

Hernando Duque - Luis Felipe Duque

Aprendiendo a
vivir
mejor

Autoayuda
y crecimiento personal



APRENDIENDO A VIVIR MEJOR

HERNANDO DUQUE LUIS FELIPE DUQUE SIERRA

APRENDIENDO A
VIVIR MEJOR

AUTOAYUDA Y CRECIMIENTO PERSONAL

Reconocimiento a:
mis padres Luis Enrique y Maruja,
a mi esposa Rebeca y a mi hijo Luis Felipe.

INTRODUCCIÓN

Al hombre de hoy le corresponde presenciar los importantes desafíos, las nuevas tecnologías, los grandes avances científicos; al igual que ser testigo de los graves problemas personales, sociales, familiares, económicos, educativos, ecológicos y políticos en que se desenvuelve el mundo; estas situaciones adversas exigen que cada persona trabaje para buscar alternativas, nuevas opciones en la atención y solución de estas realidades; básicamente, que aprenda a vivir mejor; pero para ello se requiere que cada persona, con una nueva visión y actitud frente a la existencia, asuma de manera positiva su proyecto de vida.

Cualquier persona puede comprobar, por propia experiencia, cómo influye la mayor o menor parte de la vida social, en su perfeccionamiento. El hombre tiende a convivir con otras personas que pertenecen a su mismo grupo (familiar, educativo, deportivo, laboral, social, económico, político, etc.).

En dicha convivencia, le ha tocado ser testigo de personas que pasan la vida amargadas, aburridas, tensionadas, tristes; que se dejan llevar por un mal momento o por una situación difícil, son los que se rinden y cuelgan la toalla rápidamente, no le hacen frente a la vida, desperdician y no valoran la existencia como un regalo maravilloso y valioso que Dios les ha dado. Se puede hablar, entonces, de una pérdida de amor por la vida, situación que puede obedecer en muy buena parte a que no estamos preparados para vivir.

Una de las tareas que deben asumir los padres de familia en procura de preparar a sus hijos para que aprendan a vivir de manera mejor en sociedad, es contar con una verdadera vida en familia, donde el acompañamiento y el testimonio de vida sean el fundamento de ella.

En todo proceso de crecimiento personal, hay que conjugar los conocimientos y las habilidades con el hacer, para de esta forma, incursionar, participar activa y responsablemente en lo personal, familiar, escolar, deportivo, laboral, económico, político y social. Para ello, cada persona debe aprender a entender, manejar y practicar las distintas competencias para la vida.

En esta publicación, se entiende por competencias para la vida, el conjunto de conocimientos, herramientas y habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que articuladas entre sí hacen posible que la persona actúe de manera positiva, responsable, justa y además sea capaz de resolver los problemas cotidianos que la vida le depara.

Al analizar esta realidad social, surge el siguiente interrogante: ¿quién está preparado para vivir mejor?

Este cuestionamiento implica expresar unas consideraciones, veamos:

Está preparado para vivir mejor, el que está preparado para ganarse la vida de manera honesta; aprender a ganarse la vida, implica encontrar los medios necesarios para atender las necesidades fundamentales y materiales (alimentación, vivienda, aseo, vestido, etc.), lo cual exige aprender un oficio o alcanzar una profesión para derivar del trabajo, el dinero requerido para sufragar los gastos antes indicados.

Aprende a vivir, quien cumple con sus deberes u obligaciones de manera responsable ya sea como hijo, estudiante, deportista, empleado, esposo(a), padre-madre y como ciudadano.

Por último aprende a vivir honestamente, quien actúa conforme a la virtud; quien aprende a resolver positivamente los problemas, obstáculos y dificultades que se presentan en la vida; quien aprende a dirigir la propia vida, quien aprende a ser feliz.

La presente publicación *Aprendiendo a vivir mejor, autoayuda y crecimiento personal*, pretende ser un manual, una guía práctica, pedagógica y educativa, para que el lector pueda usar sus habilidades cognitivas, emocionales, comunicativas y conocimientos de manera flexible con el fin de que pueda proponer alternativas creativas y novedosas para vivir mejor y poder así ofrecer solución a los problemas individuales y sociales de manera cada vez más inteligente, comprensiva, justa y humana.

PARTE 1

ESTRUCTURA METODOLÓGICA DEL LIBRO

Basados en los principios de una pedagogía activa, este libro está estructurado metodológicamente de tal forma que es una guía, un instrumento de trabajo para que cada lector se motive y propicie un ambiente de crecimiento y autoayuda personal.

La metodología que orienta este trabajo comprende:

a. Nombre del tema

Se refiere al título que cobija el tema objeto de estudio.

b. Visión humana

Hace relación a la narración general de una realidad en la cual está comprometido el ser humano.

c. Conceptualización

Se presenta de manera clara y sencilla, sin perder su fundamento científico, unos soportes psicológicos, pedagógicos, humanos y familiares que permiten entender y comprender la realidad objeto de estudio.

d. Lluvia de interrogantes

Se indican unos posibles cuestionamientos que van a ayudar al lector a confrontar su vida con relación al tema objeto de estudio. Es de advertir que muchos cuestionamientos

son factores y elementos que intervienen en diferentes comportamientos y situaciones del ser humano; de allí que se presente repetición en ellos.

e. Competencias para la vida

Son el conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que articuladas entre sí, hacen posible que la persona actúe de manera constructiva y mejor en la vida diaria.

f. Para recordar

Se indica un contenido teórico que sustenta la superación y el manejo adecuado de la situación objeto de estudio.

PARTE 2

DESARROLLO TEMÁTICO

2. TEMAS OBJETO DE ESTUDIO

Aprender a vivir mejor, es una tarea, es todo un proceso formativo donde intervienen la persona, el grupo familiar, la comunidad educativa y la sociedad en general.

Esta labor educativa es compleja, valiosa y trascendental en el proyecto de vida – crecimiento y formación integral del ser humano–, en el que cada quien está involucrado y desea hacerlo realidad, para ello, se pone a consideración los siguientes temas, que bien estudiados exigen de la confrontación y la puesta en práctica de unas competencias ciudadanas, a fin de poder lograr vivir mejor cada día. Para ello se tienen los siguientes temas:

- » Maneje cuidadosamente los ingresos económicos.
- » Hable y actúe siempre con la verdad.
- » Aproveche las bondades del reposo y el descanso.
- » Viva en paz consigo mismo.
- » La buena alimentación clave para una vida saludable.
- » El alcohol y el tabaco y sus implicaciones en la salud.
- » La jubilación, tiempo para rejuvenecer.
- » Prevenir desde niño, los problemas de salud y la calidad de vida de los adultos.
- » Procurar ser simpático, amable y servicial con las demás personas.
- » Gáñele la batalla a las preocupaciones y tensiones.
- » Tenga presente en la vida diaria metas y objetivos claros a seguir.

- » Aprendiendo a dirigir mi propia vida.
- » Aprendiendo a vivir en sociedad.
- » No se acelere en la vida.

TEMA 1

MANEJE CUIDADOSAMENTE SUS INGRESOS ECONÓMICOS

Visión humana

Es muy común escuchar a las personas la queja permanente “la plata no alcanza”.

Pero aunque la plata no alcanza, ésta se derrocha inútilmente, en trago, en artículos y objetos que no se necesitan; las personas hacen gastos desordenados, gastan más de lo que se puede, se gasta antes de recibir el sueldo o salario.

Estas situaciones económicas generan problemas personales, familiares, sociales y laborales, que requiere atención y cuidado para no seguir amargando la vida y la del grupo familiar.

El análisis y estudio de esta problemática le permite al lector aprender a administrar racionalmente los ingresos y de esta forma vivir mejor.

Conceptualización

El problema económico que viven muchas personas en nuestro medio, se reduce a un desequilibrio que hay, entre los dineros que ingresan y los dineros que egresan.

Mientras se da este desequilibrio, se vive con angustia, desespero, intranquilidad, descontento, tensión e inseguridad, destruye y afecta la armonía y el bienestar del grupo familiar.

Ante el problema económico, la gente se dedica a lamentarse, otros se “rompen la cabeza”, pensando en el asunto, otros dicen tener mala suerte; en cambio hay personas que afirman que todo esto es el resultado de la situación económica del país.

Nada de esto resuelve el problema, lo que se debe hacer es: afrontar el problema con sinceridad, sin autoengaños; aprender y practicar ciertas virtudes como: la moderación,

el orden, la disciplina, el método, la organización y por último aprender a administrar los ingresos económicos.

» ¿Crees que te dejas esclavizar del dinero?

Cuando hablamos de dinero, es bueno no perder de vista su función, la cual es ayudarnos a conseguir un mejor vivir.

El dinero no es un fin, el dinero es un medio, sólo un medio, una ayuda, un recurso para:

Atender adecuadamente nuestras necesidades vitales; para poder realizar planes e ideales que sirvan a nuestro desarrollo y formación integral y por último para tener seguridad en el futuro.

» ¿En tu caso particular cómo andan tus finanzas?

Los ingresos económicos tienen unos enemigos propios, los cuales hacen incalculables daños a nivel personal y del grupo familiar. Lo importante es que cada persona sea consciente de las posibilidades de caer en estas trampas y asuma con responsabilidad la administración de dichos ingresos.

De manera pedagógica se indican algunos de estos enemigos, a fin de estar alerta y no ser presa de ellos.

Exhibicionismo

Hay personas que gastan su sueldo en artículos y cosas que no necesita, sólo lo hacen para aparentar para demostrar ante los demás que se tiene.

Así por ejemplo hay, quienes compran vestidos, carros y artículos suntuosos, sólo para exhibirse, compran para mostrar.

De allí que hay muchas personas que viven en determinado barrio, para aparentar que tienen plata y la realidad es otra bien distinta.

Es mejor no dejarse llevar por ese afán de mostrar; hay que vivir la realidad. Vivamos de acuerdo con nuestras posibilidades, procuremos tener lo necesario sin alarde.

» ¿Te consideras un exhibicionista con el dinero?

Afán de quedar bien

Culturalmente se han ido adquiriendo una serie de costumbres sociales que a la postre salen muy costosas, por el solo hecho de “quedar bien ante los demás” y por “el qué dirán”.

Tenemos la costumbre de hacer invitaciones, hacer regalos en Navidad, cumpleaños. Grados, nacimientos, primeras comuniones, matrimonios, día de la madre, del padre, de la secretaria, del médico, etc. Por quedar bien, por el qué dirán, y en muchas de las circunstancias no se cuenta con el dinero para realizar dicha compra, pero hacemos hasta

lo imposible para hacerlo, sólo por quedar bien, no obstante, los problemas presupuestales del grupo familiar.

- » ¿Eres de los que dejan a un lado las obligaciones y compromisos financieros, por quedar bien ante un amigo, el jefe, un compañero, un vecino, etc.?

Viva la fiesta

Un tercer enemigo de los ingresos económicos hace relación a realizar fiestas por todo, “sin ton ni son”.

A nivel nacional hay innumerables fiestas, carnavales, reinados motivados, sólo para recoger dineros a costa de los escasos ingresos económicos de los colombianos; de igual forma a nivel departamental y municipal se tienen establecidas e institucionalizadas, realizaciones de fiestas, también con igual motivo recoger dineros.

A nivel familiar y personal hay fiestas por cualquier motivo o pretexto: cumpleaños, grados, terminación de un curso, vísperas de puente festivo, novena de aguinaldos, despedida de soltero, visita de familiares, despedida del año, fiesta porque ganó o perdió el equipo de fútbol de su preferencia, fiesta porque sí y porque no. En fin se hace fiesta por todo y el presupuesto personal y del grupo familiar en quiebra.

- » ¿Eres de las personas que no establecen prioridades a nivel personal y del grupo familiar y sólo se preocupan en vivir de fiesta en fiesta, gastando de donde no hay?

La ilusión del juego

Otro enemigo de los ingresos económicos hace relación a la ilusión del juego, de ganar, ganar y ganar.

En nuestro medio hay muchas personas que se han dejado llevar por el espejismo de llegar a ser rico, muy rico, para tener mucha plata.

En nuestro país hay infinidad de loterías, rifas, apuestas de caballos, chance, juego de cartas y casinos de todas las modalidades de juego.

Hay quienes dejan de comprar lo necesario para la subsistencia por comprar lotería, chance o por jugar dinero en cualquier modalidad.

- » ¿Amigo lector, usted se ha puesto a pensar cuántas personas se han quedado sin casa, sin televisión, nevera, muebles, fincas, negocios, carros, etc., por culpa del vicio del juego?

Aquí es donde debe obrar la responsabilidad, la disciplina y el juicio para administrar de manera racional el dinero; cuántos lo pierden todo por culpa de los juegos de azar; esta situación agrava más la vida personal y familiar.

- » ¿Eres de los que primero piensan en jugar lotería, chance, que en satisfacer las necesidades personales y del grupo familiar?

El vicio

Un último enemigo de los ingresos económicos, se refiere al vicio, el tomar trago, whisky, cerveza, aguardiente, resquebraja la economía personal y del grupo familiar. El trago, la cerveza, el aguardiente, el alcohol, el cigarrillo, mal administrado dominan a la persona.

Cuando se llega a esta situación, la voluntad no obra; el organismo exige y hay que complacerlo, se hace una especie de necesidad para el organismo.

Hay que reconocer las consecuencias negativas para el estado de salud de las personas que se dejan manejar del vicio. Se advierte la presencia de hogares deshechos, cuerpos acabados, mentes destrozadas por el abuso del alcohol y el cigarrillo. A esto se suman los gastos para atender las enfermedades a consecuencia del vicio.

Aquí se vuelve a insistir en la necesidad de que cada quien aprenda a ser disciplinado y responsable en sus actuaciones y en la vida.

- » ¿Te consideras una persona que depende del licor? Si tu respuesta es positiva, ¿te has puesto a pensar en las consecuencias personales, familiares, laborales, sociales, emocionales y de salud, a causa del trago?

Lluvia de interrogantes

Con las reflexiones a los siguientes interrogantes, el lector está en capacidad de concluir como va su vida en relación al tema objeto de estudio:

- » Usted es de los que dicen: “La plata no alcanza para nada”.
- » ¿Te has puesto a analizar cuáles son las causas del desequilibrio económico de su hogar?
- » ¿Considera usted que sabe administrar bien sus ingresos económicos?
- » ¿Es el ama de casa una administradora de verdad?
- » ¿Qué hago para que el dinero alcance?
- » ¿Qué gana usted con aparentar que tiene plata?
- » ¿Se considera usted una persona derrochadora?
- » ¿Cómo hacer para que el dinero me rinda?
- » ¿Necesito realmente lo que voy a comprar?
- » ¿El precio es justo? ¿Ya comparé precios?
- » ¿La calidad es buena?
- » ¿Éste es el sitio más económico?
- » ¿Considera que es el momento de hacer la compra?

- » ¿Quién considera que debe hacer las compras usted, su esposo(a), sus hijos?
- » ¿Ha elaborado planes que permitan hacer rendir el dinero?
- » ¿Ha pensado cuántos artículos ha comprado inútilmente?
- » ¿Gastas más de lo que ganas?
- » ¿Programas los gastos del hogar?
- » ¿Establece prioridades en los gastos?
- » ¿Dedica tiempo suficiente para hacer las compras?
- » ¿Cuándo sale de compras elabora la lista de los artículos que va a adquirir?
- » ¿Comparte inquietudes con su cónyuge y con sus hijos sobre aspectos económicos del hogar?
- » ¿Ha pensado en hacer un programa de ahorro a corto o largo plazo?

Competencias para la vida

Después de estudiar, analizar el tema, confrontar los cuestionamientos y revisar los soportes conceptuales y científicos, el lector está en capacidad de:

- » Modificar mi conducta frente a las compras personales y del grupo familiar, pues éstas partirán de la necesidad y no de los caprichos.
- » Descubrir que hay tantas cosas personales y de la casa, que bien cuidados, nos producen más, nos duran más y nos evitamos gastos.
- » Entender que el orden ayuda a administrar mejor los bienes y servicios y ayuda a economizar tiempo y el tiempo vale plata.
- » Analizar que hay que desarrollar el sentido de la economía, especialmente en las compras, es el sentido del ahorro, del buen manejo del dinero, de la inteligencia práctica para saber comprar.
- » Reconocer que el problema económico es importante, de él depende en buena parte, nada menos que el bienestar de todo el grupo familiar.
- » Relacionar que al aprender y practicar ciertas virtudes de hogar, como la moderación, el sentido del orden, la cooperación, el ahorro, la economía y el amor al trabajo bien hecho, nos prepara para mejorar la economía personal y del grupo familiar.
- » Entender que el dinero es un medio, sólo un medio, una ayuda, un recurso para atender adecuadamente nuestras necesidades vitales.
- » Concluir que es importante la disciplina, el dominio personal, la inteligencia para saber hacer compras, de acuerdo con un presupuesto. Hay que reemplazar el hábito de gastar, por el hábito de administrar y ahorrar bien el dinero.

- » Concluir que las gangas, las rebajas, las ofertas, son formas de conseguir clientes. No caiga en la tentación de las gangas. Por ello, compre lo que necesita cuando usted decida y donde usted decida.
- » Efectuar periódicamente un presupuesto de los ingresos y egresos del hogar, a fin de evitar descuadres y problemas personales y familiares; de allí que el presupuesto debe ser a la medida, es decir, que atienda las necesidades reales de la familia, y partiendo de la cantidad real del ingreso.

Para recordar

Los problemas económicos personales y del grupo familiar destruyen la armonía, la comprensión y la unidad familiar.

TEMA2

HABLE Y ACTÚE SIEMPRE CON LA VERDAD

Visión humana

Muchas personas se han acostumbrado a vivir en la mentira, a no expresarse con la verdad, por tal motivo, las relaciones interpersonales se ven con problemas y en dificultades por los malos entendidos, razón por la cual sus vidas no tienen sentido, pues la intranquilidad, las tensiones y la angustia, son muy frecuentes en ellas, a causa de la mentira.

Conceptualización

Mentir es decir lo contrario de lo que se piensa, con intención de engañar.

Sólo se pueden resolver o aclarar los problemas y las dificultades en las relaciones interpersonales, cuando se poseen datos e información verdadera. Si las personas que nos rodean mienten, uno se ve inducido a cometer errores y su potencial de supervivencia se reduce.

Muchas personas quieren hacer creer en algo a los demás, sólo porque conviene a sus propios fines, no hay nada más infeliz que alguien que trata de vivir en un caos de mentiras.

Las mentiras son producto del miedo, la envidia y la malicia y pueden conducir a las personas a actos de desesperación; así mismo pueden ocasionar un caos interpersonal y social. Muchas guerras y conflictos han comenzado por mentiras.

El camino a la humanización y la excelencia corre paralelo a la ruta de la verdad.

Hay que respetar la verdad y el hombre debe practicarla, porque con ello se protegen de manera particular él y sus semejantes.

Los que oprimen a los pueblos comienzan siempre usando la mentira para engañar, y quienes los liberan saben usar la verdad para infundir dignidad personal.

La mentira es odiosa, trae mucho daño a la persona, a la familia, a la comunidad educativa, al grupo deportivo y de amigos, a la vida laboral y en general al mundo, porque hace imposible la paz y la armonía entre los hombres.

Una persona buena y honrada nunca engaña. Al final, el engaño, por regla general se devuelve a quien ha engañado, paga su culpa con el desprecio de los hombres sensatos.

La mentira es un vicio y una injusticia, porque la veracidad es un derecho natural que los demás tienen ante nosotros. De suerte que cuando mentimos a alguien, le hurtamos un derecho tan suyo como las demás cosas que él posee. Él necesita de nuestra verdad tal vez mucho más que de los bienes mismos económicos.

En la vida diaria, el hombre que actúa con la verdad casi siempre termina haciéndose agradable y simpático, mientras que no se puede decir lo mismo de la persona que no habla con la verdad.

Fundamento de la verdad para con los demás, es la sinceridad consigo mismo. Ser sincero consigo mismo significa mirarse sin fingimientos, ni hipocresías, sino tal como uno es, o sea, con la mayor objetividad posible.

Ser sincero consigo mismo significa sustancialmente tratar de pensar, imaginar, obrar y hablar en sintonía con la propia conciencia.

Conocidas las consecuencias tan negativas a nivel personal, familiar y social a que se someten las personas que no hablan y actúan con la verdad, vale la pena buscar encaminar la vida por caminos más claros, correctos, humanos y veraces, a fin de aprender a vivir mejor, y poder así superar los errores y problemas por los cuales se ha sufrido a causa de la mentira.

