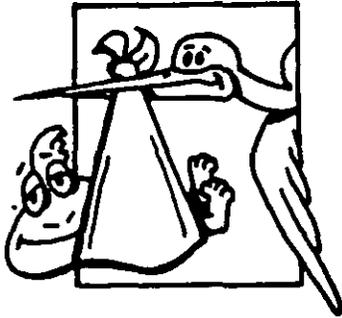


Me preocupo por conocer las amenazas del ambiente e identificar las oportunidades.

Me considero una persona infeliz.



Me considero una persona feliz.



“La vida es la base, porque lo primero de todo es vivir, ser.”

Ortega Garsan

La vida como oportunidad

Existir se considera sinónimo de vivir. En el lenguaje común, la palabra vida significa algo más que la vida biológica; se habla, por ejemplo, de vida espiritual, vida artística, vida política, vida científica, vida apasionada, vida del alma.

En la existencia humana podemos encontrar manifestaciones en favor de la vida, lo mismo que manifestaciones que tienden hacia la muerte.

Todos en algún momento de la vida enfrentamos, como producto de la lucha entre ambas tendencias, dolor, sufrimiento y angustia; pero también experimentamos satisfacción y felicidad.

¿Cómo vivimos las múltiples situaciones que enfrentamos?

Con:

temor	←————→	valentía
negación	←————→	aceptación
resignación	←————→	lucha
tensión	←————→	tranquilidad
depresión	←————→	alegría
mediocridad	←————→	realización
opresión	←————→	libertad
irresponsabilidad	←————→	responsabilidad
ignorancia	←————→	conocimiento
incredulidad	←————→	fe
desánimo	←————→	esperanza
búsqueda de "tener"	←————→	búsqueda de "ser"
pasividad	←————→	actividad

En el intento de "vencer" sus propias limitaciones, las personas viven en forma dinámica, en un continuo entre los extremos que acabamos de mencionar.

Gracias al ejercicio de tu libertad, tú puedes vivir la vida tendiendo hacia un extremo y otro.

¿Cómo decides vivirla?

Ejercicio

¿Qué te sugiere la palabra "vida"? Haz una lista de todo lo que se te venga a la mente.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Comenta con tus compañeros.

Conclusión de aprendizaje

-
-

“El que no valora la vida, no se la merece.”

Leonardo Da Vinci

Te encuentras en medio del mundo, desde tu nacimiento, rodeado siempre por seres que parecen infinitos en sus colores, tamaños, movimientos, formas, etcétera.

Te sabes viviente porque:

- conoces
- amas
- lloras
- sufres
- proyectas
- aspiras
- ríes

Llevas contigo el afán, el deseo de vivir con intensidad la vida y la necesidad de sentirte plenamente satisfecho al hacerlo. Tu vida es única para ti porque ya no podrás volver a vivirla; pero también es única en otro sentido: nadie más que tú puede vivirla por ti, en tu lugar. No puedes “brincarte” un día de tu vida ni dejar de ocupar un lugar.

Al considerarla como algo valioso, prefieres, en consecuencia, una vida donde exista amor, alegría y paz.

La vida también tiene un fin. Las personas llegan a su muerte como pirámides truncadas. De ahí que vivir es encontrarse siempre en una situación incompleta.

Preguntas de reflexión

- ¿Te has cuestionado qué es la vida?
- ¿Has pensado en el porqué de la vida?
- Reflexionar sobre la muerte ¿ayuda a valorar la vida?
- ¿Qué consecuencias puede tener una vida sin rumbo?
- ¿Qué significan las frases: “esto es vida”, “la pura vida”, etcétera?

Vivir no es simplemente estar en el mundo hasta desaparecer,
vivir no es simplemente comprender el mundo,
vivir no es simplemente dialogar con el mundo,
vivir es, ante todo, transformar el mundo.

"El crecimiento constante es la única evidencia de vida."

John Henry Newman

¿Cómo puede ser tu existencia trascendente?

Vives haciendo tu vida; construyéndola. Puedes pasar por ella modificándola, haciendo algo por ella, mejorándola a cada instante, dejando rastro en tu paso por la tierra, causando en las cosas y en las personas un impacto a través de tu acción bienhechora. Pero si permites que la vida pase sobre ti, con el paso de su tiempo y de sus sucesos, terminará por aplastar tu corazón y sumirlo en el pesimismo.

