

Tema 6. Revalorando mis recursos

Introducción

Hola, ¿te has puesto a pensar en todo lo que has tenido a lo largo de tu vida?, seguramente te faltaría tiempo y memoria para recordar todo y esto se debe a que día a día, siempre hay algo que va llegando a ti, a veces es material o emocional como son las satisfacciones que has propiciado por alguna buena acción o tal vez, porque tuviste la oportunidad de observar algo que te llenó de felicidad y ¡qué bueno que pudiste atrapar ese momento! Porque de todo este tiempo de vida que tienes, cada instante es único y dura unos segundos, por eso guardas tantos recuerdos, vivencias, experiencias, etc.



El mayor regalo que tienes es tu vida con todos tus sentidos por los cuales recibes la información del medio ambiente.

A través de este tema, podrás revisar las herramientas con las que cuentas para realizar un plan de acción para llevar a cabo tu plan de vida. Esto es importante para que visualices hasta dónde quieres llegar y el tiempo que te llevarás en realizar tus proyectos; la planificación de ellos hace la diferencia para poder realizarlos.

Subtema 1. ¿Cuáles son los privilegios de los que gozo?



Rara vez nos detenemos a pensar y a valorar todo lo mucho que se nos ha dado: la vida y la salud, los sentidos por los que percibimos los estímulos del mundo, nuestra capacidad mental y de disfrute, la casa donde hemos nacido, los padres que nos han cuidado, los lugares que hemos conocido, las personas con las que hemos tratado y que nos han querido y recordado.

Dediquemos un tiempo de nuestro día y detengámonos a pensar en esto: **¿qué tengo hoy, en este momento, que quiero agradecer?** El sólo hecho de pensar en todo

lo que sí tenemos y pensar menos en lo que

no tenemos o lo que nos falta, nos pone en una disposición completa hacia la alegría, la salud, la vida, la dicha, y nos facilita a que demos lo mejor de nosotros mismos, para así prepararnos en la **construcción de un plan de vida**.

Afortunadamente, al construir un plan de vida, las decisiones que tomes, estarán basadas en opciones para llegar a tus metas con todos los recursos con los que cuentas, tanto físicos, como emocionales, como materiales, etc. y esto te permitirá avanzar con mayor seguridad y con una visión más certera de que lo lograrás.

Según Casares y Siliceo (1992), **la vitalidad** se define como la energía y motivación que nos mantiene no sólo vivos, sino en constante crecimiento, desarrollo y actualización de nuestras potencialidades.

Se trata no sólo de respirar y satisfacer las necesidades vitales como comer y dormir, sino que va más allá de eso: ser “**vitales**” implica mantenerse en constante crecimiento y realización personal en todas las áreas que nos conforman:

Áreas que nos conforman

Física
Espiritual
Emocional
Social
Intelectual

¿Habría quien no sólo está vivo porque no está muerto? Por estar vivo queremos entender que es vital, aprende, madura, crece, se desarrolla y lo hace con disfrute y consciencia de su vida y su crecimiento. Tal vez eso sea el aspecto más importante que nos separa del resto del reino animal: nuestra **capacidad de ser conscientes** de nuestra propia existencia, de nuestra vida y del impacto que tenemos con nuestras acciones sobre los demás y sobre el entorno.



Según la pirámide de Necesidades de Maslow de acuerdo a Martí, Martínez y Elizalde (2006), una persona autorrealizada funciona con vitalidad y plenitud, y se caracteriza por tener una actitud de asombro ante los hechos simples de la vida, contemplando los fenómenos de la naturaleza o cotidianos con frescura y un gozo renovado cada día. Se recrea con todo lo que pasa y aprende de cualquier experiencia, manteniendo una perspectiva de vida y una actitud reflexiva en todo momento; evitando a toda costa caer en la rutina o en la automatización de sus actos.

Mora (1995), afirma que el mundo y la vida ofrecen al hombre muchos motivos de goce y felicidad. Las flores, las frutas, el mar, el sol, el aire, las aves, son para quedar extasiado; la perfección del organismo humano es para quedar estupefacto. La danza, la comida, la música, el deporte, el descanso, el sueño, son causas de goce...