Lluvia de interrogantes

Con las reflexiones a los siguientes interrogantes, el lector está en capacidad de concluir cómo va su vida en relación al tema objeto de estudio:

- » ¿Vivo de acuerdo con la imagen que me he formado de mí mismo?
- » ¿Obtienes la confianza de los demás?
- » ¿Sabes ganar amigos?
- » ¿Se da cuenta de que las cosas buenas no vienen a nuestro encuentro, hay que lucharlas día a día?
- » ¿Crees que ha valido la pena vivir?

Tu estilo de comunicación es:

- » ¿Prudente, limitada y seria?

- » ¿Alegre, llena de risas?
- » ¿Dominante y fuerte?
- » ¿Pierdes el control con facilidad?
- » ¿Te disgustas si alguien te critica?
- » ¿Te resulta difícil tomar una decisión?
- » ¿Eres de los que cambian tus planes y proyectos solamente para evitar situaciones desagradables?
- » ¿Por qué es importante tener un dominio de lo que pensamos?
- » ¿Consideras que hablar con la verdad, facilita la convivencia entre las personas?
- » ¿Por qué no debemos aceptar la mentira y la falsedad en la comunicación?
- » ¿Valdría la pena vivir en la falsedad y en la mentira?
- » ¿Has pensado algún momento que la mentira puede conducir a las personas a actos de desesperación?
- » ¿Has medido las consecuencias tan fatales de usar en la comunicación la mentira?
- » ¿Has pensado que no hay nada más infeliz que alguien que trata de vivir en un caos de mentiras?
- » ¿Aceptas que por el hecho de mentir y obrar con falsedad, se pierde la confianza y la amistad de las personas buenas?

Competencias para la vida

Después de estudiar, analizar el tema, confrontar los cuestionamientos y revisar los soportes conceptuales y científicos, el lector está en capacidad de:

- » Entender que la verdad siempre exige coherencia de vida.
- » Concluir que sólo se pueden resolver los problemas de la existencia cuando se poseen datos verdaderos.
- » Demostrar que si los que nos rodean mienten, uno se ve inducido a cometer errores y el potencial de supervivencia se reduce.
- » Concluir que muchas personas quieren hacer creer en algo, sólo porque conviene a sus propios fines e intereses.
- » Entender que las mentiras son producto del miedo, la malicia y la envidia y pueden conducir a las personas a actos de desesperación, arruinando su vida.
- » Concluir que la verdad hay que conocerla, amarla y defenderla.

Para recordar

El camino a la felicidad corre paralelo a la ruta de la verdad.

APROVECHE LAS BONDADES DEL REPOSO Y DEL DESCANSO

Visión humana

El ser humano vive permanentemente bajo una diversidad de presiones externas, y sin embargo, se ve obligado a gobernar la mayoría de los impulsos desde su interior. Esta lucha constante entre las fuerzas naturales y sociales externas y los impulsos, amenazan la salud, el estado emocional y el bienestar general de la persona.

La rigidez nerviosa y muscular causada por dichas presiones, lleva al ser humano a experimentar un estado continuo de irritabilidad, cansancio, fatiga e intolerancia.

Cuando unos músculos están tensos se produce inevitablemente una reacción en mayor o menor grado sobre el sistema nervioso, lo cual afecta el comportamiento humano.

Todo lo que hacemos, todo lo que experimentamos, todo lo que puede ocurrirnos partiendo del exterior, afecta nuestro sistema nervioso ya sea para bien o para mal. Si nuestro sistema nervioso careciera de este poder de reaccionar sería casi como si no existiéramos.

Por lo tanto, las presiones a las que se ve sometida la persona lleva a que ésta asuma comportamientos irregulares, así: se da el mal genio, el mal humor, la manera de hablar, de andar y sentir se ven afectadas continuamente, de manera negativa.

Es muy importante pues, que cada quien comprenda, entienda y practique el gobierno de nuestro cuerpo, aprenda a tolerar y manejar las molestias, a fin de conseguir períodos de sosiego mental que nos brindan la oportunidad de remediar el mal hasta cierto punto.

Conceptualización

En estos tiempos tan agitados y ansiosos, la relajación muscular y nerviosa es la clave

del bienestar físico, la paz mental y la tranquilidad espiritual.

El ser humano debe aprender a conservar o a reconquistar su compostura normal, la confianza en sí mismo y la buena disposición para el trabajo u otras actividades cotidianas; hay que aprender a conservar y revitalizar los recursos tanto de su cuerpo como de su mente. Y este aprendizaje le parecerá útil e interesante.

La autonomía y la tranquilidad personal son indispensables para una buena salud y bienestar.

El descanso o relajamiento, es el intervalo de reposo en los ciclos de acción –inacción de la vida–. Es un momento de respiro; un reposo reparador, un alivio temporal de la fatiga, de la tensión nerviosa y muscular, de las preocupaciones, ansiedades, resentimientos, desilusiones, dolores y anormalidades afines. Es una pausa restauradora del exceso de actividad, conseguida por medio de períodos preestablecidos y habituales de reposo del cuerpo y de la mente.

Unos períodos adecuados de reposo, aún de corta duración, aumentarán notablemente la capacidad de trabajar, de vivir. Y el tiempo invertido en recobrase le será recompensado en energías y vigor renovados.

Amigo lector, tómese su tiempo, el necesario para que no se sienta agotado y exigido por los demás. Busque cuáles son las actividades que le proporcionan serenidad, cuáles lecturas y música le abren el conocimiento, y las amistades que le imprimen carácter, sentido y valor a su existencia.

Sentirse descansado significa mirar con sosiego el trabajo, los deberes y obligaciones, las aspiraciones, las victorias y las dificultades de uno mismo. Significa enfrentarse con el día que empieza sin miedo, confiadamente, sintiéndose uno dueño de sus problemas antes que esclavo o amedrentado por los mismos.

Amigo lector:

» ¿Cuál considera que es en este momento tu estado de ánimo?

» ¿Considera necesario un período de reposo en tus actividades?

Con todo, no esperemos que el descanso nos ofrezca una salida absoluta para todos nuestros problemas, cotidianos. Tómese el tiempo para descansar y desde ahí, para reflexionar sobre los cambios que la vida le propone.

Hemos de aprender a reducir nuestras actividades con el objeto de reponernos de los esfuerzos abrumadores, de asegurarnos claridad de visión, firmeza de ánimo y vigor corporal permanente.

Amigo lector, no se deje manejar por las tensiones y presiones, realice actividades creativas, el ejercicio y la disciplina contemplativa lo mejoran.

Empujados como estamos por el amor, el odio, el miedo, la ambición y la envidia, o

por cualquier otra serie de emociones violentas, parece que nos acomodamos a casi todas las dificultades, y cuando hemos gastado todas nuestras reservas de energía, llegamos incluso hasta el peligroso punto del agotamiento. Trabajamos demasiado y esperamos demasiado de nosotros mismos, de los demás. Éstos y otros factores concurrentes nos habitúan a un cansancio crónico, hasta que la debilidad acumulada paulatinamente nos domina por entero y no podemos sostener ya más el ritmo de nuestras actividades.

Nos arriesgamos a no advertir cómo aumentan nuestra tensión y nuestra irritabilidad hasta que llega a un grado tan avanzado que podemos calificarlo de agotamiento mental.

La relajación constituye la base fundamental del reposo. No obstante, un reposo demasiado prolongado debilita. Hay que tomar varios minutos al día para realizar sesiones de relajación, no importa la técnica que utilice.

Los inactivos y que no utilizan sus músculos pierden el tono; se tornan flojos, se cansan fácilmente, en una palabra, carecen del vigor muscular necesario para atender a sus actividades cotidianas normales.

Evite la vida sedentaria y la pereza. Al que reposa en exceso se le reblandece la mente, así como su cuerpo. Cuando una persona está enferma en cama mucho tiempo, su agudeza mental, lo mismo que los poderes de recuperación del cuerpo disminuyen. Pues, todos los procesos orgánicos se aletargan por falta de oxígeno en la sangre y de movilidad de sus miembros.

Un período de descanso durante el trabajo, contribuye a equilibrar y normalizar sus sentimientos y emociones.

Con un buen período de reposo y descanso se consigue entre otros los siguientes beneficios:

- » Aumenta su eficiencia.
- » Lo hace a usted más vivo y despierto.
- » Lo hace sentir mayor interés por el trabajo.
- » Le hace menos propenso a sufrir accidentes de trabajo.
- » Disminuye su fatiga.
- » Reduce su nerviosismo.
- » Le ayuda a conservar, adquirir o cultivar, el sentido del humor y el buen carácter.
- » Mejora su salud física y mental.
- » Mejora las relaciones entre usted y sus compañeros de trabajo.
- » Le da una visión más optimista de la vida.

Lluvia de interrogantes

Con las reflexiones a los siguientes interrogantes, el lector está en capacidad de concluir cómo va su vida en relación al tema objeto de estudio:

- » ¿Consideras que necesitas más descanso en tu hogar?
- » ¿Las tareas y actividades relativamente fáciles, te resultan difíciles de realizar?
- » ¿Crees que deberías promover algunos cambios en tu personalidad?
- » ¿Posee la cantidad precisa de amor propio?
- » ¿A menudo se siente poco capacitado para realizar las tareas asignadas?
- » ¿Te sientes a gusto con tu trabajo?
- » ¿Te amarga el pasado?
- » ¿Te preocupa el futuro?
- » ¿Buscas la soledad en las dificultades?
- » ¿En el trato social, te muestras jovial, amable y comunicativo?
- » ¿Sueles estar contento con la vida?
- » ¿Tu humor es generalmente constante?
- » ¿Sientes la necesidad de hacer frecuente ejercicio físico?
- » ¿Dedicas habitualmente tiempo a los deportes y actividades recreativas?
- » ¿Logras permanecer tranquilo(a) aún frente a acontecimientos imprevistos?
- » ¿Te gustaría poder dedicar mucho más tiempo a la gimnasia, actividades de esparcimiento, deporte y recreación en general?
- » ¿Antes de realizar algún deporte, realizas calentamiento adecuado?
- » ¿Te pones el equipo apropiado cuando te dedicas a tus actividades deportivas?
- » ¿Consideras que tu ambiente familiar es fuente de conflictos, tensiones y malos entendidos?
- » ¿Consideras que tu ambiente laboral es fuente de conflictos, tensiones y malos entendidos?
- » ¿Inviertes una parte importante de tu tiempo libre para practicar algún deporte?
- » ¿Realizas ejercicios aeróbicos durante un tiempo mínimo de veinte minutos por lo menos tres veces por semana?
- » ¿Visitas al médico general con frecuencia?
- » ¿Te cuestionas con frecuencia el valor de tu propia persona?
- » ¿Normalmente te sientes cansado y sin entusiasmo por la vida?

- » ¿Vives con demasiados problemas y experimentas muchos conflictos personales, familiares y laborales?
- » ¿Te es difícil conciliar el sueño pensando en todas las preocupaciones?
- » ¿Te resulta fácil reír a carcajadas?
- » ¿Recorres parte de tu camino al trabajo a pie?
- » ¿Acudes a museos, galerías, exposiciones con mucha frecuencia?
- » ¿Llevas una vida muy agitada y vives estresado?
- » ¿Tienes una vida sedentaria?
- » ¿Sientes entusiasmo en realizar tus tareas y labores diarias?
- » ¿Te sientes cansado(a) aunque hayas dormido lo suficiente?
- » ¿Evitas cualquier tarea, actividad u oficio que requiere de tu tiempo y energía?
- » ¿Estás de mal genio, irritable o impaciente, por pequeñas dificultades o problemas?

Competencias para la vida

Después de estudiar, analizar el tema, confrontar los cuestionamientos y revisar los soportes conceptuales y científicos, el lector está en capacidad de:

- » Procurar comprenderse mejor.
- » Aprender a gobernar sus preferencias y sus aversiones.
- » Realizar los cambios de actitud necesarios, tanto para consigo mismo como para con el prójimo.
- » Cooperar a la buena marcha de la vida familiar, la comunidad educativa, el grupo deportivo, la vida laboral y de la comunidad en general.
- » Ser fiel tanto de pensamiento como de obra a los valores que posee.
- » Entender que la relajación muscular y nerviosa es la clave del bienestar físico, la paz mental y la tranquilidad espiritual.
- » Aprender y practicar a conservar o a reconquistar su compostura normal, la confianza en sí mismo y la buena disposición para el trabajo u otra actividad cualquiera.
- » Aprender a conservar y revitalizar los recursos tanto de su cuerpo como de su mente. Y este aprendizaje le parecerá una aventura útil e interesante.
- » Entender que el reposo y descanso, es un momento de respiro, un reposo reparador, un alivio temporal de la fatiga, de la tensión nerviosa y muscular, de las preocupaciones, ansiedades, resentimientos, desilusiones, penas, dolores y anormalidades afines.

- » Comprender que sentirse descansado significa mirar con sosiego el trabajo, los deberes y obligaciones, las aspiraciones, las victorias y las derrotas de uno mismo.
- » Comprender que sentirse descansado significa enfrentarse con el día que empieza sin miedo, confiadamente, sintiéndose uno dueño de sus problemas antes que esclavo o amedrentado por los mismos.
- » Aprender a reducir nuestras actividades con objeto de reponernos de los esfuerzos abrumadores, de asegurarnos claridad de visión, firmeza de ánimo y vigor corporal permanentes.

Para recordar

Un reposo dirigido permite descanso y dominio personal.

VIVA EN PAZ CONSIGO MISMO

Visión humana

Dada nuestra naturaleza humana, propendemos atribuir la culpa de nuestras dificultades a todos y a todo, excepto a nosotros mismos; pero cuando aprendamos a evaluar nuestra personalidad podemos llegar a la conclusión de que muchos de nuestros contratiempos, dificultades, malos entendidos, nacen de nuestras actitudes inconscientes.

Conceptualización

El ser humano posee la facultad de cambiar, pero debe comprender que dicho cambio sólo debe hacerse de manera gradual. La posibilidad de realizar cambios planeados, se puede lograr si valoramos nuestras capacidades.

Tenemos una poderosa inclinación a continuar por los caminos trillados y no dedicamos el tiempo necesario a modificar el comportamiento. En consecuencia corremos el riesgo de desalentarnos y desorientarnos.

Hay algo en nuestro interior que nos impulsa a seguir, o nos impide continuar viviendo como antes. Se crece como personas, cuando aceptamos las responsabilidades de nuestra vida, y si actuamos de manera positiva los logros y los avances son altamente satisfactorios.

Como primera acción, deberíamos comprender que vivimos en un mundo cambiante y que debemos cambiar con él. Es preciso que nos concedamos un margen de flexibilidad con el objeto de podernos adaptar fácilmente a las situaciones nuevas.

La clave del equilibrio está sujeta a sus relaciones interpersonales. No se muestre agresivo, ni adopte posiciones pasivas, esto sería peligroso para su estabilidad.

Es bueno recordar que la naturaleza nunca permanece estática, que se mueve siempre hacia la madurez y el crecimiento.

La paz interior es un proceso de autoconocimiento; donde poco a poco irá desapareciendo de tu vida el desasosiego, el miedo, el rencor, la envidia, y todo aquello que es vengativo, para ser sustituido por la paz, el gozo, el amor, la fe y la esperanza.

El ser humano que busca la paz interior, debe pensar que Dios no es solamente el creador del universo, sino también la fuente inmediata de la energía y la inspiración humana.

Hay que entender, aceptar y comprender que existe en nuestro interior una fuerza divina que da coraje, esperanza, ánimo, energía, para enfrentar cada día nuestra existencia; esa energía nutre y estimula el buen concepto que tenemos de nosotros mismos; de igual forma esta fuerza nos proporciona un sosiego, del cuerpo y de la mente.

Este reposo, esta paz y tranquilidad puede aminorar nuestras tensiones, cuando caemos en el remordimiento y en la compasión de nosotros mismos.

El ser humano debe propender por lograr la paz interior, la cual se logra viviendo una vida de amor.

Una cierta cantidad de amor propio, no sólo es conveniente, sino necesario, porque le permite a cada quien vivir en buena armonía consigo mismo y tolerar bien además a las personas con quienes compartimos.

Hemos de concedernos a nosotros mismos y al prójimo, un margen de error, reconociendo que nadie es perfecto. Nos podemos preguntar ¿quién soy yo para sentirme tan culpable por haber cometido algunos errores o incurrido en algunas acciones propias de un niño o de un adolescente? Aquí es bueno aplicar el planteamiento el ser humano debe ser más racional y menos emocional en sus actuaciones diarias.

Es bueno, entonces, hacer las paces con usted mismo. Examine con ojo crítico la sensación de culpabilidad que experimenta a causa de hechos y omisiones de menor importancia. En verdad, éstos carecen de la trascendencia necesaria para justificar la pena que le produce.

Muy probablemente, el sentimiento de culpabilidad es una carga que se conserva de la infancia, durante la cual la autoridad paterna, o escolar, adoptó una actitud condenatoria con respecto a las muchas actividades y realizaciones personales. “No hagas esto”, “no hagas aquello”, “no te ensucies”, “esto no está bien”, “tú eres malo”, “tú eres indisciplinado”, “tú eres un bruto”.

No es extraño que la mayoría de nosotros hayamos crecido con la desagradable convicción de que todo cuanto hacemos está mal. En el momento actual, usted tiene más edad, ha alcanzado mayor madurez y mejor personalidad; puede mirar con otra óptica esas fallas, esas debilidades.

Esta nueva actitud permite aceptarse a sí mismo tal como es, y además favorece para aminorar las tensiones nerviosas, recargarse de nuevas energías, las cuales ayudan al

mejoramiento y crecimiento personal.

El planteamiento de aceptarse a uno mismo, está basado en una ley divina: “Amarás al prójimo como a ti mismo”, se fundamenta en el valor y la trascendencia de la autoestima personal. La falta de amor al prójimo puede provenir muchas veces de que no nos aceptamos y estimamos, lo suficiente a nosotros mismos.

La persona que no se aprecia a sí misma se encuentra sometida por el menosprecio de que se hace objeto y está descontenta de sí misma; de lo cual nace el convencimiento de la propia inferioridad, un odio, una apatía y una indiferencia hacia ella misma que pueden llegar a incapacitarla. Sufriendo un tan agudo desprecio de sus propios méritos, habilidades, destrezas, capacidades y fortalezas, puede llegar a creer que todo intento de corregirse y mejorarse es inútil, ello significa negar ciegamente las fuerzas de la vida y la formación y el progreso personal.

Por ello, es positivo sacar, manifestar y expresar lo que hay en nuestro interior, para estar dispuestos a servir y asumir conductas positivas en las relaciones interpersonales.

Si no tenemos una buena dosis de amor propio, no podemos alcanzar a ser mejores cada día. El aceptarse a sí mismo puede proporcionar el poder para cambiar, levantarse y crecer como persona.

Por lo tanto, a pesar de las debilidades, limitaciones y defectos, mire la vida con agrado, con interés y con buena motivación.

Para terminar dejo a la consideración de usted amigo lector, el texto, la paz interior, aquí se expresa a manera de versos, las bondades y atributos de lo que representa la paz interior en el ser humano.

La paz interior

“La paz interior
no la venden en supermercados
ni estará jamás listada
en las guías de compras para cancelar
con tarjetas de crédito.

La paz interior
anida en el propio corazón
arrullado a coro por el amor, la humildad,
el desapego y la oración.

La paz interior
se mimetiza con lo despreciable.
insobornable es y no jactanciosa
huye de lujos y ostentaciones
es reflexiva sin atafagos,

no se sonroja de su pudicia
y camina con pasos de anacoreta.

La paz interior
tiene muy abiertos los ojos,
no se dopa con soporíferos
y almacena paraguas blancos
para las negras noches de tormenta.

La paz interior
es selectiva y triunfadora
va calladamente moliendo
lejanos horizontes
y diviniza para el hombre caminante
hasta un vaso de agua fresca.

La paz interior
no tiene miedos,
no es altiva ni petulante
se vacía de ruidos,
jactancias o recuerdos,
codicias y oropeles,
para colmarse sólo
de luces y silencio.

La paz interior
no utiliza celulares
buscapersonas,
aeromensajerías,
nexos continentales,
no se protege con guardaespaldas,
muros de hierro, garitas vigiladas
o sofisticados equipos de radar.

La paz interior
no le teme a nadie,
camina sin prisa, muy descalza
duerme desnuda,
sin pesadillas,
psicólogos, psiquiatras,
alarmas,
repcionistas o testafellos.

La paz interior
vive muy serena y plácida”.

Luis Fernando Betancur S.