"No vale tanto preguntarnos qué esperamos de la vida, sino qué espera la vida de nosotros."

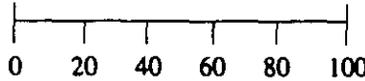
V. Frankl



Ejercicio

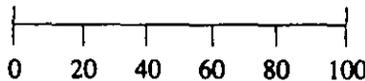
¿Cómo es mi vida?

Me he limitado a "estar en el mundo", a "irla pasando".



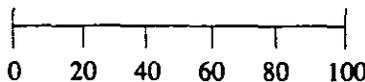
Persigo ideales para ir mejorando mi "ambiente".

Siento la vida como un "vacío".



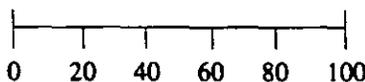
Lo que hago "llena" mi existencia.

Vivo "encerrado en mí mismo".



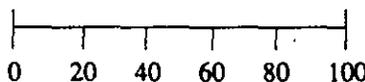
En mi vida "salgo de mí mismo" y comparto al mundo que me rodea.

Busco solamente satisfacciones relacionadas con mi persona.



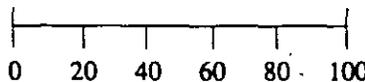
Busco mi propia realización y el servicio a los demás.

En mi vida hay demasiado dolor, sufrimiento y angustia.



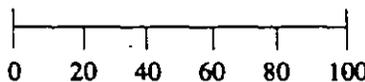
Vivo con alegría, amor y paz.

Los obstáculos me obligan a cambiar mis metas.



Supero obstáculos que impiden mi progreso.

En mi comportamiento hay tendencias hacia la muerte.



Tengo amor hacia la vida, la construyo.

Reflexión personal _____



Tu vida y los demás

“En el fondo son las relaciones con las personas las que dan valor a la vida.”

Guillermo von Humboldt

Si tú tienes el derecho de vivir, los demás también lo tienen. En las relaciones con otros este derecho se hace realidad mediante el respeto.

De ahí que el derecho a vivir se enriquece cuando la vida de los demás se desarrolla en condiciones dignas de una persona.

Vivir dignamente es vivir como persona.

Esto se logra cuando existen las circunstancias para que los individuos puedan satisfacer sus necesidades y logren alcanzar sus metas.

La vida en convivencia conforma nuestra existencia concreta. Dentro de la sociedad en la que vivimos, nos desarrollamos y logramos nuestro proyecto personal de vida.

La felicidad, la alegría y la paz social son fruto de la valoración de los demás como personas y del respeto a los derechos y la libertad de los seres humanos, y se lograrán cuando todos entendamos que el prójimo es otro yo, que debe ser tratado y querido como nos tratamos y queremos nosotros mismos.

Ama a tu prójimo como a ti mismo.

El valor de la vida no se limita al simple hecho de existir, sino a la potencialidad de las personas para actuar con la meta de elevar la calidad de vida.

Por lo tanto, tu valor como persona crece en la medida en que pones al servicio de los demás, tus potencialidades. Tu ser persona alcanza mayor trascendencia cuando tus acciones y tus obras traen un beneficio a otros y cada momento de la vida cotidiana te brinda la oportunidad de hacerlo.

Ejercicio

Lo que me gustaría hacer por los demás

Acciones concretas:

Cuándo:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Preguntas de reflexión:

¿Hay algo que me impida actuar?

¿Qué es?

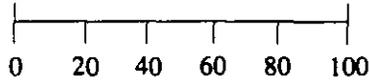
¿Cómo puedo superarlo?

Ejercicio

“Lo que hago para una mayor calidad de vida”

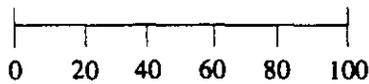
Mi forma de relacionarme:

Origina conflictos
frecuentes.



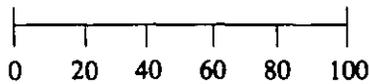
Favorece una
comunicación
satisfactoria.

Desanima a los demás,
provoca pesimismo.



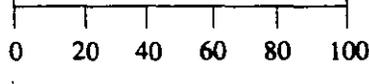
Eleva el ánimo de los
demás, provoca
optimismo.

Empeora el ambiente o el
clima; hace sentir mal a
los demás.