Como verás, los motivos para la felicidad no se encuentran lejos de nosotros, sino al alcance de nuestras manos: sólo hay que tener la suficiente sensibilidad y conciencia en el **“aquí y el ahora”** para disfrutarlos.

Te invito a reflexionar sobre estas áreas que te conforman y a que realices una lista de las cosas que deseas mejorar y aquellas por las cuales te puedas sentir agradecido o vivo, recuerda, cuentas con recursos que has ido adquiriendo desde que naciste más los que has estado aprendiendo, así que hay que desempolvarlos para actualizarlos y ocuparlos en el logro de tus metas.

En el siguiente apartado se explicarán los elementos que son parte tuya y que tal vez has dejado de lado por olvidarlos un poco, sin embargo, este es el momento para retomarlos y ver qué le falta a cada uno de ellos para caminar de la mano y que nos ayuden en el mejoramiento de la convivencia del día a día contigo mismo y con los demás, reconociendo cómo las experiencias te han brindado aprendizajes que quedaron guardados y que ahora es tiempo de utilizarlos.



Subtema 2. Todo aquello por lo que debo agradecer



Como has podido darte cuenta, son muchas las cosas que has tenido, que tienes y que has ido acumulado en ti como las experiencias del día a día, y ellas son importantes porque se convierten en herramientas para utilizarse constantemente.

A veces, en el día a día falta tiempo para analizarlas, sin embargo, este es un buen momento para hacerlo, así que te invito a reconocer lo positivo que te sucede a través de este ejercicio:

Te reto a hacer este ejercicio y a reconocer lo positivo que te sucede:

1. Redacta una especie de inventario, que incluya:
 - a. Las cosas buenas que te ha tocado vivir, empieza de cero. Desde el hecho de que vives y estás sano, la oportunidad de estudiar, el apoyo de tus padres, tus objetos personales, tus amigos, etc.

2. A partir del análisis FODA en la sección de oportunidades que realizaste:
 - a. Retoma todo lo que encontraste y agrádeselo.
 - b. Asume y externa a los demás lo afortunado(a) que eres y lo feliz que te sientes.

Una forma de demostrar agradecimiento es siendo entusiasta.

Según Mora (1995), entusiasta es aquel que demuestra muchas ganas de amar, muchas ganas de servir, muchas ganas de aprender, muchas ganas de progresar, muchas ganas de ser, hacer y dar; en fin, muchas ganas de vivir.

El entusiasmo va de la mano con el optimismo:

a) La persona optimista

Ve el lado bueno de las cosas y se repite a sí misma las maravillas que le ofrece la vida, sobre todo en aquellos momentos difíciles que se le presentan.

b) La energía positiva

Esta energía positiva te permite cantar, bailar, brincar, correr, vibrar, y te da una buena disposición de ánimo.

c) La salud y felicidad

El optimismo también se asocia con la salud y la felicidad.

Entonces, ¿quién no quiere estar agradecido? Eso conduce a que nos entusiasmemos con la vida y veamos las cosas de modo optimista; al final nos traerá paz interior, salud física y mental, y la fuerza para reír, y dejar de llorar, cuando nos nazca hacerlo.

Recuerda tú eres quien decide qué emociones tener en cada momento de tu vida y la manera de manejarlas y no solamente hacia ti sino hacia los que te rodean como tu familia y tus amigos, entre otros.

Subtema 3. Mi familia y mis amigos

Hemos hablado ya de la importancia de la familia. Tu familia es muy especial, no hay otra igual a ella, cada uno de los integrantes te quiere de una forma en que sólo él o ella lo puede hacer. A ellos, tus padres, hermanos y tu familia más extensa (tíos, abuelos, primos, etc.) no los escogiste tú y no son perfectos; pero ellos han estado, están y estarán a tu lado en los momentos más felices de tu vida; pero, sobre todo, cuando has necesitado protección, alimento y cuidados. Son quienes darían su trabajo, sacrificio y aún su vida si la necesitaras.