Aire puro, Comprimidos

Cali, 1999, talleres del centro gráfico, p. 144

Lluvia de interrogantes

Con las reflexiones a los siguientes interrogantes, el lector está en capacidad de concluir cómo va su vida en relación al tema objeto de estudio:

- » ¿Espero demasiado de mí mismo o de otro?
- » ¿Estás nervioso cuando conduce un vehículo?
- » ¿Vivo de acuerdo con la imagen que me he formado de mí mismo?
- » ¿Qué impedimentos y limitaciones me conozco?
- » ¿Debería promover algún cambio repentino en mi personalidad?
- » ¿Tiendo a buscar un exceso de dependencia o independencia?
- » ¿Necesito hasta tal punto la aprobación de los que me rodean que no me atrevo a decir lo que pienso?
- » ¿Por qué me constituyo un crítico tan despiadado de mí mismo?
- » ¿Por qué he de odiar a una determinada persona y apreciar a otra?
- » ¿Por qué reacciono cuando lo hago ante situaciones repetidas?
- » ¿Sabes soportar la adversidad?
- » ¿Lo asalta el sentimiento de inferioridad?
- » ¿Posee la cantidad precisa de amor propio?
- » ¿Olvidas fácilmente las ofensas recibidas?
- » ¿Tiendes a presentarte como mártir?
- » ¿Encajas las adversidades con buen ánimo, descansas del golpe y sigues trabajando como antes?
- » ¿Crees que muchos de los obstáculos, caídas y problemas, pueden prepararlo para ascender en la vida?
- » ¿Experimentas la satisfacción correspondiente cuando has llevado a cabo una buena obra?, ¿o esperas una recompensa?
- » ¿En el camino de la vida, no esperas encontrar otra cosa que satisfacciones?
- » ¿Estás preparado para la vida de hoy para la vida futura?
- » ¿Estás preparado para la vida material o para la vida espiritual?
- » ¿Crees que ha valido la pena vivir?

- » ¿Pierdes con facilidad la prudencia?
- » ¿Te amarga el pasado?
- » ¿Te preocupa el futuro?
- » ¿Buscas la soledad en las dificultades?
- » ¿Descuidas fácilmente los propósitos iniciales?
- » ¿Sientes necesidad de afecto y simpatía de los demás?
- » ¿Tienes una especie de aversión por las renunciaciones y el sacrificio?
- » ¿Logras permanecer tranquilo aún frente a acontecimientos imprevistos?
- » ¿Tienes inclinación a ser rígido en juzgar y tratar a los demás?
- » ¿Encaras los propios límites y defectos?
- » ¿Consideras que tu ambiente familiar es fuente de conflictos, tensiones y malos entendidos?
- » ¿Consideras que tu ambiente laboral es fuente de conflictos, tensiones y malos entendidos?
- » ¿Pierdes la fe y la esperanza con facilidad?
 - » Ante las dificultades:
 - » ¿Luchas con empeño por superarlas?
 - » ¿Abandonas la tarea, la misión?
 - » ¿Llevas una vida muy agitada y vives estresado?

Competencias para la vida

Después de estudiar, analizar el tema, confrontar los cuestionamientos y revisar los soportes conceptuales y científicos, el lector está en capacidad de:

- » Identificar que la falta de amor propio nos lleva a devaluarnos, a subestimar nuestras capacidades, habilidades, destrezas y posibilidades, lo cual lleva a experimentar sentimientos de inferioridad, miedo, falta de confianza en sí mismo.
- » Entender que una cierta cantidad de amor propio no sólo es conveniente, sino necesaria, porque le permite a la persona vivir en buena armonía consigo mismo y tolerar bien además a otras personas.
- » Entender que la paz interior que procura el aceptarse a uno mismo tal como es, no sólo aminora la tensión nerviosa, sino que deja en libertad, además energías y sentimientos capaces de conducirlo a su propio mejoramiento
- » Comprender que la persona que no se aprecia a sí misma se encuentra avasallada por

el menosprecio de que se hace objeto, y está descontenta de sí misma; de lo cual nace el convencimiento de la propia inferioridad y un odio hacia ella misma que puede llevarla a incapacitarla.

- » Reconocer que aceptarse a sí mismo puede proporcionar a la persona poder salir de la indiferencia, apatía. Por lo tanto, a pesar de sus defectos y limitaciones, mírese y acéptese con agrado.
- » Considerar que es preferible concretar nuestros pensamientos y esfuerzos en vigorizarnos, física, emotiva y moralmente, a fin de proveer la flexibilidad necesaria para amortiguar las vicisitudes adversas.
- » Aceptar para que se dé un verdadero bienestar personal, es necesario que la persona se comprenda a sí mismo.
- » Deducir que no hay paz interior, cuando se tienen pensamientos contradictorios y reacciones opuestas ante las situaciones de la vida.
- » Explicar que la persona no consigue paz interior, cuando adopta actitudes erróneas con respecto a nosotros mismos y del prójimo.
- » Concluir que la persona que vive en paz consigo misma, al reconocerse como tal, aumentará seguramente su voluntad emotiva de cambiar, reforzará la confianza en sí misma y adoptará una actitud más madura en relación con su propia persona y con los demás.

Para recordar

Si vives en paz contigo mismo, lograrás un vivir cotidiano más maduro y participativo.

LA BUENA ALIMENTACIÓN CLAVE PARA UNA VIDA SALUDABLE

Visión humana

Para nadie es desconocido los efectos tan negativos que tiene la desnutrición en la población infantil; pero es bueno mirar las causas que generan dicha situación, entre otras se tienen: la extrema pobreza de las familias, la escasa educación e información sobre el tema de la nutrición, la violencia, el desempleo y el desplazamiento.

Por el flagelo de la desnutrición, son miles de niños que llegan diariamente a la escuela después de haber tomado un agua de panela, y otros miles que no pudieron asistir a clase porque en sus casas no había alimentos para suministrarles.

La desnutrición más que un estado es un proceso patológico y tiene profundos efectos negativos sobre la salud, el crecimiento, el desarrollo y en el rendimiento académico del niño.

“Los niños con desnutrición grave tienen un riesgo muy elevado de morir. En la década de los noventa la mortalidad hospitalaria en el mundo por desnutrición grave era en promedio del 25%.

La Organización Mundial de la Salud estima que la desnutrición se encuentra arraigada con 60% de las muertes que recaen en los menores de cinco años y que 9% de los niños del mundo tienen desnutrición grave”¹.

La nutrición es un elemento básico para el aprovechamiento escolar de los niños; es así como una salud y una buena nutrición son condiciones para aprender con eficiencia.

Un programa de nutrición escolar debe estar acompañado hasta donde sea posible del suministro masivo de medicamentos antiparasitarios y el aporte de complemento nutricional como: vitamina A, yodo, hierro.

La vigilancia del peso es uno de los factores que favorecen una buena calidad de vida, de allí que hombres y mujeres obesos manifiestan las permanentes incomodidades a que se ven sometidos en sus desplazamientos y en la realización de las distintas tareas y actividades asignadas, así mismo se fatigan con facilidad, además indican no ser acogidos ni aceptados por los demás en las relaciones interpersonales.

En la vida familiar hay muchos padres que se sienten orgullosos de tener un bebé de apetito incansable y fomentan su tendencia a comer demasiado, sin sospechar siquiera que están amenazando su salud seriamente, precisamente cuando lo que tratan es de protegerla.

La primera consecuencia de la sobrealimentación, es una obesidad más o menos manifiesta.

El hábito de comer demasiado es fácil de adquirir y difícil de extirpar.

En buena parte de los países desarrollados, la población presenta trastornos alimentarios como el exceso de grasa acumulada en el organismo.

Conceptualización

El ingerir una buena alimentación es importante para una buena calidad de vida y un verdadero rendimiento académico y laboral. Para ello hay que tener presente una dieta sana y equilibrada que proporcione una cantidad correcta de carbohidratos, grasas y proteínas; así como las vitaminas y minerales recomendados.

Una dieta ideal aporta una cantidad suficiente de calorías para cubrir las necesidades energéticas, aunque no en exceso, ya que ello provocaría un aumento de peso. Así mismo aporta la cantidad correcta de fibra y agua para que el aparato digestivo siga funcionando eficazmente.

Al comer una gran variedad de alimentos de cada uno de los grupos más importantes se cubren todas las necesidades nutricionales.

La persona debe comer diariamente una diferente gama de alimentos pertenecientes a las cinco grandes categorías: pan, cereales y otros productos a base de grasas, fosfatos, verduras, carnes, pollo, pescado, huevo y otras fuentes de proteína vegetales, tales como: los guisantes, las nueces y las semillas y productos lácteos.

Es muy recomendado reducir el consumo de grasas, pues disminuye el riesgo de sufrir una enfermedad cardiaca; de igual forma se recomienda el consumo de fibra. Es conveniente reducir la cantidad de carnes rojas y de huevos en la alimentación diaria.

Es muy provechoso comer ensaladas, pues ellas son ricas en vitaminas y minerales e, incluso en fibra. Los dulces, los caramelos, los pasteles, deben consumirse con moderación.

Una alimentación sana significa tener una dieta de bajo contenido en grasas y alto en fibra. Mantener una dieta sana y equilibrada forma parte del estilo de vida y constituye

un paso para gozar de buena salud.

El hábito de mantener una alimentación sana y equilibrada resulta vital para que cada persona pueda disfrutar plenamente de la vida. Mantenernos sanos y fuertes, ágiles y ligeros, es un deber de todos; pues generalmente con un rostro y un cuerpo llenos de salud y vigor se logra más fácilmente entrar en relación con las demás personas.

Culturalmente las horas de tomar los alimentos son algo especial para el grupo familiar, pues se utilizan como espacio de reunión familiar, para festejar algún acontecimiento, para expresar agradecimiento. Pero muchas personas por las condiciones laborales, comen cualquier cosa y a diferentes horas, lo cual genera malos hábitos alimenticios y un estilo de vida que con el tiempo ocasiona enfermedades crónicas.

Un aspecto que no se puede dejar de lado frente al tema de la alimentación, hace referencia a la situación económica, con certeza se puede afirmar que en uno de cada tres hogares, no consumen la cantidad necesaria de nutrientes, lo que ocasiona graves problemas de mal nutrición, esta situación se da por los escasos ingresos económicos y por la extrema pobreza en que viven las familias.

La obesidad, es la consecuencia de un consumo exagerado de calorías, es decir, hay ingresos de calorías mayores que las que gasta.

La obesidad, es un trastorno metabólico caracterizado por la presencia de un balance energético desequilibrado, es decir, que comimos más calorías de las que utilizamos y esto produce un excesivo depósito de grasa.

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la obesidad como una patología relacionada con las enfermedades crónicas y con las no transmisibles, que representan el 60% y el 40% respectivamente de la tasa de morbilidad”².

En otras palabras, la obesidad obedece a comer cantidad de alimentos y a la falta de ejercicio para quemar las calorías sobrantes.

Las personas que pesan demasiado tienen menor energía y son más propensas a padecer determinados trastornos, tales como: una elevada presión sanguínea.

Es bueno comprender el sentido y la razón de ser de los alimentos para nuestro organismo; conocida esta información lo único que se quiere es el deseo de vivir mejor y de manera saludable; por tal razón, veamos:

Cuando una persona realiza actividades, el cuerpo consume energías (calorías); los alimentos que las contienen se denominan energéticos y son:

- » Los dulces como el azúcar, miel y panela.
- » Los cereales como arroz, avena o las pastas.
- » Las grasas y aceites.

El crecimiento, desarrollo y la reparación permanente de los tejidos en la persona, depende de una buena ingestión de alimentos ricos en proteínas llamados formadores como:

- » Carnes (rojas, blancas, res, cerdo), pollo, pescado, etc., y huevos.
- » Leche y sus derivados como el queso, cuajada, etc.
- » Granos como el frijol, habas, arvejas, lentejas, garbanzos.

Para garantizar el normal funcionamiento del organismo al igual que mejorar el sistema de defensas, de una persona, se requiere de vitaminas y minerales contenidas en algunos alimentos, como:

- » Hortalizas y verduras.
- » Frutas.

Cuando se habla de una alimentación sana significa tener una dieta de bajo contenido en grasas, y alto de fibra. Esto implica ingerir alimentos apropiados en cantidades adecuadas con el fin de proporcionar al organismo todos los nutrientes esenciales y las energías necesarias. Todo esto forma parte del estilo de vida y es un buen paso para mantener una buena salud. Es recomendado, además, procurar reducir el consumo de sal y azúcar.

Organizar el menú diario con preparaciones balanceadas y nutritivas que respondan a las necesidades de los miembros del grupo familiar. Es oportuno aprovechar las ofertas y las cosechas de los productos así se puede realizar un menú balanceado y con productos frescos y baratos; todas las etapas de la vida requieren una alimentación que se adapte a las necesidades específicas de las personas y que les proporcionen las cantidades adecuadas de nutrientes en la variedad de alimentos apropiados para su capacidad estomacal y para su apetito. En las personas mayores la nutrición reviste de particular importancia porque el organismo desarrolla una serie de cambios propios de la edad; en el adulto mayor la energía es menor, por lo tanto se requieren menor cantidad de calorías y al mismo tiempo se incrementan las necesidades de algunas vitaminas y minerales.

Para mantener un peso ideal se requiere que los alimentos que se ingieran tengan un equilibrio con las energías requeridas por el organismo de cada persona. Si ingiere más calorías de las necesarias, o si practica menos ejercicios físicos que antes, la persona tiene la probabilidad en engordar. Para mantener un peso ideal, hay que aprender a alimentarnos y a realizar un buen programa de ejercicios y actividades físicas.

La patología de la obesidad también afecta a la población infantil.

El Doctor Shokery Awadalla, endocrinólogo pediatra, afirma que la obesidad en Colombia ha aumentado de manera progresiva en los últimos quince años y esto se evidencia en el número de niños con este problema. Awadalla realizó un estudio en Bogotá en el cual determinó que factores sociales, como el número de horas frente al

televisor y el poco tiempo dedicado al deporte, influye en el desarrollo de la obesidad infantil.

De allí que se afirme con certeza que la obesidad y el sedentarismo condenarán a los niños de hoy a vivir menos y con peor calidad de vida que los padres y abuelos.

Al mantener el peso ideal, el organismo disfruta de buena salud, trabaja mejor y presenta un mejor aspecto.

Es bueno tener presente que muchas personas se refugian en la alimentación para evitar el tener que enfrentarse a situaciones convencionalmente complejas o estresantes.

En algunos casos, encuentran en la comida un verdadero alivio, pero en otros, simplemente, consiste en una forma de pasar el rato; aquí vale la pena pensar que si la persona vive situaciones estresantes, debe buscar superarlos con actividades de relajación, practicando algún deporte, realizando ejercicios, caminatas, aeróbicos, etc.

Si se consumen alimentos ricos en calorías, grasas y carbohidratos, los cuales, además, contienen un bajo valor nutricional, se tiene la posibilidad de engordar.

Las personas mayores necesitan menos energías que la población joven, porque su metabolismo es más lento, y además normalmente las personas mayores practican menos ejercicios. Esta situación debe llevar a pensar que es mejor disminuir la ingestión diaria de calorías, y practicar más ejercicios o un deporte.

Además, es bueno tener claro los peligros a que se ve sometida la persona obesa; esto puede representar un serio problema para su salud. Todas aquellas personas que tienen un exceso de peso considerable poseen menos energía y, también, son mucho más susceptibles de contraer una serie de enfermedades, como las indicadas anteriormente.

Las características hereditarias de una persona, la cantidad física y sus hábitos de alimentación, influyen definitivamente en su peso corporal. La persona que con frecuencia consume más alimentos del que necesita, acumula grasa hasta presentar sobrepeso.

El sobrepeso y la obesidad generan en la persona alteraciones físicas y emocionales, alteran y deterioran los vasos sanguíneos aumentan la presión arterial, incrementan el trabajo del corazón y afectan el metabolismo corporal de los azúcares y el colesterol.

Las personas con sobrepeso presentan problemas de raíces, dolor de espalda y de piernas. Emocionalmente genera problemas de autoestima y dificultades para la socialización.

Hay que disminuir el consumo de alimentos que contengan calorías; esto implica organizar un sistema de balanceo en que los ingresos calóricos no sean mayores que los gastos energéticos. Si se desea bajar de peso, “se tiene que cerrar la boca”.

Todos comemos y lo hacemos principalmente porque es imprescindible para vivir pero también porque disfrutamos al hacerlo. Sin embargo, como en toda conducta humana

existen grandes diferencias entre unos y otros. Unos comen más y otros comen menos, unos suben peso y otros no. Al comer demasiado o demasiado poco algunas personas llegan al extremo de que empiezan a sufrir de bulimia y anorexia, trastornos de la conducta alimentaria cuya prevalencia ha crecido y cada vez hay más casos en edades atípicas, como la niñez y la adultez.

Tanto la anorexia como la bulimia son enfermedades que conllevan graves consecuencias, una de ellas la muerte. Estas patologías requieren atención individual, grupal y familiar.

Hay que incrementar el consumo de fibra, ya sea consumiendo mucho grano o cereales, avena, frutas y verduras, tomar bastante agua; de igual forma se insiste en la necesidad de disminuir el consumo de sal, carnes rojas, salsas, grasas, dulces, harinas, golosinas, gaseosas y bebidas alcohólicas; si es posible incrementar el consumo de carnes blancas como pollo o pescado; consumir alimentos elaborados al vapor, al horno y asados, para tratar de mantener sus propiedades naturales; por último para fortalecer a esta dieta, es importante adquirir una buena rutina diaria de ejercicios, caminar, realizar deporte, aeróbicos.

Lluvia de interrogantes

Con las reflexiones a los siguientes interrogantes, el lector está en capacidad de concluir cómo va su vida en relación al tema objeto de estudio:

- » ¿Comes muchos alimentos procesados?
- » ¿Te gustan las golosinas, las galletas y los chocolates?
- » ¿Compras comidas rápidas con regularidad?
- » ¿Tienes antecedentes de obesidad?
- » ¿Tienes antecedentes de diabetes?
- » ¿Prefieres comer pescado en lugar de carnes rojas?
- » ¿Acostumbras comer pollo?
- » ¿Evitas las comidas con grasa?
- » ¿Incluyes productos ricos en fibra, tales como: frutas, legumbres frescas y pan integral en tu dieta diaria?
- » ¿Analizas con frecuencia tu nivel de colesterol?
- » ¿Visitas al médico general con frecuencia?
- » ¿Cuántas comidas haces diariamente?
- » ¿Acostumbras ingerir alimentos elaborados en la calle?
- » ¿Prefieres comer comidas rápidas?

- » ¿Con frecuencia comes frutas y verduras frescas?
- » ¿Cuántas veces en la semana comes diferentes fritos?
- » ¿Cuántas tazas de café tomas al día?
- » ¿Llevas una vida muy agitada y vives estresado(a)?
- » ¿Consumes con mucha frecuencia grasa animal?
- » ¿Tienes una vida sedentaria?
- » ¿Siempre comes los mismos alimentos?
- » ¿Usualmente ingieres los alimentos, solo o acompañado?
- » ¿Acostumbras comer en la calle?
- » ¿Sabes quién y en qué condiciones higiénicas se preparan los alimentos en la calle?
- » ¿Tu humor es generalmente constante?
- » ¿Sueles estar contento con la vida?
- » ¿Sientes la necesidad de hacer frecuente ejercicio físico?
- » ¿Dedicas habitualmente tiempo a los deportes?
- » ¿Comes muchos alimentos procesados?
- » ¿Tomas bebidas alcohólicas en una proporción superior a los límites recomendados?
- » ¿Bebes cuando estás solo?
- » ¿Prefieres comer comidas rápidas o comidas normales?
- » ¿Evitas comidas con grasa?
- » ¿Realizas diariamente ejercicios aeróbicos?
- » ¿Sientes entusiasmo en realizar tus tareas y labores diarias?
- » ¿Te sientes cansado aunque hayas dormido lo suficiente?
- » ¿Te cansas al subir tres pisos?
- » ¿Evitas cualquier tarea, actividad u oficio que requiera de su tiempo y energía?

Competencias para la vida

Después de estudiar, analizar el tema, confrontar los cuestionamientos y revisar los soportes conceptuales y científicos, el lector está en capacidad de:

- » Tomar decisiones sobre la alimentación y práctica de ejercicios que favorezcan mi salud.
- » Establecer relación entre deporte y salud física y mental.