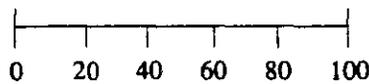
Ayuda a lograr y
mantener un buen
ambiente: hace sentir
bien a los demás.

Es descortés; no soy
agradecido.



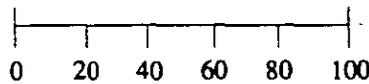
Es cortés; agradezco
continuamente.

Impone mis puntos de
vista.



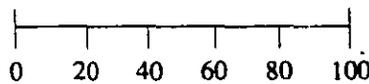
Respeto ideas ajenas; las
acepta aunque no esté de
acuerdo con ellas.

Origina antipatía y
rechazo.



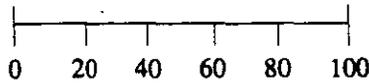
Favorece la simpatía y la
aceptación.

Pone énfasis en los
defectos y limitaciones
de los demás.



Destaca las cualidades de
los demás.

Es egoísta, ve sólo mis
propios intereses.



Es altruista; doy sin
esperar recibir.

¿A qué conclusiones llego acerca de mi propio comportamiento?

¿Cuánto se refleja en mi comportamiento una actitud positiva hacia la vida?

La muerte y el valor de la vida

"Mal moriría quien no supiera vivir bien."

Séneca

"Dedícate a aprender a morir."

Epicteto

Es inherente a nuestra naturaleza humana gozar y sufrir. Por la conciencia del sufrimiento podemos percibir la "fugacidad del mundo".

La muerte siempre ha representado un misterio para el hombre, ya que es una realidad inevitable, y sin embargo, también es una realidad "incomunicable". La vivencia máxima de la muerte se da gracias al amor; por él experimentamos de alguna manera la muerte de las personas que amamos, ya que cuando se da la separación, se produce un dolor emocional.

La muerte obliga al hombre a preguntarse por el sentido de su vida y a comportarse reflexivamente ante ella; al vivenciarse como un ser temporal, se preocupa por la finalidad de su existencia. Desde que nace se dirige hacia la muerte y ésta puede llegar inesperada y sorpresivamente, anulando los proyectos y dejando a las personas como "esbozos" no terminados.

"Cuando tomamos conciencia de nuestro papel, incluso la más borrosa, sólo en ese momento seremos felices. Sólo entonces podremos vivir en paz y morir en paz, pues lo que da un sentido a la vida da un sentido a la muerte."

A. de Saint Exupery

Ninguna persona puede quedarse en un hoy permanente; todos necesitamos dirigir la mirada hacia el futuro, para preverlo y adelantarlo. Ninguna experiencia, incluida la de la muerte, puede acabar con la certeza de que en la vida hay algo con sentido.

Nos convertimos en seres auténticos en la medida en que integramos la trayectoria histórica de nuestra existencia, y le damos valor cuando luchamos por una humanidad mejor.

Ejercicio

Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué ideas tengo acerca de la muerte?

2. ¿Qué sentimientos experimento cuando pienso sobre la muerte?

3. ¿En qué momentos de mi vida he experimentado mayor miedo a la muerte? ¿Qué acontecimientos viví entonces?

4. ¿Qué tanto soy consciente de que "estamos rodeados por la posibilidad de una muerte siempre cercana"?

5. Al reflexionar sobre la muerte, ¿qué valor le doy a mi vida?

6. ¿Qué significa “aprender a morir”?

7. Haz una lista de todo lo que te gustaría lograr antes de morir.

Conclusión de aprendizaje

-
-

B I B L I O G R A F I A

- BACH, RICHARD. Juan Salvador Gaviota. Javier Vergara, 1986
- BRANDEN, NATHANIEL. Como mejorar su autoestima. Paidós.
- CASARES ARRANGOIZ, DAVID. Planeación de vida y carrera. Limusa, 1990
- CORNEJO, MIGUEL ANGEL. ¿Qué significa ser joven? Grad México, 1994.
- DYER, WAINE. Tus zonas erróneas. Grijalvo, 1982
- FRANKL, VIKTOR E. La voluntad del sentido. Herder, 1991
- FROMM, ERICH. El arte de amar, Paidós. México
- SATIR, VIRGINIA. En contacto íntimo. Arbol. México.
- JARAMILLO LOYA, HORACIO. El despertar del mago. Diana.
- NATHANIEL, BRANDEN. El respeto hacia uno mismo. Paidós.