Claro, esto no es algo que se perciba diariamente: en la convivencia cotidiana nos peleamos y tenemos diferencias con nuestros hermanos o con nuestros papás, porque cumpliendo con su labor de guiarte y de observar las reglas de la casa, te regañan o castigan o simplemente te dicen lo que tienes que hacer, y entonces no nos sentimos tan afines a ellos. Pero tú sabes que, al final, a su modo y según el estilo de cada quien, cuentas con ellos y ellos contigo. Es menester valorar y corresponder a todo lo que te han brindado.

También es posible que nuestro papá o mamá no convivan con nosotros, bien porque fallecieron o porque no viven en la misma casa que nosotros; o que, aunque estén ahí, los sintamos muy lejos o como una mala influencia (alcoholismo, agresividad, irresponsabilidad, etc.). En ese caso, siempre podemos acudir a alguien más en busca del apoyo que necesitamos: piensa, tal vez tienes un tío o tía, un padrino o madrina, tu abuelito o abuelita o un maestro y que sea un modelo a seguir para ti. No hay pretexto, siempre hay alguien que nos muestra el mejor camino a seguir.

Valores de la convivencia en el núcleo familiar

- a) Te invito a que practiques un valor que a veces se olvida en nuestro hogar: **la cordialidad.**

Según Mora (1995), cordial viene de “corazón”.
¿En qué otro lugar se aplica mejor la cordialidad que en tu propia casa?

Para este autor, **la cordialidad**, cuenta con las siguientes características:

Características de la cordialidad

1. Enriquece las relaciones interpersonales.
2. Tiene siempre una frase amistosa, un mensaje de afecto que darle a los demás, una caricia, un beso, un apretón de manos, una palmada en la espalda.
3. Se despide cuando se va y saluda cuando llega, da las gracias y pide las cosas por favor, se disculpa al reconocer que se ha equivocado, solicita y presta ayuda con humildad. Sonríe y sé afectuoso (a) con los tuyos: no esperes a que ellos lo hagan, empieza tú y te sorprenderás con los resultados.

b) Otro valor útil para practicar en familia es **la tolerancia**.

Según Mora (1995), **la tolerancia** les permite a las personas entender que cada ser humano es único e irrepetible y que por lo tanto tiene derecho a sus propios estilos, deseos y necesidades, así como a tomar sus propias decisiones con base en sus recursos y punto de vista.



La tolerancia acepta la posibilidad de que los otros puedan y tengan derecho a equivocarse, y a no ver las cosas desde nuestra propia perspectiva. Imagina la utilidad que este valor tiene en tu relación con tus padres: te permitirá dejar de juzgarlos y te ayudaría a llevarte mejor con tus hermanos. La tolerancia se traduce en respeto por el otro y por sus diferencias con respecto a ti.

Igualmente te invito a dar el primer paso de tolerancia en tus relaciones familiares.

c) Una última consideración sobre la práctica de los valores en familia es la que se refiere al **proceso de comunicación**. Comunicar es poner en común:

Según Casares y Siliceo (1992), **comunicar** es el proceso por el que se transmite un mensaje emitido por un transmisor a un receptor.

Para que esta comunicación sea efectiva debe cumplir los siguientes requisitos:

Requisitos de la comunicación

El mensaje debe:

1. Ser claro y específico.
2. Buscar el momento oportuno para comunicarse.
3. Evitar una interferencia importante para que el mensaje sea transmitido.
4. Estar libre de prejuicios y partir de la apertura y la disposición proactiva.
5. Estar libre de recriminaciones, insultos u ofensas.
6. Expresar un lenguaje común, entre otros.



Así, por ejemplo, si Pedro quisiera comunicarle a su papá que desea pasar más tiempo con él, le recomendaríamos que no lo hiciera mientras el papá habla por su celular o maneja su automóvil: debe ser directo, no hacer rodeos, divagar o reclamar. Si lo hace de la forma equivocada, la disposición del padre será estar a la defensiva e indispuerto para la escucha abierta. En vez de decir: “siempre estás trabajando y a mí ni me haces caso, parece que no te importo”, puede decirse algo como: “papá, hace tiempo que no salimos juntos: cuando lo hacemos me da gusto y me la paso muy bien. ¿Podríamos acordar un día y una hora para ir juntos al cine? La invitación es a analizar antes

de hablar: queremos conseguir y plantear mensajes positivos y propositivos. El mejor lugar para hacerlo desde ahora: tu casa.