- » Seleccionar el tipo de productos que requieren para una balanceada dieta alimentaria.
- » Abstenerse de comer alimentos elaborados en la calle.
- » Reconocer el valor nutricional de los distintos alimentos que ingiere.
- » Reconocer que la predisposición a dietas restrictivas sin supervisión médica, lo lleva a sufrir trastornos de alimentación.
- » Comprender y entender el deseo de su hijo o hija de bajar de peso, pero ello implica su ayuda y la vigilancia médico-nutricionista para que el proceso sea normal.
- » Entender que la mejor ayuda verbal que usted le puede dar a su hijo o hija con anorexia o bulimia, es el silencio. Cuide sus palabras.
- » Seleccione el tipo de productos que se requieren para una balanceada dieta alimentaria.
- » Abstenerse de comer alimentos elaborados en la calle, sin las debidas condiciones higiénicas.
- » Reconocer el valor nutricional de los distintos alimentos que ingiere.
- » Distinguir los seis componentes vitales de la alimentación a saber: vitaminas, minerales, fibra, carbohidratos, grasas, proteínas, y darle la adecuada utilización en la dieta diaria de alimentación.
- » Conocer y reconocer los distintos requerimientos alimentarios de acuerdo al ciclo vital humano.
- » Reconocer las desventajas para la salud, el ingerir dulces, chocolates, harinas, huevos, bebidas y grasas en cantidades desproporcionadas.
- » Reconocer el valor y la importancia de la visita periódica del médico, para mantener buena salud.
- » Aceptar los cambios del cuerpo, el paso de los años y el curso normal de la vida, varía con la edad y que no por ello los seres humanos merecemos menor cariño y aceptación.

Para recordar

Dime qué comes y te diré qué calidad de vida y salud tienes.

1 Maná. Mejoramiento alimentario y nutricional de Antioquia. Medellín, 2004, p. 8.

2 SÁNCHEZ, Johana Fernanda. “Un problema de peso”. En: Revista Voz-Voz, No. 23. Bogotá, julio 2005, p. 46.

EL ALCOHOL, EL TABACO Y LAS DROGAS Y SUS IMPLICACIONES EN LA SALUD DE LAS PERSONAS

Visión humana

A diario somos testigos de personas conocidas y allegadas que han alcanzado bajos niveles de autoestima, a causa del alcohol, el tabaco y las drogas, lo que implica el que asuman conductas como: mala presentación personal, descuido en su estado físico, experimentan quebrantos de salud, irresponsabilidad, pérdida de la vergüenza, intolerancia, dependencia total, e irritabilidad, etc.; todas estas situaciones llevan a la persona a aislarse, a ser indiferente y apática dificultándose la posibilidad de convivir y compartir en la vida familiar, escolar, deportiva, laboral y social.

Conceptualización

El alcoholismo es una enfermedad causada por el exceso de ingestión de bebidas embriagantes que producen cambios en varios órganos, entre ellos el hígado. Así mismo, puede destruir física y psicológicamente a la persona y a sus familias.

El exceso en el consumo de bebidas alcohólicas es uno de los principales problemas de la sociedad actual.

La mayoría de los bebedores son conscientes de los efectos destructivos que ejerce sobre la salud física y mental. A esto se suman los accidentes de tránsito provocados por ingerir licor, además de las conductas antisociales, la criminalidad, la pérdida de la productividad laboral, los problemas y la violencia al interior de la vida familiar, así como de la ruptura en las relaciones interpersonales.

Las personas que consumen alcohol en elevadas cantidades están expuestas a que se

presenten serios daños en los diferentes tejidos del organismo, provocando enfermedades graves a saber: cáncer en el esófago e hígado, problemas del corazón y el sistema circulatorio, en el sistema digestivo, en el sistema nervioso, en el cerebro, en la piel y en el sistema reproductor.

Para los adolescentes, el alcohol es altamente perjudicial. No sólo porque significa el primer peldaño hacia la adicción, sino que abre las compuertas a la aparición de enfermedades serias, capaces de acabar una vida.

En el mundo se ha lanzado la alerta “cada vez más jóvenes consumen bebidas alcohólicas”. Y lo hacen a edades cada vez más tempranas. El caso colombiano, lamentablemente, no es una excepción a la regla. Estudios de la Organización Mundial de la Salud señalan que el 75% de los estudiantes de nivel superior en nuestro país consumen bebidas alcohólicas, al igual que el 76% de los jóvenes menores de 17 años³.

La preocupación del fenómeno del alcoholismo en los adolescentes si bien atañe a los jóvenes de ambos sexos, el énfasis mayor se da frente a los adolescentes.

Es bien sabido que el organismo de la mujer tiene pocas defensas para protegerse contra el efecto del alcohol. Pero cuando se trata de niños y adolescentes en pleno desarrollo, los estragos son infinitamente mayores.

A todo esto se suman los efectos colaterales. Se dice por ejemplo, que una de cada seis adolescentes tiene actividad sexual después de consumir alcohol; la mayoría lo hacen sin ninguna protección, lo que las expone a contraer enfermedades de transmisión sexual, agravándose de esta forma la situación personal, familiar, de salud y social de las adolescentes.

Las adolescentes que consumen alcohol con cierta frecuencia, están predispuestas a desarrollar nuevos problemas de salud mental y físicos, entre los cuales, los especialistas citan los siguientes:

Cáncer de seno, osteoporosis, desórdenes en la menstruación y trastornos durante la pubertad, trastornos y afecciones cardíacas, disfunciones cerebrales, depresión, intento de suicidio o ideas suicidas, problemas de aprendizaje y fracaso académico, trastornos de conducta, violencia, agresividad, etc.

Frente al particular, a los padres y adultos responsables, les corresponde entablar un diálogo sincero, abierto y franco para escuchar las inquietudes de los jóvenes y crear en ellos confianza y ofrecerles protección, ayuda, orientación y apoyo; tenderles la mano cuando la necesiten y siempre brindarles amor y ternura.

La persona adicta al cigarrillo ve afectado notoriamente el sistema respiratorio produciendo múltiples daños y cáncer en los pulmones, alteraciones del sistema cardiovascular y mayor riesgo de sufrir infarto.

La nicotina llega al cerebro rápidamente y actúa sobre las neuronas. Las personas fumadoras se acostumbran y rápidamente se hacen adictos, perdiendo el poder de

decisión sobre su hábito. El fumador se convierte en un adicto. La adicción es una necesidad física y psicológica.

Frente a la drogadicción, indicamos, el consumo de drogas supone el hacer un uso indebido de cualquier tipo de drogas con otros fines que no sean aquellos para los que se han prescrito o concebido individualmente por el médico. La drogadicción implica una dependencia síquica, en cuyo caso la persona siente una imperiosa necesidad de tomar droga o en caso contrario, un desplome emocional cuando no la ingiere; y una dependencia física, producida por los terribles síntomas de abstinencia al no ingerirla. La drogadicción causa problemas psicológicos, personales, familiares, emocionales y sociales.

Las sustancias psicoactivas son aquellas que en el organismo, producen efectos en el cerebro y alteran la conducta normal del individuo, generando diversas sensaciones. Muchas personas buscan en la adicción a la droga una forma de suplir las necesidades de afecto, cariño, amor, de autoestima, y de buenas relaciones interpersonales.

Lluvia de interrogantes

Con las reflexiones a los siguientes interrogantes, el lector está en capacidad de concluir cómo va su vida en relación al tema objeto de estudio:

- » ¿Sabes soportar la adversidad?
- » ¿Posees la cantidad precisa de amor propio?
- » ¿No sabes conservar las amistades?
- » ¿A menudo te sientes poco capacitado para realizar las tareas asignadas?
- » ¿Tiendes a presentarte como mártir?
- » ¿Crees que ha valido la pena vivir?
- » ¿Te consideras una persona de éxito?
- » ¿Te sientes a gusto con tu trabajo?
- » ¿Te amarga el pasado?
- » ¿Te preocupa el futuro?
- » ¿Buscas la soledad en las dificultades?
- » ¿Buscas la compañía de otras personas en las dificultades?
- » ¿Descuidas con facilidad los propósitos iniciales?
- » ¿Sientes necesidad de afecto y simpatía de los demás?
- » ¿Te cuesta mucho llevar hasta el fin lo que te has propuesto?
- » ¿Tu humor es generalmente constante?

- » ¿Sueles estar contento en la vida?
- » ¿Tienes una especie de aversión por las renunciaciones y el sacrificio?
- » ¿Dedicas habitualmente tiempo al deporte?
- » ¿Encaras los propios límites y defectos?
- » ¿Fumas cigarrillo?
- » ¿Tomas bebidas alcohólicas en una proporción superior a los límites recomendados?
- » ¿Bebes cuando estás solo?
- » ¿Tienes dificultad para recordar lo ocurrido la noche anterior cuando te has pasado de copas?
- » ¿Dejas de comprar lo básico y necesario para el grupo familiar, por tomar bebidas alcohólicas?
- » ¿Consideras que tu ambiente familiar y laboral son fuente de conflicto, tensión y malos entendidos?
- » ¿Tienes antecedentes de colesterol?
- » ¿Tienes antecedentes de diabetes?
- » ¿Te irritas con facilidad?
- » ¿Te resulta difícil tomar una decisión?
- » ¿Normalmente te sientes cansado, angustiado y sin entusiasmo?
- » ¿Llevas una vida muy agitada y vives estresado?
- » ¿Tienes una vida sedentaria?
- » ¿Consideras vital que las personas, por uno u otro motivo de la vida, deban tomar licor?
- » ¿Cuándo tomas licor ocasionalmente dejas de beber cuando lo deseas?
- » ¿Tienes dominio propio para negarte a beber cuando eres invitado?
- » ¿Has pensado en las consecuencias que les acarrea el alcohol a las personas que lo ingieren?
- » ¿Has pensado alguna vez en los malos tratos que le das a tu esposa e hijos cuando te hallas en estado de embriaguez?
- » ¿Has pensado en cambiar tu forma de vida con relación al alcohol?

Competencias para la vida

Después de estudiar, analizar el tema, confrontar los cuestionamientos y revisar los soportes conceptuales y científicos, el lector está en capacidad de:

- » Entender que una o dos copas de alcohol no nos emborrachan, pero alteran los reflejos y reducen la capacidad de concentración, provocando accidentes y violencia intrafamiliar.
- » Entender que el exceso en el consumo de bebidas alcohólicas es uno de los principales problemas de la sociedad actual. Se le atribuye una tercera parte de los accidentes de tránsito, además de otros trastornos graves, como la conducta antisocial, la criminalidad, violencia intrafamiliar, problemas laborales y de salud.
- » Entender que el alcohol, las drogas y el cigarrillo llegan a dominar a la persona; la voluntad no obra; el organismo exige y hay que complacerlo; se hace una especie de necesidad para el organismo.
- » Analizar qué tanto, el alcohol, las drogas y el cigarrillo ingeridos en exceso llevan a la destrucción de la persona física y mentalmente, arruinan la salud, destruyen hogares y se generan problemas en la vida familiar.

Para recordar

El alcohol, las drogas y el cigarrillo utilizados en exceso perjudican tu salud.

[3](#) MOANAC K., Gloria. “Adolescentes, alcohol y género”. En: Revista Salud Coomeva, n. 62, febrero, Cali, 2005, p. 10.

LA JUBILACIÓN, TIEMPO PARA REJUVENECER

Visión humana

Buena parte de las personas que hacen uso de la jubilación, especialmente los hombres ocupan su tiempo libre en compartir con amigos, leer la prensa, realizar actividades de jardinería, realizar juegos de mesa, caminatas, y algunos hacen deporte; en cambio buen número de mujeres jubiladas, dedican parte de su tiempo a realizar actividades manuales, de bordado, artesanías, costura, repostería, culinaria, jardinería, aeróbicos, caminatas, danzas y baile, etc.

Es bueno admitir que en la población de jubilados, hay un buen número de ellos, que viven preocupados, indiferentes, aburridos, desprogramados, personas que se dejan manejar por la ansiedad; sólo piensan en situaciones negativas, en problemas económicos y de salud, de esta forma lo único que están consiguiendo es amargarse la vida y la de todo el grupo familiar. Para ellos el día es eterno, no saben en qué ocupar el tiempo, todo les parece inútil, aburridor, nada les es atractivo ni les gusta.

Conceptualización

Es bueno tener presente con certeza, que el ser humano empieza a envejecer desde el mismo día en que se nace.

La vejez no es una enfermedad, ni una situación lamentable, es parte inevitable del proceso de la vida y suele ser consecuente con la manera como se ha vivido, es decir, tan plena o desdichada como se quiera.

La falta de autonomía es uno de los grandes temores y dificultades que enfrentan las personas adultas. Hay condiciones especiales de enfermedad que obligan a ofrecer a estas personas un trato diferente, pues en general los adultos mayores conservan su

capacidad de decisión, hasta el punto en que pueden decidir dónde vivir y con quién.

Frente a las personas mayores y jubilados es bueno venderles la idea de no relacionar la edad con decrepitud, inutilidad, minusvalía y enfermedad, entre otros perjuicios.

Es posible tener una vejez exitosa, feliz y plena. La vejez tiene que ver con la capacidad de opinar, de relacionarse con los demás, con una vida social activa y con intereses propios.

El adulto tiene derecho y necesita interactuar, compartir; los adultos con espíritu joven, son flexibles ante sí mismos dispuestos a dejarse sorprender aún de su edad.

La jubilación, es la etapa en donde la persona después de haber laborado por un tiempo y haber cumplido con cierta edad establecida, alcanza el derecho a recibir una pensión, sin tener que trabajar.

Al presentarse el retiro laboral de la persona para hacer uso de la jubilación, a él no le será fácil adaptarse a su nueva situación, pues se encontrará con muchos problemas entre los cuales se cuenta el de ocupar su tiempo y el de reajustar o acomodar su vida de sociedad. A todo esto se suma el que la persona en esta etapa del ciclo vital, es más propensa a las enfermedades.

La jubilación requiere preparación, es importante que la persona al estar próxima a conseguir dicho privilegio, recompensa y garantía social, se prepare a fin de que pueda dar este paso de la vida con tranquilidad y seguridad.

Cuando se acerca este período, nace en la mayoría de las personas un sentimiento de miedo a ser improductivo y a ser rechazado por las empresas y la familia cuando todavía se tienen capacidades. Es el momento en que la persona posee experiencia, sabiduría y la disposición para transmitirla.

De igual forma, la persona está en riesgo de sufrir aislamiento social, soledad, pérdida de ingresos económicos y deterioro de su salud.

Las expectativas que viven los jubilados son muchas, algunos desean el descanso, otros quieren ser útiles y productivos, desarrollar una actividad complementaria. El no tener responsabilidades, exigencias y horario de trabajo, causan un profundo choque emocional que, de no ser bien manejado, puede hacer que la persona se aisle o se deprima.

Muchas de las personas próximas a jubilarse manifiestan miedo al rechazo por parte de su familia, en el momento que deja de ser económicamente productiva.

Los jubilados merecen todo el respeto y la tolerancia de la familia, pues se lo han ganado; en el ambiente familiar se pueden desarrollar actividades productivas y recreativas a fin de que el jubilado disfrute y se sienta todavía útil.

Si la persona al entrar a hacer uso de la jubilación abandona toda actividad laboral, recreativa, deportiva y social, pone en peligro la salud física y mental. A esto se suma, el

hecho de comer más, sin tener presente que al disminuir la actividad laboral, se debe disminuir la cantidad de alimentos a ingerir. Y entonces, la cantidad suplementaria de alimentos somete al corazón, a los riñones y a otros órganos vitales a un sobre esfuerzo y precipita muchas de las enfermedades de la senectud.

Frente a la vida del jubilado, es bueno analizar el hecho de no tener conocimiento de una verdadera pedagogía del tiempo libre, lo que hace que él viva aburrido y se dedique a pensar en situaciones ingratas: en las nostalgias del pasado y en el recelo acerca del futuro; todas estas situaciones permiten el que se generen molestias y trastornos en la salud y en el bienestar de la persona.

Dado lo anterior, el retiro que esperaba con ilusión la persona, puede convertirse en un peligro para su bienestar y calidad de vida.

Para dar el paso a la jubilación, en lo posible hay que estar preparado, de lo contrario producirá, temores y dificultades.

Para ello, la persona debe desarrollar un programa para aprender a utilizar su tiempo libre, es decir, estudiar toda una pedagogía del tiempo libre, de igual forma, deberá pensar en la posibilidad de prepararse si quiere desarrollar otras actividades productivas después de pensionarse, o si por el contrario cree que ya es tiempo de descansar, o, pensar en un retiro parcial, es decir, no abandonar del todo las actividades, laborales, puede ser una dicha; pues permite moderar la marcha, se le facilita más tiempo para gozar de lo que gustan hacer, sin causar la sensación de que la persona jubilada, “es llevada al cuarto de san Alejo”, para ello se puede buscar otra ocupación en la que pueda seguir utilizando sus energías físicas y mentales.

En la vida del jubilado, es muy natural que alguna que otra vez, se presente el desaliento, el desinterés, la apatía y la indiferencia. El mejor remedio consiste en aceptar alegre y confiadamente las situaciones que no se pueden modificar. Y, sobre todo, ocupar el tiempo en algo, pero con más calma, sin estar preocupados de horarios y de muchas exigencias. El estar ocupados, es el secreto para gozar de un reposo prolongado.

La persona jubilada, puede emprender un nuevo reto en su vida, si tiene el deseo de ser útil, se le ocurrirá infinidad de medios para lograrlo. Procure interesarse por actividades para las cuales no le quedaba tiempo cuando estaba activo o laborando. Se quedará sorprendido al ver cuán pronto descubre en usted mismo, talentos que nunca soñó poseer:

» ¿Qué satisfacción experimentará cuando elabore algo que ni usted ni los demás creían posible?

Por qué no ocupar el tiempo en actividades de servicio social o programas de voluntariado en hospitales, ancianatos, cárceles, guarderías, preescolares, centros de atención al menor infractor, en roperos y costureros parroquiales, etc.

Es de gran utilidad que la persona jubilada, haga que sus hábitos de vida sean

saludables; una buena alimentación, un buen programa de ejercicios y actividades deportivas, y evitar los excesos. Estas labores permitirán sentirse útil y productivo.

Los efectos de la jubilación tienen que ver con todo el grupo familiar, por tal razón, es muy importante comprender y apoyar a esta población. Con el respaldo y apoyo familiar podrá llevar mejor calidad de vida como jubilado.

Los jubilados están llamados a participar activamente de los clubes de la tercera edad, los años dorados, en centros especializados para dicha población, donde son orientados a través de actividades como talleres; en desarrollo de habilidades manuales y motrices, de fomento del ejercicio físico y la recreación, de desarrollo cultural y expresión artística, además de motivación de la creatividad y talleres de autoestima.

Todas estas actividades que se ven materializadas en talleres de bordado, costura, crochet, baile, danzas, coros, grupo de cuerdas, grupo de gimnasia, juegos de mesa, actividades de jardinería, caminatas, paseos, aeróbicos, etc.

Estas actividades, buscan que el jubilado conserve y mejore la orientación, coordinación y establezca nuevas amistades, mejore la autoestima y alcance de esta forma un mejor y mayor estilo de vida.

Conocidos los desafíos del proceso de envejecimiento de los jubilados, es bueno entrar a ayudarlos tanto a ellos como a sus familias; esto implica orientarlos sobre cómo construir nuevos procesos de socialización, cuidados de la salud, solución de conflictos y manejo de situaciones familiares, a fin de que, puedan llevar una vida con calidad.

Además se busca afianzar y desarrollar aptitudes como: mayor independencia, responsabilidades, aceptación de sí mismo, respeto por los amigos, disminuir sentimientos de verdad, aislamiento y síntomas de enfermedades.

Lluvia de interrogantes

Con las reflexiones a los siguientes interrogantes, el lector está en capacidad de concluir cómo va su vida en relación al tema objeto de estudio:

- » ¿Tiendo a buscar un exceso de dependencia o de independencia?
- » ¿Por qué me constituyo en un crítico tan despiadado de mí mismo?
- » ¿Sabes soportar la adversidad?
- » ¿Tiendes a buscar la propia seguridad?
- » ¿Eres perseverante?
- » ¿Eres impaciente?
- » ¿No sabes conservar las amistades?
- » ¿Pierdes la fe y la esperanza con facilidad?
- » ¿Experimentas la satisfacción correspondiente cuando llevas a cabo una buena obra?,

¿o esperas una recompensa?

» ¿Pierdes con facilidad la paciencia?

» ¿Te amarga el pasado?

» ¿Te preocupa el futuro?

Qué es lo que más prefieres:

» ¿La tranquilidad o la soledad?

» ¿El goce del trato con los demás?

» ¿La acción, la actividad?

» Ante las dificultades de los demás:

» ¿Eres tolerante y comprensivo?

» ¿Colaboras en la solución?

» ¿No te preocupas?

» ¿En el trato social, te muestras jovial, amable y comunicativo?

» ¿Sientes necesidad de afecto, cariño, ternura y simpatía de los demás?

» ¿Sueles estar contento con la vida?

» ¿Sientes la necesidad de hacer frecuentes ejercicios físicos?

» ¿Inviertes una parte importante de tu tiempo libre para practicar algún deporte o actividad recreativa?

» ¿Visitas al médico con frecuencia?

» ¿Te cuestionas con frecuencia el valor de tu propia persona?

» ¿Normalmente te sientes cansado y sin entusiasmo?

» ¿Te preocupas fácilmente por cualquier situación?

» ¿Te es difícil conciliar el sueño?

» ¿Te deprimes o irritas sin motivo aparente?

» ¿Te resulta fácil reír a carcajadas?

» ¿Haces caminatas frecuentes?

» ¿Tienes una vida sedentaria?

» ¿Te sientes indiferente ante los problemas, necesidad y situaciones difíciles en que viven otras personas?

» ¿En tus relaciones interpersonales demuestras buen trato diciendo: por favor, gracias,

buenos días, etc.?

- » ¿Asistes y participas de actividades culturales, recreativas, artísticas, de manualidad, deportivas, en clubes de vida y de la tercera edad?
- » ¿Frecuentas museos, teatros, exposiciones, galerías, con buena regularidad?

Competencias para la vida

Después de estudiar, analizar el tema, confrontar los cuestionamientos y revisar los soportes conceptuales y científicos, el lector está en capacidad de:

- » Entender que no se puede negar que, a medida que pasan los años, se pierden facultades pero no se debe olvidar, a su vez, que el margen de reserva del organismo es considerable.
- » Concluir, que uno de los tantos efectos negativos de la vejez, es la tendencia a aislarse del mundo exterior, a reducir el campo de intereses, a una conducta y un pensamiento egocéntrico.
- » Comprender, que el esfuerzo de la persona por mantenerse en forma, el ejercicio de las virtudes que nos llevan a interesarnos por los demás, harán que, lo que para muchos es penoso e indeseable, se convierta en una tercera edad feliz.
- » Entender, que pasatiempo es cualquier trabajo que nos gusta y que, sin suponer ningún esfuerzo, nos distrae y divierte: tocar instrumentos, arreglar el jardín, escuchar música, leer, caminar, bailar, etc.
- » Concluir que la persona jubilada, mientras se está en condiciones de ser útil hay obligación moral de serlo.
- » Entender que el aprovechamiento del tiempo de una persona jubilada, no sólo se refiere al trabajo manual o intelectual, sino al ocio, al tiempo destinado al cultivo de la personalidad, a la formación humana y cultural, a la práctica de algún *hobby*.
- » Entender y comprender que el ejercicio, las diferentes formas de actividad de la persona jubilada, mantienen por otra parte, el equilibrio entre los componentes del sistema vegetativo. El sedentarismo, la escasa ocupación, la falta de estímulos, lleva a la tendencia al sueño, al reposo, a la inactividad.

Para recordar

Cada día se construye el futuro que nos espera en la adultez mayor.

PREVENIR DESDE NIÑO LOS PROBLEMAS DE SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS

Visión humana

La calidad de vida de las personas y/o las comunidades, está dada por el grado de producción de bienes y servicios, por el mayor o menor grado del aprovechamiento de los recursos naturales, de salud, técnicos, de la organización y demás relaciones culturales que posean.

Identificar ciertos factores que inciden negativamente en la salud y calidad de vida, nos permite aclarar aún más los comportamientos a seguir para contrarrestar su acción negativa.

El progreso actual ofrece beneficios al hombre, pero también ha venido deteriorando ciertos factores de la salud y de la calidad de vida de grandes comunidades, por cuanto han afectado sus costumbres y condiciones ambientales.

El aumento de la población y el éxodo campesino a las ciudades a consecuencia de la violencia, el desplazamiento y el desempleo, ha creado un problema urbano de grandes proporciones, las ciudades crecen a ritmo acelerado, los recursos de salud, alcantarillado, saneamiento básico, vivienda, vías, servicios públicos, educación, no son suficientes para suplir las necesidades que van surgiendo.

Por esto se van formando los cinturones de miseria con “viviendas” antihigiénicas, sin los servicios básicos de agua, alcantarillado, luz, teléfono, etc., creando así condiciones pésimas para conservar una buena salud y por ende una buena calidad de vida.

La escasez de vivienda produce a su vez el hacinamiento, la promiscuidad, lo que a su vez lleva a crear problemas de agresividad, violencia intrafamiliar, drogadicción,

trastornos psicológicos y sexuales que configuran en las personas estados físicos-psíquicos y mentales anormales, dentro de la comunidad.

También en muchas ciudades está el problema de la contaminación producida por los vehículos, por las fábricas, por las emanaciones tóxicas de las industrias, que afectan nocivamente la salud y la calidad de vida.

El ruido es otra amenaza presente en las grandes ciudades. El ruido de los vehículos, de las fábricas, de los pitos, parlantes, radios, etc., va alterando el sistema nervioso y es responsable de gran número de trastornos psicológicos y auditivos. El ruido impide los procesos normales de descanso y altera al individuo muchas veces sin que éste se dé cuenta.

Además, están los problemas de desplazamientos, éxodos, falta de empleo, insuficiencia en los servicios de salud y de educación, delincuencia, drogadicción, inseguridad, la prostitución, la violencia intrafamiliar que hacen la vida cada día más difícil y menores las posibilidades de subsistencia, lo que dificulta obtener una calidad de vida.

En las ciudades también se presenta el fenómeno del aislamiento de las personas; a pesar de la cercanía de convivencia no existen relaciones entre los vecinos y no se comunican, están envueltos en la soledad colectiva que todos comparten y que hace difícil en un momento dado la integración comunitaria para superar sus problemas; factores todos estos que afectan una supervivencia placida y útil de las personas, o sea, que van en detrimento de la salud y de una buena calidad de vida.

Conceptualización

Uno de los mayores retos que enfrenta la medicina actualmente es la prevención en la infancia de los problemas de salud y la calidad de vida del adulto. Esto implica fomentar en la población hábitos y estilos de vida saludables desde la vida familiar.

Está científicamente comprobado que si desde la infancia se aprenden hábitos de vida saludable como ejercicios físicos regulares, una buena pedagogía del tiempo y una buena y balanceada alimentación, podemos llegar a prevenir muchas enfermedades en la vida adulta, y a conseguir buena calidad de vida.

Hay que ganar la batalla a las enfermedades en los adultos con buenos y efectivos programas preventivos; aquí la prevención se entiende como la eliminación de los factores de riesgo. Las políticas estatales en salud, pretenden disminuir las altas tasas de mortalidad infantil, los índices de desnutrición, el bajo nivel educativo, la deserción escolar, los problemas de contaminación y saneamiento básico.

Porque esta problemática es la que aumenta el desempleo, la marginación económica, la desintegración y la violencia intrafamiliar, el maltrato entre otras de las tantas consecuencias.

Las medidas para lograr una buena salud en la edad adulta, comienza desde antes de

nacer y en los primeros meses de vida, donde el control prenatal, el trabajo educativo y el acompañamiento psicológico juegan un papel fundamental.

El control prenatal garantiza mejores resultados para la madre y el niño, además, si la madre embarazada evita el tabaco, el alcohol y otras drogas, previene enfermedades congénitas.

Una vez nacen los niños, la lactancia materna exclusiva, es la mejor forma de comenzar la vida y prevenir las infecciones; así mismo el programa de crecimiento y desarrollo, permite acompañar al niño y a los padres para ofrecerles ayudas pedagógicas, médicas, psicológicas y humanas, a fin de lograr una formación integral del niño.

La vacunación desde recién nacido, completada con los esquemas en el primer año y recibiendo los refuerzos respectivos, es otra medida eficiente para evitar enfermedades infecciosas y sus secuelas.

La información y el trabajo educativo con los adolescentes frente a los temas de las drogas, el alcohol, el tabaco, el manejo del tiempo libre, los hijos no deseados, la promiscuidad, el exceso de velocidad cuando se maneja un vehículo, es otra herramienta que se tiene para evitar enfermedades, problemas de salud y aspirar a conseguir buena calidad de vida.

Por último, otra herramienta valiosa para evitar problemas de salud en la edad adulta es la educación a las personas para que aprovechen las bondades afectivas, emocionales, psicológicas, sociales y educativas que brinda el formar parte de una familia, donde el ambiente sea armónico, equilibrado, y en donde las relaciones interpersonales son fundamentadas en el respeto, la tolerancia, el amor y la ternura, es la mayor garantía para que una población sea mentalmente sana.

En resumen, si se quiere prevenir desde niño, los problemas de salud y conseguir una buena calidad de vida del adulto, tenga presente:

- » Control prenatal.
- » Atención institucional del parto.
- » Lactancia materna exclusiva (4 a 6 meses).
- » Vigilancia o control del crecimiento y desarrollo.
- » Vacunación completa.
- » No fumar.
- » No usar sustancias psicoactivas.
- » Alimentación balanceada y saludable.
- » Sexualidad responsable.
- » Vigilar el peso.

- » Vigilar la presión arterial.
- » Usar cinturón de seguridad, casco, conducir con prudencia, respetar y acatar las normas de tránsito.
- » Ejercicio físico apropiado a las condiciones vitales y con la periodicidad suficientes mínimo tres veces por semana.
- » Descanso.
- » Higiene corporal, cotidiana y rigurosa.
- » Vida sexual ordenada y responsable.
- » Tolerancia, autocontrol y respeto por las normas básicas de seguridad y supervivencia.
- » Respiración consciente y deliberada.
- » Actitud mental positiva, receptiva y proactiva.
- » Conservación de un alto nivel de autoestima, autorespeto y consideración.

Lluvia de interrogantes

Con las reflexiones a los siguientes interrogantes, el lector está en capacidad de concluir cómo va su vida en relación al tema objeto de estudio:

- » ¿Participas activamente de los programas de control prenatal?
- » ¿Participas activamente de los programas de control del crecimiento y desarrollo del niño?
- » ¿Han recibido los hijos todas las vacunas reglamentarias?
- » ¿Visitas al médico con frecuencia?
- » ¿Procuras alimentarte de manera adecuada y balanceada?
- » ¿Procuras alimentar con leche materna a tu hijo recién nacido?
- » ¿Vigilas tu peso y tu presión arterial?
- » ¿Procuras dar un manejo adecuado a las basuras?
- » ¿Procuras cuidar de las zonas verdes, árboles y antejardines?
- » ¿Cuándo escuchas música utilizas un sonido moderado?

Competencias para la vida

Después de estudiar, analizar el tema, confrontar los cuestionamientos y revisar los soportes conceptuales y científicos, el lector está en capacidad de:

- » Identificar las necesidades de cuidado de su cuerpo y el de otras personas.

- » Establecer relaciones entre deporte y salud física y mental.
- » Reconocer los efectos nocivos del exceso en el consumo de cafeína, tabaco, drogas y licores.
- » Tomar decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicios que favorezcan su salud.
- » Diseñar, aplicar y practicar estrategias para el manejo de basuras, en mi casa, colegio, mi trabajo, en mi barrio y en la comunidad.
- » Identificar factores de contaminación en mi entorno y sus implicaciones para la salud.
- » Establecer relaciones entre transmisión de enfermedades y las medidas de prevención y control.
- » Analizar las implicaciones y responsabilidades de la sexualidad y la reproducción para el individuo, la pareja, la familia y para la comunidad.
- » Comprender que la salud se construye a diario, los buenos hábitos y las rutinas sanas ayudan a generar bienestar y calidad de vida.
- » Entender que no es posible evitar las enfermedades, pero una actitud de cuidado por el cuerpo si ayuda a prevenirlas y a reducir las probabilidades de que se presenten.
- » Explicar que la vida sana abarca los hábitos de aseo personal, el cuidado de los dientes hasta la expresión sana de los deseos, las emociones, y las tristezas. Y a entender que las enfermedades también pueden ser síntomas de problemas emocionales que no se han podido expresar y solucionar.
- » Deducir que si en la vida familiar hay una alimentación sana, que se practica deporte, que se cumplen con las orientaciones médicas, que se realizan los exámenes necesarios, que crea una buena armonía en las relaciones interpersonales, se aprenderá el significado de cuidar la vida.
- » Confirmar que cada quien debe aprender a cuidar de sí mismo, esto implica fomentar la autoestima. Cuando alguien se cuida, es porque se quiere.

Para recordar

Buena parte de la salud y de la calidad de vida de la persona depende de ti. Preocúpate de tu bienestar general.

PROCURA SER SIMPÁTICO, AMABLE Y SERVICIAL CON LAS DEMÁS PERSONAS

Visión humana

En la vida diaria y en todos los ambientes en que se desenvuelve el ser humano, es muy común encontrar personas con unas caras amargadas, conflictivas, tristes, apáticas, frías e indiferentes ante cualquier realidad o situación humana y social. Para ellas los días se hacen largos, los trabajos, tareas y actividades se vuelven tediosas; así mismo las relaciones interpersonales en la vida familiar, escolar, deportiva, laboral y social presentan dificultades, barreras y obstáculos y se hacen cada vez menos fructíferas.

Quien no sabe hacerse simpático encontrará sin duda muchas dificultades en las relaciones para con los demás.

Para nadie es desconocido el poder, la trascendencia y el valor que tiene y representa la simpatía, la amabilidad en una persona.

El ser amable, simpático y flexible, y el saber adaptarse a las circunstancias, es mejor que emprender innumerables luchas de intolerancia en las relaciones interpersonales.

Conceptualización

La simpatía es una fuerza tan útil y determinante para el desarrollo de la sociabilidad y tan gratificante al ser humano.

Hay que buscar alguna razón para que los demás puedan ser simpáticos; para ello se debe construir mentalmente una imagen positiva y agradable de ellos, y luego tratarlos con amabilidad:

- » Simpático es quien sabe abrirse al diálogo, sabe escuchar y comprender a los demás y, si es necesario ayudarlos... La simpatía, al nacer, es una amalgama preciosa, y

del correcto uso que se haga de ella puede convertirse eventualmente en amistad y amor⁴.

El sentimiento de la simpatía se nota y se advierte desde las primeras fases del ciclo vital humano; es así como el niño desde sus primeros días de existencia responde a cualquier expresión de simpatía ofrecida por la madre, el padre, los hermanos y la niñera.

En el desarrollo de este sentimiento, juegan un papel primordial las personas que rodean al niño. La aceptación, acogida y el trato brindado al niño por los distintos miembros del grupo familiar, favorece para el desarrollo de la simpatía y de su personalidad. De allí que es positivo brindar acogida y aceptación a los demás, de igual forma hay que procurar ser humano en todo lo que haces y en todo lo que piensas. Así mismo, hay que conservar los vínculos de amistad que le aporten, redima lo que vale la pena y elige los que tiene que dejar para construir futuro.

Lo anterior, debe motivar a la persona a ofrecer, a estar dispuesta a brindar la atención y los cuidados necesarios a los niños de manera espontánea con amor, ternura y buena disposición en procura de cultivar y fomentar su crecimiento, desarrollo y formación integral.

En las relaciones y en la convivencia, el servicio a los demás ha de comenzar por el pensamiento, cuando se ve clara la necesidad de asociarse y unirse a otros y se comprende que ese es el camino más recto hacia el progreso y el bienestar personal y comunitario. De ahí la necesidad de inducir a formar en los niños y jóvenes el espíritu de servicio y cooperación a los demás, desde muy temprana edad y esto deben hacerlo los padres en la vida familiar y los maestros en la comunidad educativa.

Todo ser humano está llamado a facilitar a los demás las condiciones favorables, para que puedan disfrutar de una vida alegre y positiva.

Cuando se habla del servicio a los demás, es bueno indicar que todos los seres humanos dependemos en cierto modo unos de otros, aunque no nos demos cuenta de ello; así mismo cuando hablamos del bien común, es el bien de todos y cada uno y ha de ser procurado por encima de cualquier interés particular.

En la vida familiar, escolar, deportiva, laboral, económica, social, religiosa y cultural, se hacen reales y prácticos los deberes para con los demás.

En la convivencia diaria el ser humano ha de practicar el respeto y la tolerancia entre otros valores fundamentales; en dicha convivencia la persona está convencida de que no se vive solo en el mundo, que forma parte de una gran familia, la familia humana y que habita un mismo mundo, en el cual se deben compartir derechos y deberes para hacer posible la vida en común.

El ser humano es eminentemente comunitario, necesita poner en común su vida, hacerla crecer con los otros, enriquecerse y ayudar al enriquecimiento de los otros en los

diferentes aspectos de la vida; en los conocimientos, sentimientos y valores y en la solución de las necesidades, aspiraciones, ideales y bienestar general.

Nadie es más grande, ni más noble, ni más meritorio que los demás por el hecho de tener más poder o más dinero o por ser de una u otra raza o credo o posición social. Todos somos iguales ante Dios, y a la vista de los hombres, todos estamos obligados de la misma manera a guardar con los demás el mismo respeto y la misma consideración que queremos se guarden con nosotros.

Para cumplir bien los deberes para con los demás, hay que estar animados interiormente por una verdadera pedagogía de los valores, que le dan sustento y fundamento a las normas y leyes. Por eso es necesario que cada quien cultive en su interior una disposición amplia y generosa de respetar y cumplir los deberes, para que en el momento oportuno pueda sin esfuerzo actuar conforme a una conciencia justa y equilibrada.

En las relaciones interpersonales hay necesidad de hacer uso de una conversación, de un diálogo generoso. Ella permite ganar amigos y acercar la gente hacia nosotros. La mayor parte de las personas hablan más de sí mismas y de sus logros y proyectos, que de los demás y de los asuntos que interesan a otros. La conversación generosa, es hacer o dejar hablar al otro de sus asuntos.

La conversación generosa nos lleva a saber qué hacer y lo que han hecho, lo que opinan y lo que desean los demás. Esta actitud nos invita a procurar tener la mejor visión posible y la interpretación más favorable de las situaciones, problemas y conductas de las demás personas con las que se tenga contacto.

En cuanto sea posible y sin renunciar a sus convicciones es bueno mantener buenas relaciones con todos; de igual forma hay que tener un gran respeto a la dignidad de los demás. Procure siempre decir el nombre a la persona con quien está dialogando, ya que la melodía más sonora al oído, es el nombre; así mismo preste atención a lo que la otra persona dice o cuenta, aunque usted ya lo sepa. Es tan agradable hablar delante de una persona que está pendiente de lo que decimos. La atención es una de las mejores maneras de manifestar estimación por quien habla, de allí que es bueno y oportuno ser buen oyente.

Otro elemento o factor que favorece para ser simpático, es ser amable en las palabras que expresamos, no criticar, no piense mal de nadie, piense en las cosas de todo el mundo. La crítica hiere el orgullo, la persona crítica siempre inspira desconfianza; hay necesidad de hablar bien de los demás, ellos tarde o temprano, lo sabrán y nos apreciarán mucho más.

Un rostro alegre es ya una invitación a simpatizar, pero una actitud marcada por la amabilidad y la simpatía y la disponibilidad lo es mucho más. Hay que ser amables y simpáticos siempre y con todas las personas, un saludo, un servicio prestado a otra persona a tiempo, la atención a un niño, a un anciano, a un discapacitado, estos y

muchísimos otros actos pueden parecer poca cosa, pero son capaces de mucho más y contribuyen en una buena medida para hacer más humana y soportable la convivencia social.

Estas actitudes en las relaciones interpersonales van a crear la amistad, el valor que más permite propiciar un ambiente favorable para la convivencia social.

La amistad lleva implícitos otros valores: el respeto, la tolerancia, el diálogo, la colaboración. Un ambiente familiar, escolar, deportivo, laboral y social, es oportuno y positivo para el aprendizaje de nuevas competencias ciudadanas.

Estos valores cuando son fruto de la sinceridad y expresan lo que uno siente y piensa, inmediatamente se escuchan con oídos y corazón diferente; estas actitudes son las que dan vida a la convivencia en la vida familiar, escolar, deportiva, laboral, social, política, cultural y religiosa.

Para ser aceptado y acogido en la convivencia diaria en los distintos ambientes donde el ser humano se desenvuelve, se requiere de la práctica sincera y oportuna de buenas formas o buenos modales en el trato con los demás, de allí que es oportuno tener presente en las relaciones interpersonales la corrección en el hablar, en los gestos, en la actitud comedida frente a los demás.