Mis amigos

Otra cosa muy distinta pero también importante son tus **amigos y amigas**. Tú tienes el privilegio de escogerlos y son uno de tus tesoros siempre que te ayuden a ser mejor persona. Ellos deben traer cosas buenas para ti a través de la amistad, nunca quitarte o hacerte perder lo valioso que tienes en la vida. Sé tú el mejor amigo y selecciona a los mejores amigos para ti, aunque no siempre sean los más populares, ni los más agraciados físicamente; sino quienes compartan contigo lo importante y que te hagan querer ser como ellos para bien.

En general podemos decir que un buen amigo:

Características de un buen amigo

Saca lo mejor de ti.

Te anima a dar tu mejor esfuerzo en aquello que sabe que quieres lograr o que es bueno para ti.

Coincide contigo en valores morales.

En lo que se debe y no se debe hacer.

Es divertido (a).

Puedes contar con él (ella).

No usará lo que sabe de ti para ridiculizarte.

Para obtener algún provecho y puedes confiar en él (ella).

Lo contrario del buen amigo es aquel que diciendo que es tu amigo (a) y:

Características de un mal amigo

Te reta a hacer lo incorrecto.

Influye en ti para que mientas, manipules o rompas las normas.

Te humilla.

Se aprovecha de alguna forma de ti.

No es confiable.

Usa lo que sabe de tu persona en tu contra, no pueden contar con él (ella).

Te sientes incómodo (a).

Siendo tú mismo en su presencia.

Una de las características de un buen amigo (a) es que sabe ser **compañero (a)**; es decir, acompaña en el camino. Según Mora (1995), la persona que posee este valor le da su mano al otro y no lo suelta hasta haber alcanzado la meta que tenían en común. No piensa sólo en su propio bien, sino que está pendiente también del bien del otro y dispuesto a actuar para beneficiarlo.

Otra característica del buen amigo (a) es la **lealtad**; es decir, el que alguien se mantenga firme en apoyo y respaldo a una persona o a una causa. Sin embargo, la lealtad a un amigo (a) se debe condicionar, sobre todo en la tierna juventud, al cuidado de la propia persona, de tu seguridad y de tu integridad. Es decir, no tienes que ser fiel a un amigo que rompe las reglas, que se pone en riesgo a sí mismo (a) y de paso te arriesga a ti; como cuando consume drogas, alcohol o muestra conductas que arriesgan la seguridad o tranquilidad de los (las) dos, buscando peleas o conducir en estado de ebriedad. En este caso, no es válido decir que como es tu amigo (a) tienes que aguantar, mentir o arriesgarte; o bien, actuar de un modo que no te conviene.



Tampoco pienses que si te quedas en esa amistad “salvarás” a tu amigo (a) o lo harás cambiar. Tú eres una persona en constante desarrollo que aunque te conoces, buscas en tu interior una mejora personal. Es similar a decir que quieres rescatar a alguien que se ahoga en un río cuando tú tampoco sabes nadar: la ayuda tendrá que llegarle por otros medios, si es que le interesa ser ayudado (a). Pero tú debes protegerte y buscar amigos (as) que te edifiquen como persona.

Ahora bien, de tu selecto grupo de amigos y amigas, es probable que destaque alguien de forma muy particular. Te sentirás **físicamente atraído** (a) y tal vez con un afecto muy especial hacia él o ella. Tu conducta debe ser honorable sea que se hable o no de noviazgo, relación formal o matrimonio: te sugiero que respetes los límites personales de tu amigo (a), esposo (a) o pareja y que no lo (a) abrumes con demandas de tiempo y compañía. Su amistad puede continuar y lo ideal es que se sigan conociendo.