El medio ideal para comenzar a aprender los buenos modales, es la vida en familia, para ello los padres deben enseñar a sus hijos a tratarse entre sí con respeto y atención, cuidando que sean correctos con sus semejantes tratando de ir corrigiendo los defectos, como el egoísmo, el orgullo, la altanería en el trato con los demás. Esta labor debe ser realizada más con el ejemplo que con la palabra.

En síntesis para ser simpático, amable y servicial con los demás, procura tener presente las siguientes normas:

- » Sea cortés y atento con todas las personas.
- » Una sonrisa agradable logra maravillas.
- » Hable con seguridad y calma, sin alzar la voz.
- » Huya de la chismografía y no se mezcle en asuntos privados y personales.
- » Sea razonable, tolerante, comprensivo y flexible.
- » Estimule siempre, alabe con sinceridad y generosidad.
- » Agradezca todos los favores recibidos.
- » Sea íntegro, correcto, sincero y leal.
- » Irradia amistad, entusiasmo y buena voluntad.
- » Procura no adular.

Lluvia de interrogantes

Con las reflexiones a los siguientes interrogantes, el lector está en capacidad de concluir cómo va su vida en relación al tema objeto de estudio:

- » ¿Hasta qué punto conozco bien mi verdadera personalidad?
- » ¿Espero demasiado de mí mismo o de los otros?
- » ¿Vivo de acuerdo con la imagen que me he formado de mí mismo?
- » ¿Qué impedimentos y limitaciones me conozco?
- » ¿Tomo en la debida consideración los deseos y las necesidades del prójimo?
- » ¿Comprendo por qué las personas se portan como lo hacen con respecto a mí?
- » ¿Debería promover algunos cambios repentinos en mi personalidad?
- » ¿Por qué soy tan benévolo conmigo y tan exigente al enjuiciar a los demás?
- » ¿Por qué soy tan tímido ante una persona determinada y tan desenvuelto ante otros?
- » ¿Por qué he de odiar a una determinada persona y apreciar a otra?
- » ¿Por qué reacciono como lo hago ante situaciones repetidas?
- » ¿Te asalta el sentimiento de inferioridad?
- » ¿Es impaciente?
- » ¿Posee la cantidad precisa de amor propio?
- » ¿No sabe conservar las amistades?
- » ¿Obtiene la confianza de los demás?
- » ¿Sabe ganar amigos?
- » ¿Olvida fácilmente las ofensas recibidas?
- » ¿Experimenta la satisfacción correspondiente cuando ha llevado a cabo una buena obra?, ¿o espera recuperar?
- » ¿Busca soledad en las dificultades?
- » ¿Busca la compañía de otros en las dificultades?
 - » Tu trato social es:
 - » ¿Tímido, nervioso?
 - » ¿Serenos, tranquilo?
 - » ¿Casi agresivo?
 - » Tu estilo de comunicación es:
 - » ¿Prudente, limitada y seria?

» ¿Alegre, llena de risas?

» ¿Dominante, seria?

Qué es lo que más prefieres:

» ¿La tranquilidad de la soledad?

» ¿El goce del trato con los demás?

» ¿La acción, la actividad?

» Para realizar un trabajo prefieres:

» ¿Colaborar con otros?

» ¿Hacerlo solo?

Ante las dificultades de los demás:

» ¿Eres tolerante y comprensivo?

» ¿Colaboras en la solución?

» ¿No te preocupas?

» ¿En el trato social, te muestras jovial, amable y comunicativo?

» ¿Los compañeros de estudio, de deporte y trabajo simpatizan fácilmente contigo?

» ¿Sientes necesidad de afecto, cariño y simpatía de los demás?

» ¿Te haces amigo fácil de cualquier compañero nuevo?

» ¿Tu humor es generalmente constante?

» ¿Sueles estar contento con la vida?

» ¿Tienes inclinación a ser rígido en juzgar y tratar a los demás?

» ¿Encaras los propios límites y defectos?

» ¿Pierdes el control con facilidad?

» ¿Te disgustas si alguien te critica?

» ¿Te irritas con facilidad?

» ¿Normalmente te sientes cansado y sin entusiasmo?

» ¿Te disgustas encontrarte con personas nuevas y desconocidas?

» ¿Te deprimas o irritas sin motivo aparente?

» ¿Te atrae la idea de conocer personas nuevas?

» ¿Te resulta fácil reír a carcajadas?

» ¿Llevas una vida muy agitada y vives estresado?

Competencias para la vida

Después de estudiar, analizar el tema, confrontar los cuestionamientos y revisar los soportes conceptuales y científicos, el lector está en capacidad de:

- » Contribuir a que los conflictos entre personas y entre grupos se manejen de manera pacífica y constructiva mediante la aplicación de estrategias basadas en el diálogo y la negociación.
- » Manifestar indignación (dolor, rabia, rechazo), de manera pacífica ante el maltrato en las relaciones interpersonales.
- » Comprender el significado y la importancia de vivir en una comunidad multiétnica y pluricultural.
- » Analizar las prácticas cotidianas en las relaciones interpersonales con el fin de hacerlas más humanas y cordiales.
- » Estudiar la importancia de mantener expresiones de afecto, buen trato y cuidado materno con mis familias, compañeros de estudio, amigos, compañeros de trabajo, a pesar de las diferencias, disgustos y conflictos.
- » Reconocer que en las relaciones interpersonales, se presentan conflictos, malos entendidos, y que se pueden manejar de manera constructiva, si nos escuchamos y comprendemos los puntos de vista del otro.
- » Identificar y superar emociones, como el resentimiento, la rabia, el odio, la intolerancia, para hacer más amable las relaciones interpersonales.
- » Utilizar y practicar mecanismos constructivos para encauzar mi rabia, el enojo, la intolerancia, con miras a mejores relaciones interpersonales.
- » Reconocer que los niños, los ancianos y las personas discapacitadas merecen cuidado especial, trato en espacios públicos como privados.
- » Comprender la importancia de brindar apoyo a la gente que está en situación difícil.
- » Reconocer el conflicto como una oportunidad para aprender y fortalecer las relaciones interpersonales, en la vida familiar, escolar, deportiva, laboral y social, etc.
- » Pedir disculpas a quienes he hecho daño y lograr perdonar a quien me ofende.
- » Actuar en forma asertiva (es decir, sin agresión pero con claridad y eficacia) para enfrentar momentos difíciles.
- » Reconocer el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la vida familiar, escolar, deportiva, laboral y social.

Para recordar

La simpatía y la amabilidad llaves que abren muchas puertas en la vida.

[4](#) CANOVA, Francisco. El arte de ser simpático. Ediciones Paulinas, Bogotá, 1986, p. 8.

TEMA 10

GÁNELE LA BATALLA A LAS PREOCUPACIONES Y TENSIONES

Visión humana

El ser humano cada día es objeto de las preocupaciones, tensiones y angustias; situaciones que dificultan el desenvolvimiento normal de la persona en la sociedad, el bienestar físico, la paz mental y la tranquilidad espiritual.

Lo más grave de todo esto es que las irritaciones, las tensiones, las preocupaciones y las angustias que experimenta el ser humano, son contagiosas, pues pasan e involucran a todo el grupo familiar, lo cual genera más fracasos, más conflictos, presentándose una barrera que dificulta ofrecer a los hijos las condiciones y los elementos favorables para su normal crecimiento, desarrollo y formación integral.

Conceptualización

El vivir con preocupaciones, tensiones y angustias lleva a que cada quien viva a la defensiva, con intolerancia, indiferencia y apatía hacia los demás. Cuando la persona experimenta exceso de cargas físicas, síquicas y emocionales, uno puede perder la visión y la disminución de lo que tiene proyectado; así mismo la conducta asumida por los padres en estas situaciones, frente a sus hijos, puede ser perjudicial, peligrosa e inadecuada; pues un padre o una madre mal humorados dan demasiada importancia a las faltas de los hijos o los castigan con demasiado enojo.

Si la persona observa las presiones que le agobian podrá descubrir la necesidad de aligerar la carga. Revísela, esa toma de conciencia le permitirá renunciar a todo aquello que no es importante y que está obstaculizando. Si no quieres que una preocupación, una angustia, y una tensión maneje su vida, debe tener presente la siguiente idea: no darle importancia a lo pasado ni a lo futuro, sino a lo presente. Hoy es el día más importante

de tu vida, pues el ayer ya pasó y el mañana es incierto.

La frustración es el camino que conduce a la pérdida del control sobre la vida. La liberación de sentimientos le permite aclarar sin herirse y sin herir; hay momentos en la vida donde la irritabilidad lo conducen a sentirse ajeno a su rutina. La intuición sabrá guiarlo, es el momento de aprender a confiar en ella.

La primera consecuencia de las preocupaciones, tensiones, fatigas y angustias es que los padres pierden la paciencia y el buen criterio y piden a sus hijos hacer cosas imposibles ellos se enojan contra todo y contra todos, incluso contra ellos mismos. De allí que no es extraño pues, que los hijos se contagien de semejantes actitudes.

Hay situaciones de la vida que irritan y restringen, esto lo puede llevar al estrés y la desorientación. No tome decisiones bajo presiones.

La tensión nerviosa, las preocupaciones y la angustia, sumada a una concentración desesperada, destruyen a menudo el poder creador y son obstáculo para el crecimiento y la autoayuda personal.

Las preocupaciones prevalecen en la medida en que se deje absorber anímicamente por ellas, y en cuanto cambie el lugar desde donde las observe cambia todo. Pero no cabe duda que aumente su capacidad y su confianza en sí mismo, si busca estudiar mejorar su salud e interesarse por superar las condiciones analizadas.

No permita que las dificultades, tormentas, tropiezos de su vida, se conviertan en obstáculo para realizar positivamente las tareas encomendadas. De allí que hay necesidad de ser persistentes.

Las fuerzas, opresiones, las fatigas, tensiones y preocupaciones a que todos estamos sometidos son necesarias, es preciso resistirlas hasta donde sea posible, para poder de esta manera vivir una vida total y completa.

Quien quiere ahorrarse los golpes duros e inevitables intenta huir de la vida misma. Es posible que cada quien concentre sus pensamientos y esfuerzos en vigorizarse física, emotiva y moralmente, a fin de poseer la flexibilidad necesaria para amortiguar las vicisitudes adversas, a fin de alcanzar el verdadero sentido a la vida.

De allí que cada quien requiere vigor y disciplina para pulirse y pulir lo que está realizando, controlar las emociones, pues hay en ellas miedo y orgullo, pues ambas se manifiestan en las actitudes. Después de la tempestad viene la calma; evite que la inseguridad, la angustia y los problemas le resten alegría al momento presente.

En estas situaciones difíciles, el ser humano está llamado a hacer uso de la paciencia, entendida ésta como la disposición para aceptar con tranquilidad, moderación y resignación todo género de adversidades y de incomodidades.

La paciencia, está revestida de una fuerza a la que se le impide explotar para darle ocasión a quien la ha desafiado, de reflexionar y de cambiar de manera positiva; además

la paciencia hay que entenderla como la expresión de recogimiento interior y de la preocupación de evitar cualquier reacción inconveniente que pueda ser motivo de sufrimiento para quienes le estén cerca. La paciencia da la fuerza necesaria para enfrentar con razón cualquier adversidad; así mismo la paciencia es rica de energías, vence la irritación, las preocupaciones, tensiones y la desesperación y habita en los que tienen fe.

Así mismo estas situaciones vivenciales permiten que la persona aprenda que la mayoría de los peligros que amenazan la felicidad, la tranquilidad personal y familiar surgen en cada quien porque no cree en sí mismo, ni se valora, ni se conoce como tal.

El bienestar físico, emocional y afectivo, no sólo se consigue con el descanso, es necesario que cada persona se comprenda, se entienda a sí misma, analizando sus capacidades, fortalezas, destrezas y habilidades; y reconociendo las limitaciones y los puntos débiles y descubrirá la manera de superarlos.

Muchas personas han entendido lo valioso e importante que es el crecimiento personal, mediante su propio esfuerzo. Con paciencia y diligencia, se puede descubrir la causa de la mayor parte de las tensiones nerviosas, angustias, preocupaciones, irritabilidad y de las decepciones.

Es oportuno dar un vistazo a algunas de las causas más comunes que llevan al ser humano a asumir conductas y actitudes inadecuadas en las relaciones interpersonales:

- » Tener pensamientos contradictorios y reacciones opuestas ante las situaciones de la vida.
- » No saber entender y comprender qué metas nos proponemos en nuestra existencia.
- » La incertidumbre al juzgar qué valores son más importantes en la vida.
- » Sentir disgusto de nosotros mismos.
- » Adoptar actitudes erróneas con respecto a nosotros mismos y al prójimo.

Éstos y muchos otros factores desembocan en las tensiones nerviosas y aumentan la irritabilidad la angustia y las preocupaciones. Pero a medida que la persona se comprende mejor a sí misma y madura en el terreno emocional, también su mente, cuando está en calma, posee sabiduría suficiente para hallar solución a todos los problemas cotidianos. Y al reconocerse a sí mismo aumentará seguramente su voluntad emotiva de cambiar, reforzará la confianza en sí mismo y adoptará una actitud más madura en las relaciones interpersonales en los distintos ambientes donde le toca desenvolverse.

El conocimiento de sí mismo debe conducir a la persona a organizar con más cordura los móviles que le motivan a obrar de manera impulsiva, agresiva y angustiada, de esta forma se puede asegurar una vida mejor.

Veamos algunas de las consecuencias a que se ven sometidas las personas que se dejan

manejar por las preocupaciones, tensiones y angustias:

- » Genera enfermedades. El 70% de las enfermedades del corazón, de los nervios y de las úlceras, se dan por el afán, las tensiones y las preocupaciones por lo que va a suceder.
- » La capacidad de concentración disminuye. Cuando la persona está preocupada, tensionada y angustiada, no logra concentrarse.
- » Genera problemas en las relaciones interpersonales. La persona que está sometida a las presiones, tensiones, angustias y preocupaciones cambia de genio fácilmente, se vuelven inaguantables.
- » Acaba con la vida mental. Toda preocupación, angustia y tensión acorta la vida mental y el bienestar general de la persona.

Competencias para la vida

Después de estudiar, analizar el tema, confrontar los cuestionamientos y revisar los soportes conceptuales y científicos, el lector está en capacidad de:

- » Concluir que si reducimos la tensión disminuimos el miedo. Y si aminoramos el miedo, nuestros músculos se relajan. Con el descenso de la tensión recuperamos la claridad de juicio y el buen uso de nuestros sentidos; vemos la posibilidad de nuevos planes; damos sentido y valor a la vida.
- » Deducir que como el miedo, las preocupaciones y las tensiones tienen un efecto negativo sobre todo nuestro ser. El acceso de estos sentimientos alteran temporalmente el funcionamiento de todo nuestro cuerpo.
- » Entender que las preocupaciones y tensiones obstaculizan el curso normal de la vida de una persona; el remedio generalmente con buenos resultados, es la relajación, de allí, que hemos de concedernos el tiempo necesario para tomar decisiones en la vida; éstas no pueden ser fruto de la irritación; un período de meditación, de sosiego del cuerpo y de la mente, favorece para superar las tensiones y preocupaciones.
- » Deducir, que solamente deberíamos tomar decisiones importantes en la vida cuando, según nuestros conocimientos y buen criterio, la elección final parece favorecer en grado máximo a todas las personas afectadas y no únicamente a nosotros mismos.
- » Deducir, además que las decisiones no pueden ser tomadas precipitadamente, en el mismo instante que se nos plantea el problema; hemos de concedernos el tiempo necesario para estudiarlo bien. Pero antes de ese período de meditación hemos de contar con uno de sosiego del cuerpo y del alma; con un período de descanso.
- » Concluir que cuando se sienta preocupado, tensionado y deprimido, persevere en la práctica del relajamiento. Respire profundamente, aunque no tenga ganas, estírese y bostece a fin de ahuyentar sus melancolías. A medida que persevera, dominará mejor sus nervios y verá la vida de un color agradable.

- » Entender que para liberarse de las preocupaciones, es necesario trabajar. Lo importante es que uno esté ocupado y haga algo.
- » Comprender que un paso importante para dormir bien, así como para el relajamiento completo, consiste en aprender a ser generoso con respeto a uno mismo y a los demás. El resentimiento, la ansiedad, las preocupaciones destruyen el equilibrio mental de la persona afectada.
- » En cambio, los pensamientos generosos, comprensivos y de afecto, no se limitan a infundir paz y serenidad a la mente, sino que también contribuyen al relajamiento del cuerpo.

Para recordar

Que con paciencia y diligencia podemos descubrir la causa de la mayor parte de nuestras tensiones, preocupaciones y angustias de la vida.

TEMA 11

TENGA PRESENTE EN LA VIDA DIARIA, METAS CLARAS PARA ALCANZAR

Visión humana

Es muy común oír a las personas: nada me sale bien, todo lo que me propongo me sale mal, en los negocios nada me da resultado; mis hijos han comenzado varias carreras en la universidad y ninguna la terminan, no saben qué hacer, hay personas que viven desubicadas, desorientadas, sin rumbo claro.

Si analizamos detenidamente los anteriores comentarios, se puede concluir diciendo, que la mayoría de las personas no se conocen, no saben qué capacidades, habilidades, fortalezas y destrezas tienen; desconocen sus debilidades y limitaciones y desconocen por completo las aspiraciones y las metas a lograr o conseguir.

Conceptualización

Son tantos los elementos y factores que intervienen en la persona para que ésta pueda alcanzar los objetivos y las metas propuestas, en su vida personal, familiar, escolar, deportiva, laboral, social, económica, política, religiosa y cultural, pero aquí sólo profundizaremos en uno, la fe.

Es el elemento que da sentido a la vida; enfoca la vida hacia metas y propósitos claros.

El ser humano debe creer en sí mismo, tener fe en sus capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y fortalezas; siempre que esté frente a nuevos horizontes, debe actuar con firmeza, dedicando tiempo y atención a los pensamientos y emociones; el ser humano está llamado a actuar en el momento más correcto.

Hay necesidad de hacer valer lo que somos, identificarnos con nuestras cualidades, capacidades y fortalezas, a fin de lograr los objetivos y propósitos planeados. La fe abre puertas de esperanza.

El ser humano es mejor de lo que cree ser. Las gentes exitosas, son por lo general, personas comunes y corrientes, pero que han desarrollado la creencia de que pueden triunfar, y creen en el buen resultado de lo que hacen. Si quieres triunfar y alcanzar las metas haga frente al miedo, al rechazo, a las críticas, al fracaso, a la burla, a lo desconocido, a ensayar lo nuevo, al ridículo, a pagar un precio.

Cada día de nuestra existencia nos ofrece un sinnúmero de experiencias, momentos de frustración, angustia, desesperación; de igual forma se viven situaciones y momentos que nos dan optimismo, fuerza y estímulo para salir adelante, a triunfar y poder alcanzar la realización personal. La vida nos exige hallar nuevos y maravillosos motivos para vivir y para mejorar el itinerario.

La vida tiene una razón de ser, un objetivo, una meta; nuestro Padre celestial nos dotó de capacidades, habilidades, de inteligencia, las cuales estamos llamados a ponerlas a producir al máximo. Cada quien está llamado a revisar lo que quiere y desea en la vida, a fin de no ir más allá de sus posibilidades; confíe en sus planes y proyectos, pero no se duerma en el exceso de confianza.

Cada uno de nosotros puede y debe trazar sus propias metas u objetivos; este planteamiento puede resultar atrevido para algunas personas, porque ellas se muestran débiles y temerosas frente a la vida. Es importante entender y aprender que como personas, todo lo que poseemos debe ser utilizado para el crecimiento y formación integral. El miedo lleva a la incertidumbre, a la confusión, lo que dificulta alcanzar las metas propuestas. Es importante no perder la mirada a los objetivos que se quieren y se pueden lograr. Las metas son numerosas y conducen a su objetivo final.

El miedo lo fabricamos nosotros, ya que hemos sido educados en la negación y hemos creado una falsa imagen de nosotros mismos. El miedo se va disolviendo desde el instante en que comenzamos a conocernos, a valorarnos.

Estamos llamados a trabajar en asuntos concretos, para procurar el bienestar personal y comunitario; la imaginación puesta en el desarrollo de las tareas, es el factor que fundamenta las realizaciones; procure sentirse seguro de lo que quiere alcanzar; esto implica revisar y ajustar los planes y programas, pero nunca cambiarlos por presiones externas.

Todas estas situaciones negativas en que se desenvuelven muchas personas, son el resultado, posiblemente a que no han sabido conocerse, no saben de sus capacidades, les da miedo tomar decisiones, asumir responsabilidades. Si se quiere alcanzar metas, hay que ser fieles a nosotros mismos.

Si llegamos a conocernos, si comprendemos lo que somos y lo que podemos llegar a ser y hacer experimentamos unos sentimientos de alegría, entusiasmo, optimismo, y disposición para aprovechar cada momento de la existencia.

Generalmente, nos han educado para que busquemos fuera de nosotros el progreso, las metas y el éxito. Esto es un error; cambiemos de actitud, pues dentro de cada uno de

nosotros hay grandes valores, capacidades, potencialidades, fortalezas y habilidades, utilicémoslas racionalmente y direccionemos las acciones y pensamientos, camino a lograr las metas y objetivos propuestos.

Los proyectos nuevos hay que alimentarlos antes de entrar a su desarrollo, pues las improvisaciones nos llevan al fracaso. Es válido reafirmar concretamente y concentrarnos en lo que se quiere alcanzar; ponga toda su creatividad, compromiso, seriedad y disciplina y todo se puede lograr.

Retomando el planteamiento inicial, hay que tener en la vida metas claras para lograr; esto implica que la persona tenga deseos de algo claro, con decisión y ganas, sin miedo al fracaso o a los obstáculos.

Hay que insistir con paciencia, con una verdadera disciplina personal, siendo fiel a unos principios y a un proceso lógico y ordenado; estableciendo objetivos claros a cumplir.

Hay que actuar siempre concentrado en los propósitos, dejando de lado pensamientos negativos y de derrota, siendo fiel al plan previamente elaborado.

Lluvia de interrogantes

Con las reflexiones a los siguientes interrogantes, el lector está en capacidad de concluir cómo va su vida en relación al tema objeto de estudio:

- » ¿Hasta qué punto conozco bien mi verdadera personalidad?
- » ¿Espero demasiado de mí mismo o de otros?
- » ¿Vivo de acuerdo con la imagen que me he formado de mí mismo?
- » ¿Cuáles son tus capacidades?
- » ¿Cuáles son tus limitaciones y debilidades?
- » ¿Colocas todo tu esfuerzo personal para conseguir tus metas?
- » ¿Consideras que tienes la convicción clara sobre tus planes y proyectos?
- » ¿Confías en ti mismo?
- » ¿Cuentas con la madurez necesaria para afrontar los fracasos y dificultades que se presentan en tu vida?

Competencias para la vida

Después de estudiar, analizar el tema, confrontar los cuestionamientos y revisar los soportes conceptuales y científicos, el lector está en capacidad de:

- » Entender que la voluntad posibilita el romper obstáculos y barreras para alcanzar nobles ideales y lograr la realización plena.

- » Entender que los fracasos y malos entendidos que se presentan, no deben menoscabar el espíritu y el deseo de alcanzar metas claras en la vida.
- » Entender que para conseguir la superación y metas claras en la vida, se requiere pulir toda situación negativa y poner todo interés y preocupación por mejorar cada día.
- » Concluir que la preocupación por progresar, lograr metas, es muy propio del ser humano; es un legítimo deseo aspirar a saber más, a tener más, a ser más, para vivir mejor y para servir mejor a los demás.
- » Interpretar que el ser humano si tiene presente que todo va a salir bien, que vamos a tener éxito, que el progreso y la felicidad están en nuestras manos, sale adelante, pues hay necesidad de creer en uno mismo y en sus potencialidades.
- » Entender que el pensamiento y la actitud positiva estimula a la persona a utilizar adecuadamente sus capacidades, habilidades y destrezas, a fin de poder conseguir las metas propuestas.
- » Comprender que la disciplina personal, es un elemento que sirve para fortalecer la voluntad, porque una persona disciplinada no se deja llevar por los caprichos, no da rienda suelta a la pereza, sino que cumple hasta que las condiciones lo permitan, con los planes y proyectos previamente elaborados.

Para recordar

La persona comprometida desafía la rutina, no imita, se arriesga, se lanza para lograr sus metas.

APRENDER A DIRIGIR MI PROPIA VIDA

Visión humana

La idea común entre los padres de familia, es querer incorporar a sus hijos al mundo de los adultos, que participen del patrimonio y bienes culturales y se adapten a las formas sociales de vida existentes en la comunidad. Pretenden, además los padres, que los hijos adquieran el lenguaje y los criterios de valoración, etc., que predominan en la sociedad.

Lo ideal y lógico en cuanto a los hijos que aprenden a vivir, es buscar lo mejor, lo óptimo de la persona como individuo y como ser social; en otras palabras las acciones de los padres, maestros y adultos responsables, frente a los hijos, deben estar encaminadas a responder al intento de estimular y motivarlos para que vayan perfeccionando su capacidad de dirigir y orientar su propia vida.

Conceptualización

Aprender a dirigir y orientar la propia vida, consiste en actuar y participar con conductas autónomas, hasta llegar a la capacidad de gobierno de sí mismo o autogobierno.

Orientar eficientemente la vida, es lograr un adecuado y racional manejo de los recursos intelectuales, espirituales, emocionales y físicos. Tarea que exige una sincera y profunda interiorización y confrontación, que posibilite establecer como objeto de ajuste algunos aspectos de la vida.

Dirigir la propia vida, es en buena parte proyectar la existencia en sus diferentes ambientes: personal, familiar, educativo, deportivo, social, laboral, económico, cultural, etc.

Dirigir la propia vida, es desarrollar la capacidad personal de hacer efectiva la libertad, participando con sus características peculiares, en la comunidad.

El fin de un proceso, es el inicio de otro, pues la experiencia anterior es la base de la próxima. Cada vivencia libera potencialidades que permiten mayor fluidez frente a los distintos obstáculos y dificultades que se presentan en la vida; el ser humano, está llamado a respetar las decisiones de los demás; sin imponer sus puntos de vista.

Aprender a dirigir la propia vida, implica la preparación consciente, inmediata y permanente para poder participar activamente en la vida social, es decir, aprender a trabajar y aprender a convivir; ya que la armonía de la sociedad, es responsabilidad común de todos los ciudadanos; de igual forma aprender a dirigir la propia vida, es aprender a vivir bien, responsable y honestamente, conforme a la virtud. Quien aprende a dirigir la propia vida, hace posible un mejor vivir.

Aprender a dirigir la vida, incluye la capacidad de realizar lo proyectado; cada quien debe preocuparse por sus proyectos, planes y programas fundamentales, los cuales le permitirán progresar, crecer y sentirse bien. Es tiempo para vivir y actuar en el aquí y el ahora; evite postergar y posponer decisiones y tomas; de esta manera orientará de forma positiva y brillante su propia vida.

Los padres de familia, los educadores y los adultos responsables, están llamados a educar la libertad de los hijos y alumnos, a fin de procurarles unas adecuadas condiciones para la socialización y para que de esta manera puedan adquirir las herramientas para aprender a dirigir su propia vida.

Pero educar la libertad de los hijos y alumnos, es algo más que favorecer conductas autónomas. Lo que educa no es, simplemente poder hacer, sino por hacer el bien, que es lo que enriquece a la persona. Para lograr esta tarea, se requiere ayudar a que los hijos descubran el verdadero sentido y valor de la vida.

Los padres de familia, educadores y adultos responsables, están llamados y tienen la obligación de preparar a sus hijos y alumnos para dirigir la vida actual y la futura.

Para dar cumplimiento a esta tarea, hay que arbitrar conocimientos, elementos, información, testimonios, ejemplos y vivencias, a fin de ofrecerles a los hijos propuestas y alternativas para aceptar responsabilidades en la vida personal, familiar, escolar, deportiva, laboral, y en la social; para orientarlos hacia el servicio a los demás; para orientarlos en el ejercicio de una vida honesta fundamentada en la práctica de una verdadera pedagogía de los valores.

En síntesis preparar para dirigir la propia vida, es preparar a la persona en el desempeño de los diferentes papeles o funciones que tiene en el diario vivir como: hijo, hermano, estudiante, deportista, empleado, ejecutivo, esposo(a) y como ciudadano.

Cada persona necesita ser preparada con ayudas educativas y pedagógicas para una vida honesta en los diferentes ámbitos de la existencia, de forma que ésta sea feliz. Esto equivale a buscar la mejora, el progreso de la persona, como ser individual y como ser social. Estos dos propósitos se complementan entre sí. El mejor lugar para lograr estos ideales, es la vida en familia, que es comunidad de vida y de amor, escuela de virtudes

individuales y sociales.

Lluvia de interrogantes

Con las reflexiones a los siguientes interrogantes, el lector está en capacidad de concluir cómo va su vida en relación al tema objeto de estudio:

- » Cuando sufres contratiempos o pérdidas, ¿caes fácilmente en la desesperanza?, o ¿aceptas las adversidades con buen ánimo, descansas del golpe o dificultad y sigues trabajando como antes?
- » ¿Consideras que los obstáculos, dificultades y barreras en la vida, te están preparando para ascender a situaciones mejores?
- » ¿Te dejas vencer por el aburrimiento?
- » ¿Posees la cantidad precisa de amor propio?
- » ¿A menudo te sientes poco preparado para realizar las tareas y actividades diarias?
- » ¿Consideras que te has ganado el aprecio de las personas que te rodean en el colegio, equipo deportivo, el barrio, el trabajo, etc.?
- » ¿Sabes soportar la adversidad?
- » ¿Deseas triunfar?
- » ¿Eres perseverante?
- » ¿Sabes dominar tu genio?
- » ¿Hasta qué punto conoces tu personalidad?
- » ¿Esperas demasiado de ti mismo?
- » ¿Conoces de tus capacidades, habilidades, destrezas y limitaciones y debilidades?
- » ¿Piensas claramente que la edad no es obstáculo para tu progreso personal?

Competencias para la vida

Después de estudiar, analizar el tema, confrontar los cuestionamientos y revisar los soportes conceptuales y científicos, el lector está en capacidad de:

- » Aprender a aceptar el principio de la realidad. El problema no deben resolverlo los padres. Los padres pueden y deben abrir nuevos caminos (dar ideas, aconsejar, orientar, pero no deben programar la vida de sus hijos ni recorrer el camino en su lugar.
- » Entender que dirigir la vida, es encaminar la intuición y las acciones a determinado fin. Es decir, conseguir resultados intencionales. Ello implica hacer un proyecto relacionado con lo que se quiere lograr.

- » Concluir que un buen proyecto implica que cada quien sabe qué es lo que quiere en la vida.
- » Deducir que aprender a dirigir la propia vida incluye la capacidad de realizar lo proyectado; para ello cada persona necesita aquí fortalezas y perseverancia (ejercicio de la voluntad) para llevar a cabo lo que se ha propuesto.
- » Entender que los hijos necesitan orientación personal tanto para formular buenos proyectos como para llevarlos a cabo. Se pretende que los hijos sean capaces de resolver los problemas de su vida.
- » Comprender que los diferentes ámbitos de la vida son percibidos por cada persona como problemas a resolver.
- » Qué profesión elegir, cómo prepararse para la profesión elegida.
- » Cómo utilizar una verdadera pedagogía del tiempo libre.
- » Cómo manejar las amistades.
- » Cómo afrontar las responsabilidades familiares.
- » Comprender que es recomendable darle a los hijos oportunidades para resolver por sí mismos, los problemas que van surgiendo en la realización de cada proyecto de vida.
- » Concluir que educar no es dirigir la vida de los hijos; es, por el contrario, crear situaciones que son fuente de problemas y permitir que los hijos se entrenen en la resolución de dichos problemas.
- » Entender que la vida es una lucha, y esfuerzo personal. Los hijos no entrenados en la resolución de problemas tienen el riesgo de ser personas inadaptadas para la vida adulta. Serán personas que fracasan ante la primera dificultad.

Para recordar

Si las aspiraciones en tu vida valen la pena, preocúpate por crecer y prosperar cada día; para ello, hay que vencer obstáculos y dificultades que se presentan.

APRENDIENDO A VIVIR EN SOCIEDAD

Visión humana

El ser humano necesita seguir todo un proceso de socialización permanente que se inicia con el nacimiento y termina con la muerte. Se trata de un proceso intencional que tiene lugar sucesivamente en la vida personal, familiar, escolar, deportiva, laboral, económica, cultural y religiosa.

El ser humano vive en una sociedad determinada, con estructuras y políticas económicas y culturales que los condicionan. Dichas estructuras no dependen en la voluntad o intenciones de cada individuo, pues ya se encuentran dadas aunque no en forma definitiva, en razón a que los hombres las han generado e instituido y las pueden cambiar si así lo desean.

Estas relaciones que se dan en mayor o menor grado, según los diferentes grupos o comunidades, donde se desenvuelve la vida de las personas: la familia, la comunidad educativa, el grupo deportivo, el barrio, las amistades, el grupo de trabajo, etc.

En consecuencia, tanto la persona como su grupo o comunidad, son sujeto y objeto de su propio desarrollo o promoción. Sin embargo, este desarrollo no debe quedarse en el nivel del grupo sino que debe proyectarse a la comunidad en general.

Si miramos al hombre situado en su realidad social, constatamos que es un ser en permanente relación e interacción con las demás personas y con el medio ambiente.

El hombre vive y se desarrolla en relaciones e interacciones; se dan acciones tanto individuales como grupales que inciden en la vida de la comunidad y, a la vez, acciones y formas de vida de la comunidad que inciden en los individuos.

La participación del hombre en la vida social, se realiza, en gran parte, desde su condición o papel de ciudadano.

El individuo como ser social, está llamado a convivir y a partir de esa convivencia en los diferentes ambientes en que le toca vivir, hay que practicar el valor de la cooperación, el servicio y la solidaridad con los demás.

El planteamiento anterior, desafortunadamente, es ideal, pero la realidad es otra bien distinta, pues la convivencia se hace cada día más difícil y compleja debido a la intolerancia, la irritabilidad, la falta de respeto y el mal trato que se dan en las relaciones interpersonales; a todo esto se suma la indiferencia, la apatía, la frialdad y la insolidaridad en que se desenvuelve la vida de muchas personas.

La dimensión social del hombre, desafortunadamente ha sido mirada por padres de familia y educadores como algo poco importante y trascendental en la vida del hijo y el alumno, pues los ojos de padres y educadores están fijados en que el hijo alcance a ser un buen profesional, dejando de lado el aspecto humano, solidario y social como persona.

Conceptualización

Se entiende por vida social las relaciones y el desempeño de unos papeles, de unas funciones o tareas que realiza la persona en los diferentes ambientes donde le toca desenvolverse.

Los hombres tendemos a formar grupos y sociedades para ayudarse los unos a los otros, pues uno necesita de los demás y los demás necesitan de nosotros.

La sociedad requiere de la participación de cada uno de nosotros y uniendo nuestros esfuerzos, podemos obtener el progreso y el desarrollo, tanto personal como de toda la comunidad.

En la medida en que el ser humano se relaciona, comparte y se asocia con los demás, está aceptando su propia experiencia y la de los otros, a la vida de grupo, va aprendiendo a convivir con un mayor número de personas con características diferentes. El ser humano necesita saber compartir con los demás y desarrollar habilidades para las relaciones sociales, socializarse, aprender a dar y a recibir, tomar conciencia de los valores de la socialización en sí y la repercusión de ésta en su vida personal y comunitaria.

La vida en familia, primer espacio de socialización en un ambiente democrático, es el escenario natural en que se establecen las bases y fundamentos de la participación, mediante la observación cuidadosa del niño, escucha activa de sus opiniones, el estímulo y facilitación para la ejecución de acciones de beneficio común, acordes con el nivel de desarrollo, con la participación decidida de padres y adultos responsables.

La comunidad educativa y la comunidad en general, son nuevos espacios de socialización, otros escenarios para aprender y entender la necesidad e importancia de la participación y desarrollo de la persona como ser social, todo esto con el apoyo de padres y educadores.

La comunidad se fortalece cuando sabe apreciarse y aprecia lo que tiene en sus recursos. Desde luego que la vocación y el espíritu público a que está llamado el ciudadano, deben ayudarse de la cultura y de los conocimientos para hallar la convivencia entre los hombres, siempre fundamentada en la dimensión social de la persona humana.

La pedagogía de los valores ciudadanos, debe practicarse en cada momento de la vida pública. La constitución colombiana de 1991 es realmente un compendio de valores que debe observar y practicar todo ciudadano.

Una realidad triste que no puede negarse en el ser humano colombiano la constituye su poca o escasa noción e interés por lo social y específicamente por las responsabilidades, obligaciones y derechos que le competen como miembro de la sociedad.

Es en el ambiente familiar y en la comunidad educativa en donde debe motivarse y buscar cambios de actitud frente a la vida en sociedad.

La vida social del hombre no se realiza en abstracto, sino en una serie de ámbitos o campos concretos. Existen al menos ocho ámbitos que dan lugar a ocho formas de vida comunes a todas las personas: vida familiar, vida escolar, vida deportiva, vida laboral, vida política, vida económica, vida social, vida en relación con Dios.

Convivir es, vivir en armonía con otros, esto implica que cada persona mejore en su actitud hacia los demás. Se trata de ganar en comprensión, tolerancia y empatía, a fin de aprender a vivir y lograr el perfeccionamiento del hombre a través de la vida social.

En las relaciones interpersonales y en la convivencia social, hay que ser diplomático, gentil y estar en disposición para el diálogo. Aprender a comunicar es la única forma de conocerse y no sentirse desunidos en sus relaciones interpersonales y en la convivencia social.

La rectitud en la acción es la mejor carta de presentación en la vida ciudadana. La ética y el tiempo le ayudan a encontrar la armonía y el equilibrio para cambiar lo que puede y aceptar lo que no.

Todas las personas para su desenvolvimiento cotidiano, requieren de unas herramientas, de unas habilidades y de unos conocimientos necesarios para construir su vida y la convivencia social. Estas habilidades y conocimientos se deben iniciar a inculcar y fomentar desde la infancia, en la vida familiar y posteriormente con el apoyo de la comunidad educativa se fortalece y se fomentan. Y particularmente cada quien de acuerdo a su etapa de desarrollo, procurará interesarse por buscar su mejoramiento y perfeccionamiento como persona, como hijo, hermano, estudiante, deportista, empleado, esposo(a) y como ciudadano, etc.

La convivencia social en cualquiera de sus ambientes, es siempre difícil. Convivir con otros exige un esfuerzo diario y, además saber hacerlo. Pero éste es el precio obligado que hay que pagar para poder beneficiarse de la vida social. Unos de sus principales

beneficios son: compartir con los demás de manera armónica, y hacer posible el perfeccionamiento de la vida humana.

Por tanto, el hombre debe ser crítico de esas estructuras y promotor de su cambio, si no responden a lo que deben ser. El hombre debe tomar conciencia de lo que es la sociedad, y de su responsabilidad y compromiso frente a las obligaciones y deberes, que como ciudadano tiene; de igual forma deberá promover la justicia, la libertad, la paz, el respeto y la promoción de los derechos de la persona y de la comunidad.

En la medida en que participa, en la medida en que actúa, en la medida en que se compromete la persona, se llega a ser un buen ciudadano.

En otras palabras, el comportamiento individual y colectivo se perfecciona con el conocimiento y la práctica de buenos hábitos y costumbres y no sólo con bastos contenidos técnicos.

Vivir en comunidad exige tener presente las siguientes competencias para la vida:

- » Respetar las normas de tránsito.
- » Ser solidario con los demás.
- » Pagar oportunamente los impuestos y obligaciones con el Estado.
- » Respetar las filas.
- » Respetar los espacios públicos.
- » Ser tolerante con quienes piensan diferente.
- » La forma de vivir no afecte la de los demás.
- » Colocar la basura en su lugar apropiado.
- » Denunciar los actos sospechosos y las injusticias.
- » Rechazar la corrupción.
- » Rechazar productos de contrabando.
- » Hablar bien de las demás personas.

Cada persona pertenece a más de un grupo social por lo que tiene varios papeles o funciones que desempeñar a la vez. Así, por ejemplo, un niño es hijo, hermano, nieto, dentro del grupo familiar; es alumno y compañero en el grupo escolar; es miembro de un equipo y compañero de equipo en el grupo deportivo.

Un adulto puede ser esposo y padre en el grupo familiar, empleado, profesional empresario, en el grupo laboral, deportista en el grupo deportivo, y ciudadano.

Las funciones, tareas o papeles van aumentando de modo progresivo a medida que la persona se incorpora más activamente a la vida social.