Según Sánchez (1997), una relación de pareja constructivo tiene reglas claras, ayuda al progreso de sus integrantes y proporciona paz interior; en cambio, una relación de pareja destructivo lleva a la idealización (él y ella no se conocen en realidad, la relación se basa en ilusiones puestas en el otro), tiene premura pasional (participan en caricias íntimas muy rápido en el noviazgo) y genera un atraso individual; es decir, la relación provoca una baja en las calificaciones, el rendimiento o el nivel de logro de uno o de ambos miembros de la pareja. Es decir, existe, como en cualquier amistad, un criterio que no falla a la hora de determinar la conveniencia de la relación:



Criterios para determinar la conveniencia de la relación

¿Se es feliz participando en ella?

¿Se tienen sentimientos positivos sobre sí mismo en presencia de la otra persona?

¿Se busca la propia superación personal y esto le agrada a la otra persona?

Según nuestras respuestas afirmativas o negativas podremos decidir; es decir, tendremos elementos de información sobre ello.



Así que disfruta este momento de tu vida, pasa el tiempo con tus amigos (en grupo), ocúpate de ser una mejor persona y cuando estés listo (a) encontrarás, usando tu inteligencia, y no sólo tu corazón, la mejor pareja.

Para terminar el tema, ¿qué tal decirle a tus papás y hermanos que los quieres? O proponerles jugar un juego de mesa o preparar una pizza juntos. Mira a tu alrededor: no todos gozan de lo tú tienes y que a veces no percibes porque siempre ha estado ahí.

En la próxima sesión pondrás manos a la obra en el diseño de estrategias para expresar y demostrarle a tus seres queridos cuánto los aprecias.

Te comparto una estrofa de la canción “Vive” que compuso Napoleón y que nos lleva a reflexionar sobre lo que tenemos y nuestro compromiso de luchar por lo que deseamos obtener:

*“Abre tus brazos fuertes a la vida
No dejes nada a la deriva
Del cielo nada te caerá
Trata de ser feliz con los tienes
Vive la vida intensamente
Luchando lo conseguirás”*

Vive (Canción)
José María Napoleón (cantautor)

De acuerdo a lo que has revisado en este tema, a lo largo de tu vida has ido adquiriendo experiencias y aprendizajes que te han llevado a estar donde estás, sin embargo, aún hay que seguir adelante logrando más metas y triunfos, así que...
¡adelante!

¡Quiero más!

En este artículo **Las relaciones con los medios de comunicación, Organización de las Naciones Unidas para la Educación de la Ciencia y la Cultura, UNESCO** encontrarás más información acerca del tema para enriquecer tu aprendizaje, ubicado en: http://portal.unesco.org/es/files/16061/10674375943Media-guide_S.pdf/Media-guide_S.pdf

Mi Reflexión

Como hemos visto a lo largo de este tema, es mucho lo tienes para dar a los demás y esto es gracias a todo lo que has vivido y a quienes te han ayudado y apoyado a lo largo de tu crecimiento y desarrollo en tu vida.

Tus papás siempre quieren lo mejor para ti, así como tú buscarás que tus hijos tengan lo mejor y esto en parte es debido a todo lo que has aprendido y al amor que les des y para ello has revisado diferentes herramientas importantes en las relaciones sociales y familiares, podríamos decir que sin esas características como la vitalidad, el agradecimiento, el entusiasmo, la cordialidad y la lealtad, muchas relaciones se dejarían de valorar y quizás terminarían fácilmente.

Este tema te ha servido para revalorar todas las herramientas con las que cuentas en este momento y también te servirá como introducción para el siguiente tema de tu curso en el que revisarás cómo establecer un plan de acción.

Bibliografía

Casares, D. y Siliceo A. (1992). Planeación de vida y carrera: un enfoque teórico – vivencial. México, D.F.: Limusa. Capítulo: 2: Vitalidad y Crecimiento Personal. ISBN: 968-18-1511-4.

Martí V.; Martínez S.; Elizalde, A. (2006). Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona. Polis. Revista de la Universidad Bolivariana, No. 5. Recuperado de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=30517306006>

Mora, G. (1995). Valores humanos y actitudes positivas. México: Mc Graw Hill. ISBN: 958-600-376-0. Módulo I: ¡Qué gran familia!

Sánchez, C. (1997). Juventud en éxtasis 2. México: Ediciones Selectas Diamante. ISBN: 968- 7277-17-2. Capítulo 1: Noviazgo.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.