En el desempeño de las distintas tareas que debe cumplir como hijo, estudiante, deportista, padre, empleado, ciudadano, la persona pone en juego todas sus capacidades,

fortalezas, habilidades, destrezas y creatividad en sus proyectos de vida, siempre procurando su perfeccionamiento como ser humano en todos los ámbitos donde se desenvuelve.

Si el hombre realiza de manera responsable, enmarcadas sus actuaciones y funciones bajo unas normas, se puede hablar que está en la búsqueda de su perfeccionamiento.

Desarrolle su capacidad de servicio, esto le permite crear y explotar sus habilidades y fortalezas para contribuir así al alivio del entorno; el sentido común le ayuda a realizar los proyectos.

El individuo para poder vincularse de manera positiva a la vida social, requiere de la presencia de varios elementos a saber:

- » Cumplir, acatar y practicar unas normas, unos principios y unos hábitos de vida.
- » De igual forma, contar con unas capacidades y habilidades para entender, comprender, aceptar y cooperar con los demás.

Y por último, necesita de una serie permanente de ayudas educativas, didácticas y pedagógicas que le permitan adquirir mayor sentido por lo social y la práctica de una verdadera pedagogía de los valores sociales.

Las formas de convivencia social, no se dan de manera natural, son creadas y construidas por el hombre. Por no ser un hecho natural, la convivencia social debe ser aprendida y puede ser enseñada. ¿Valdría la pena que cada quien confronte sus actuaciones, a fin de verificar si están enmarcadas y sustentadas por la tolerancia, el buen trato, la solidaridad y la ternura?

Para convivir y construir convivencia social se requiere del conocimiento y la práctica de un conjunto de aprendizajes: ¿tú como padre de familia, educador, animador deportivo y cultural, qué aprendizajes cultivas y fomentas en tus hijos y alumnos?

En el siglo XXI no se puede sólo pensar en la persona a nivel individual y aislada; hoy hay que reconocer que la persona debe conocer, mirar y asumir la dimensión social y su activa vinculación en los distintos grupos que conforman la sociedad, lo cual le exige convivir de manera armónica y responsable. De allí que hoy se hable que no basta sólo ser buena persona, excelente deportista o profesional, sino que hay que ser además buen ciudadano, que tenga presente el factor humano, solidario y social como persona.

La convivencia con las demás personas, permite al ser humano que con conciencia plena asuma responsablemente sus tareas, papeles y funciones que le corresponde cumplir de acuerdo a los grupos en los cuales está vinculado, pero para ello se requiere desarrollar habilidades, conocimientos y actitudes que favorezcan la interacción con las demás personas de manera humana y responsable.

Por todo lo anterior, padres de familia, educadores y adultos responsables, deben buscar por todos los medios ofrecer a los hijos y alumnos ambientes fundamentados en

una verdadera pedagogía de los valores sociales.

Lluvia de interrogantes

- » Con las reflexiones a los siguientes interrogantes, el lector está en capacidad de concluir cómo va su vida en relación al tema objeto de estudio:
- » ¿Aceptas y reconoces la gran responsabilidad que como padre, adulto responsable, animador deportivo y cultural, tienes de propiciar un ambiente óptimo, para que se den unas relaciones interpersonales positivas que favorezcan la convivencia social armónica?
- » ¿En tu vida familiar ofreces a tus hijos un ambiente acogedor, de respeto, de aceptación por las diferencias individuales?
- » ¿Cómo educador, adulto responsable, animador deportivo y cultural, manejas en tus relaciones interpersonales con tus alumnos, buenas dosis de ternura, buen trato, acogida, aceptación, respeto y tolerancia?
- » ¿Reconoces como padre, que parte de los buenos resultados formativos y académicos de tus hijos, son el fruto de unas relaciones interpersonales maestro-alumno, basadas en buenas dosis de ternura y de un manejo adecuado de la tolerancia?
- » ¿Aceptas que los conflictos y problemas disciplinarios que se dan en la vida familiar, escolar, deportiva, laboral y social, son el fruto de la intolerancia, indiferencia y maltrato en las relaciones interpersonales?
- » ¿Dialogas con tus hijos sobre la importancia y trascendencia para la vida afectiva, emocional, académica y formativa, de unas buenas relaciones interpersonales, a nivel familiar, escolar y deportiva?
- » ¿Por qué es importante formar para la vida ciudadana?
- » ¿Cómo formar verdaderos ciudadanos?
- » ¿Cómo la vida familiar puede preparar a los hijos a la vida ciudadana?
- » ¿Cómo la vida escolar puede preparar a los alumnos a la vida ciudadana?
- » ¿Te inquieta la forma tan fría e indiferente como las personas se relacionan y conviven en la vida familiar, escolar, deportiva, laboral y social?
- » ¿Te has puesto a pensar en las bondades que produce el manejo adecuado de la ternura y la tolerancia en las relaciones interpersonales?
- » ¿Te ha tocado experimentar las consecuencias negativas de unas relaciones interpersonales, donde la tolerancia y la ternura brillan por su ausencia?
- » ¿Sabes distinguir entre verdadera y falsa amistad?
- » ¿Sabes elegir bien tus amistades?

- » ¿Estás en capacidad de tener varios amigos?
- » ¿Estás dispuesto a respetar y a valorar a tus amigos?

Competencias para la vida

Después de estudiar, analizar el tema, confrontar los cuestionamientos y revisar los soportes conceptuales y científicos, el lector está en capacidad de:

- » Comprender y entender las diferencias y semejanzas de género y aspectos físicos, grupo étnico, origen social, costumbres, gustos, ideas y tantas otras que hay entre las demás personas y yo.
- » Expresar mis ideas, sentimientos, emociones, intereses, en la vida familiar, en la comunidad educativa, en el grupo deportivo, en la vida laboral y en la comunidad y escucho atenta y respetuosamente a las demás personas.
- » Manifestar mis puntos de vista cuando se toman decisiones en los distintos ambientes donde me desenvuelvo.
- » Comprender y respetar las normas que regulan la vida social de los grupos y asociaciones.
- » Colaborar activamente para el logro de metas y objetivos comunes de la comunidad.
- » Participar consciente y responsablemente en la elección de representantes estudiantiles, concejales, alcaldes, gobernadores, senadores, representantes y presidente de la república.
- » Comprender que las normas ayudan a promover el buen trato y las buenas relaciones interpersonales en la vida familiar, escolar, deportiva, laboral y social.
- » Acatar y practicar las reglas básicas del diálogo, como el uso de la palabra y el respeto por la palabra de la otra persona.
- » Reconocer las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor, miedo) en mí y en las otras personas que me rodean.
- » Entender y aceptar que mis acciones y comportamientos pueden afectar a las personas cercanas y que las acciones y comportamientos de ellos, pueden afectarme a mí.
- » Entender y practicar estrategias sencillas de resolución pacífica de conflictos.
- » Acatar las señales y las normas de tránsito para desplazarse con seguridad.
- » Expresar preocupación porque los animales, las plantas y los recursos del medio ambiente reciban buen trato.
- » Sustentar que los conflictos son parte de las relaciones interpersonales, pero que tener un conflicto no significa que se deje de ser amigo-vecino-compañero.

- » Identificar los puntos de vista de la gente con la que tengo conflictos poniéndome en su lugar.
- » Deducir que la formación del ciudadano ha sido un tema de poco interés en la familia y en la comunidad educativa, pero hay que aceptar y valorar la gran influencia que tienen los procesos de socialización en las etapas tempranas de la niñez y durante la juventud.
- » Concluir que no se puede preparar a hijos y alumnos para la vida ciudadana sin tener presente, el estudio, el fomento y el cultivo de valores como: la autoestima, la autonomía, la solidaridad, la confianza, la responsabilidad, el respeto por el otro, la ternura y la tolerancia.

Para recordar

La convivencia ciudadana exige la práctica de una verdadera pedagogía de los valores, entre ellos: la solidaridad, el buen trato, la ternura y el respeto por mí mismo y por los demás.

NO SE ACELERE EN LA VIDA

Visión Humana

Los afanes, las carreras, las preocupaciones en que se desenvuelve la vida de la mayoría de las personas, hace que éstas vivan aceleradas, situación que genera problemas de salud y bienestar en el ser humano; pues, por los afanes y el acelere, se cometen injusticias, atropellos, malos entendidos y dificultades en las relaciones interpersonales; así mismo, por el afán y las carreras se presentan un sin número de accidentes de tránsito, ya como peatón, pasajero, ciclista, motorista y conductor, donde ocurren heridas, muertes, y aún más grave personas inválidas y con secuelas definitivas para toda la vida.

De igual forma, por estar a las carreras, por los afanes, las personas no miden las consecuencias de sus actos y expresiones, no realizan bien las actividades y labores que les han encomendado cumplir. “De las carreras no queda sino el cansancio”; es mejor y más gratificante ir lento, pero seguro y tranquilo.

Conceptualización

Desafortunadamente muchas personas realizan sus negocios, tareas, actividades y trabajos a la carrera; sin pensar, sin analizar, sin hacer una pausa, a la loca, sin planear, sin consultar, sin seguir instrucciones, sin hacer fila, sin respetar turnos; estas mismas situaciones los llevan a asumir actitudes de agresividad, irritabilidad y altanería para con las demás personas que hay a su alrededor.

En la vida y en los diferentes ambientes donde se desenvuelve el ser humano, hay un sin número de situaciones en donde se hace necesario asumir una disposición natural y personal de moderación para no dejarse arrastrar por rabias, iras, pasiones y por las circunstancias del momento; la persona está llamada a no ser exagerada en ningún aspecto de la vida, pues hay que recordar que cada cosa tiene su tiempo y su espacio; así

mismo no trate de impresionar a los demás.

Una muestra clara de la buena educación de una persona, es la práctica de la moderación, ello implica el ser ecuánime, o sea, en disposición de ánimo tranquilo y en actitud serena en todas sus situaciones y expresiones que se dan y se viven en las relaciones interpersonales.

Las relaciones interpersonales dejan ver situaciones duales, pues, nos muestran aspectos o situaciones gratas, agradables, alegres, positivas y otras no tan gratas y positivas.

Hay que cuidarnos de los impulsos, de los aceleres y del lenguaje utilizado en las relaciones interpersonales. No se debe juzgar, sin antes tratar de comprender, no reaccionar impulsivamente.

La prudencia es la herramienta valiosa en las relaciones con los demás; la razón, no el corazón es quien debe guiar las acciones de los seres humanos.

Uno de los valores más necesarios para la convivencia, en todos los ambientes donde actúa el individuo, hace referencia a la prudencia. Entendida ésta como la actitud positiva de pensar bien antes de actuar y actuar de tal manera que hagamos bien lo que debemos hacer. Cada persona está llamada a escuchar con generosidad y atención a quien nos dirige la palabra; hay que evitar ser extravagante y procurar ser discretos en el trato y en las relaciones con los demás.

Para ser prudentes debemos estar conscientes de lo que hay que hacer y dar buen uso a un verdadero programa de pedagogía de los valores, además hay que tener un sentido de proporción frente a las cosas y actuaciones de manera que no las supralovemos, ni las infralovemos. Esto es, que se dé a cada cosa o situación la importancia y el valor que tiene y se merece.

Muchos problemas, dificultades, obstáculos, enemistades, malos entendidos y situaciones incontrolables en las relaciones interpersonales, se dan en gran medida al manejo inadecuado de la prudencia y la moderación y por el acelerere de las personas.

Estas mismas conductas y actitudes inadecuadas son asumidas en las relaciones interpersonales, sólo por andar de prisa y no medir las consecuencias de dichos actos, lo que genera malos entendidos y conflictos con los demás.

Un mal entendido no termina sino gracias al tacto, a la prudencia, a la diplomacia, la conciliación, y a un sincero deseo de apreciar el punto de vista del otro.

Cada quien está llamado a mostrar y manifestar simpatía por las ideas y deseos de los demás; de igual forma utilice su intuición, ella es una consejera maravillosa que guía con inteligencia y le anima a desarrollar las actividades y tareas diarias con eficacia y eficiencia; hay que aceptar y adherirse a las nuevas ideas. La paciencia y la perseverancia son verdaderos pilares en las tareas diarias.

El ser humano ha de mirar más allá de sus preocupaciones cotidianas, y retirar de sus actuaciones la agresividad y la altanería, porque pierde confianza y autoestima; procurar no caer en la trampa de la agresividad y la intolerancia. Escuche y escúchese.

Más concretamente, el planteamiento inicial de esta sección habla de “no se acelere en la vida”, y el análisis es bueno concentrarlo en relación a los problemas y consecuencias de la circulación y el tránsito.

Todos los ciudadanos estamos llamados a conocer, acatar, respetar y practicar las normas y señales de tránsito, a fin de hacer más amable la circulación y la libre movilidad de las personas y de los vehículos.

Cuando se conduce un vehículo, moto o bicicleta, es necesario dejar a un lado, los problemas, las penas y las alegrías, para concentrarse en conducir con responsabilidad y así poder llegar bien al destino final.

El desconocimiento, y el no acatar y respetar las normas de tránsito, es un factor que favorece para el aumento de la accidentalidad.

La conducción de cualquier vehículo, automóvil, motocicleta o bicicleta, debe ser una actividad placentera, responsable y realizada con precaución a fin de evitar accidentes.

Un conductor responsable conocedor y respetuoso de las normas de tránsito está en capacidad hasta donde las condiciones se lo permitan, de terminar su jornada laboral sin ningún problema de accidentalidad.

Demuestre su inteligencia, respete las señales de tránsito; no haga alarde de su pericia al manejar con exceso de velocidad.

Sea usted un conductor ejemplar, colóquese el cinturón de seguridad y exíjale a sus pasajeros que lo utilicen; recuerde que los menores de edad deben ir en los asientos traseros; pues son ellos los más propensos a perder la vida en un accidente.

No es bueno revolver gasolina con alcohol, no consuma alcohol mientras conduzca, y si está pasado de tragos, es mejor que pida que alguien conocido o familiar conduzca su vehículo.

En la prevención de accidentalidad intervienen el peatón, el conductor, el pasajero, la vía y el vehículo.

Para evitar accidentes, es bueno tener presente como peatón:

- » Utilice los andenes para caminar.
- » Antes de cruzar una calle mire para ambos lados.
- » Nunca permita que los niños y ancianos estén sobre la vía.
- » Utilice los puentes peatonales.
- » Cruce la vía en las esquinas en línea recta.

» Observe los semáforos peatonales, cruce cuando se encuentran en verde.

Como pasajero:

» Utilice siempre el cinturón de seguridad.

» Timbre con suficiente anticipación para bajar.

» No viaje colgado en las puertas.

» Los niños deben viajar en la silla posterior.

» Ceda el puesto a las señoras embarazadas, a los ancianos, y a los discapacitados.

» Exija al conductor prudencia y una velocidad moderada, usted tiene derecho de hacerlo.

Como conductor:

» Maneje con prudencia.

» Tenga presente las normas y señales de tránsito.

» Siempre utilice el cinturón de seguridad.

» Procure mantener el vehículo en buenas condiciones mecánicas.

» No maneje nunca si está con sueño o bajo los efectos del alcohol o de otros fármacos.

» Recoja y deje pasajeros únicamente en los sitios señalados para hacerlo.

Toda persona que conduce un automotor debe ser idónea, porque ésta es una actividad de gran responsabilidad. Por ello, debe prestarle la mayor atención y diligencia posible, tomando las medidas necesarias para evitar accidentes.

Lluvia de interrogantes

Con las reflexiones a los siguientes interrogantes, el lector está en capacidad de concluir cómo va su vida en relación al tema objeto de estudio:

» ¿Usted es de las personas que llama por teléfono y no saluda ni se despide cuando le contestan?

» ¿Usted es de las personas que contestan un cuestionario sin leer todas las instrucciones que allí aparecen?

» ¿Usted es de las personas que compra un artículo y no revisa la fecha de vencimiento?

» ¿Usted es de las personas que camina por la calle y no mira los semáforos peatonales?

» ¿Usted como conductor, es de los que se pasan los semáforos en rojo?

- » ¿Usted es de las personas que quiere armar un aparato eléctrico sin tener en cuenta las instrucciones?
- » ¿Usted es de los que no revisan la fecha de vencimiento de la cuenta de servicios?
- » ¿Usted es de los que como padre o madre de familia responde a sus hijos con altanería?
- » ¿Usted es de los que llega a un supermercado y compra de manera incontrolada, sin verificar las necesidades y el dinero disponible?
- » ¿Usted es de las personas que destapa y desbarata un artículo sin tener presente las instrucciones?
- » ¿Usted es de los que responde de manera agresiva porque alguien lo está mirando permanentemente?
- » ¿Usted es de las personas que no respeta la fila en buses, bancos, estadios, espectáculos públicos, teatros, etc.?
- » ¿Usted es de las personas que no espera que el bus abra la puerta para bajarse?

Competencias para la vida

Después de estudiar, analizar el tema, confrontar los cuestionamientos y revisar los soportes conceptuales y científicos, el lector está en capacidad de:

- » Concluir que podrá aprender a conservar o a reconquistar su compostura normal, la confianza en sí mismo y la buena disposición para la vida diaria.
- » Constatar que solamente deberíamos tomar decisiones importantes cuando, según nuestros conocimientos, buen criterio, la elección final parece favorecer en grado máximo a todas las personas.
- » Concluir que las decisiones no pueden ser tomadas precipitadamente; en el mismo instante que se nos plantea el problema; hemos de concedernos el tiempo necesario para estudiarlo bien y poder decidir.
- » Entender que poseemos la facultad de cambiar, pero hemos de comprender que sólo podemos hacerlo gradualmente.
- » Comprender que el criticar constantemente a los demás, es una manera de excusar satisfactoriamente nuestra conducta inmadura.
- » Asumir que hemos de concedernos a nosotros mismos y al prójimo, un margen de error en nuestras actuaciones diarias, reconociendo que nadie es perfecto en absoluto.
- » Entender que la paz del espíritu que le procura el aceptarse a usted mismo tal como es, no sólo aminora la tensión nerviosa, sino que deja en libertad, además energías capaces de conducir a su propio mejoramiento personal.

Para recordar

De las carreras no quedan sino problemas y sinsabores.

Índice

Aprendiendo a vivir mejor	2
Hernando Duque Luis Felipe Duque Sierra	3
Autoayuda y crecimiento personal	4
Reconocimiento a:	4
Introducción	5
Parte 1	7
a. Nombre del tema	7
b. Visión humana	7
c. Conceptualización	7
d. Lluvia de interrogantes	7
e. Competencias para la vida	8
f. Para recordar	8
Parte 2	9
2. TEMAS OBJETO DE ESTUDIO	9
Tema1	11
Visión humana	11
Conceptualización	11
Exhibicionismo	12
Afán de quedar bien	12
Viva la fiesta	13
La ilusión del juego	13
El vicio	14
Lluvia de interrogantes	14
Para recordar	16
Tema2	17
Visión humana	17
Conceptualización	17
Lluvia de interrogantes	18
Competencias para la vida	19
Para recordar	19
Tema3	20
Visión humana	20

Conceptualización	20
Amigo lector:	21
Lluvia de interrogantes	22
Competencias para la vida	24
Para recordar	25
Tema4	26
Visión humana	26
Conceptualización	26
La paz interior	28
Lluvia de interrogantes	30
Competencias para la vida	31
Para recordar	32
Tema5	33
Visión humana	33
Conceptualización	34
Lluvia de interrogantes	38
Competencias para la vida	39
Para recordar	40
Tema6	42
Visión humana	42
Conceptualización	42
Lluvia de interrogantes	44
Competencias para la vida	45
Para recordar	46
Tema7	47
Visión humana	47
Conceptualización	47
Lluvia de interrogantes	50
Competencias para la vida	52
Para recordar	52
Tema8	53
Visión humana	53
Conceptualización	54
Lluvia de interrogantes	56
Competencias para la vida	56

Para recordar	57
Tema9	58
Visión humana	58
Conceptualización	58
Lluvia de interrogantes	61
Competencias para la vida	64
Para recordar	64
Tema10	66
Visión humana	66
Conceptualización	66
Competencias para la vida	69
Para recordar	70
Tema11	71
Visión humana	71
Conceptualización	71
Lluvia de interrogantes	73
Competencias para la vida	73
Para recordar	74
Tema12	75
Visión humana	75
Conceptualización	75
Lluvia de interrogantes	77
Competencias para la vida	77
Para recordar	78
Tema13	79
Visión humana	79
Conceptualización	80
Lluvia de interrogantes	84
Competencias para la vida	85
Para recordar	86
Tema14	87
Visión Humana	87
Conceptualización	87
Lluvia de interrogantes	90
Competencias para la vida	91

