

Félix Eduardo Osorio



**Ética**  
& relaciones  
**humanas**



SAN PABLO

# ÉTICA Y RELACIONES HUMANAS

EDUARDO OSORIO

Ética y relaciones humanas

## PRESENTACIÓN

El presente trabajo es fruto de la satisfactoria experiencia vivida en numerosos encuentros realizados en distintas empresas. En dichos encuentros, los participantes, en un ambiente de compañerismo, familiaridad y alegría, expresaron sus opiniones en torno a las relaciones familiares y laborales, y al crecimiento personal.

Esta dinámica enriquecida con videos, juegos instructivos, trabajos grupales y plenarias, produjo óptimos resultados.

Interesado en que esta experiencia sea conocida y vivida, he escrito este libro a la luz de la milenaria sabiduría bíblica. Está destinado a las personas que desean adquirir mayores facilidades para la convivencia familiar y laboral, fortalecer su autoestima y mejorar su personalidad.

# 1. CÓMO MEJORAR LAS RELACIONES FAMILIARES Y LABORALES

“Toda sabiduría viene del Señor, y con Él está por siempre. La arena de los mares, las gotas de la lluvia, los días de la eternidad, ¿quién los puede contar? Es el Señor quien creó la sabiduría y la derramó sobre todas sus obras, y se la dispensó a los que le aman”

(Si 1, 1-3.9).

## 1.1 La convivencia humana

### Situación actual

Aunque todo en el universo y en la naturaleza respira armonía y equilibrio, el ser humano, obra maestra de la creación, se empeña deliberadamente en romper esa armonía y ese equilibrio. Mientras que todas las especies trabajan por su supervivencia, el ser humano, perfecciona las armas y los medios para su propia autodestrucción.

En muchas ocasiones vemos al ser humano como la más irracional de las bestias, dejando a su paso destrucción, desolación y muerte. ¿Hasta cuándo el ser humano seguirá extraviado del camino propuesto por el Creador? A diario nos llegan las imágenes crudas del homicidio, de la crueldad, de la miseria, del dolor como diría Hobbes: “El hombre, se ha convertido en lobo para el hombre”. ¿Por qué el ser humano actúa de esta manera? ¿Qué lo impulsa a obrar contrariamente a su razón?

En medio de dicho panorama hay también personas audaces que luchan por construir un mundo mejor para sus semejantes y por curar las heridas que otros han causado a la humanidad. Estos hombres olvidando el individualismo, la indolencia y la indiferencia se convierten en una luz de esperanza para la humanidad.

El hombre tiene tres niveles de actuación:

— Nivel racional. Guiado por su propia razón. Cualquier ser humano normal

sabe lo que es provechoso para él y para los demás.

— Nivel irracional. Despreciando la razón y los sentimientos genuinamente humanos, puede actuar como la más astuta y peligrosa fiera. En estas condiciones es un demonio humano revestido de las pasiones más bajas (odio, ambición, ira, desenfreno en todo sentido, etc.).

— Nivel trascendental. Dotado de la sabiduría que proviene de Dios, actúa conforme al amor oblativo. En este nivel una persona se entrega desinteresadamente al servicio de los demás, trabajando, orando, sirviendo, curando; en otras palabras, manifestando su compasión en diversas formas.

Antes de continuar, realiza este trabajo de reflexión. Confronta tus respuestas con las sugerencias que aparecen después.

a) En tu opinión, ¿cuáles son los problemas más graves de la sociedad actual?

Los problemas y desafíos más grandes que afronta la sociedad actual son: el hambre, la marginación, la violencia, el desempleo, la discriminación, la desintegración familiar, la crisis de valores, la falta de respeto por la vida, entre otros.

b) ¿Qué posibles soluciones propones a dichos problemas?

La educación sobre todo a nivel familiar, el fortalecimiento de la familia, el diálogo, la intervención del Estado con proyectos para los sectores marginados, la promoción de los valores, la creación de fuentes de empleo, la concientización, la sensibilización por las realidades que se viven, el mejoramiento de las condiciones económicas y sociales de los más pobres, etc.

c) Escribe el nombre de algunas personas que consideres que han alcanzado un nivel de actuación trascendental.

Martin Luter King, Teresa de Calcuta, etc.

Tu opinión es muy importante, exprésala.

Construcción de una nueva sociedad

Para la conformación de un modelo de lo que será la sociedad del siglo XXI, se hace cada vez más necesario que equipos interdisciplinarios conformados por psicólogos, educadores, médicos, antropólogos, ingenieros, amas de casa, campesinos, etc., se sienten a discutir y reflexionar sobre cómo construir un mundo más humano. Los aportes de todos son de vital importancia.

No podremos avanzar a niveles superiores de convivencia y progreso sin humanizar las estructuras económicas y sociales. Hay que buscar nuevas opciones en las cuales la gran franja de los marginados del progreso y de los adelantos tecnológicos, tengan acceso. No podemos imaginar el siglo XXI, con una sociedad profundamente dividida entre los que lo tienen casi todo y los que carecen hasta de lo elemental; entre unos islotes altamente industrializados y desarrollados, en medio del océano del hambre y la miseria de millones de seres humanos.

La humanidad tiene que elevarse hacia niveles superiores de convivencia, de aceptación, de bienestar para todos.

Utopía para el siglo XXI

Podemos imaginar de manera utópica lo que será la sociedad del siglo XXI.

La humanidad dará un vuelco porque el "sin sentido de la existencia" individualista y egoísta la arrojará al vacío, al tope de su autodestrucción. Pero allí encontrará el camino de retorno a través del amor. Esta vez con ahínco jamás visto, se decidirá por una supervivencia plena y feliz para todos.

La gente querrá comunicarse, no tanto para hacer negocios, sino para amarse. Volverán nuevamente los ojos hacia la naturaleza, no para ultrajarla y explotarla sino para alabar en ella al Creador. Los arroyos cristalinos, los bosques y las montañas serán verdaderos santuarios, donde el hombre, como vocero de toda la creación, adorará a Dios. La naturaleza tocará al hombre y el hombre a Dios.

El lucro, la ostentación y el derroche desaparecerán por completo, puesto que se considerarán innecesarios para la felicidad. El hombre se habrá descubierto a sí mismo, sabrá entonces que la alegría y la felicidad están dentro de él, dependen de él, y no de las cosas externas. Ya no habrá más preocupación por el tener, todas sus capacidades se centrarán en buscar la armonía, la paz y la felicidad.

No habrá explotación del hombre por el hombre; los estados y los individuos considerarán carente de sentido la acumulación de riquezas. Cada quien vivirá la libertad de poseer lo estrictamente necesario. Desaparecerá la miseria, la marginación y la discriminación. El amor engendrará la justicia y la justicia la paz.

El ser humano, habiendo restablecido la armonía consigo mismo y con el universo, defenderá decididamente la dignidad de la vida. La convivencia pacífica será el ambiente natural de crecimiento y desarrollo de las nuevas generaciones. Las armas serán una aberración del pasado; a los niños del siglo XXI les parecerá absurdo que alguna vez hubieran existido.

Una era de humildad, paz y felicidad, florecerá sobre la tierra.

No cierres tus ojos

Hay realidades tristes en el mundo: el dolor, la soledad, la violencia, el hambre, la enfermedad. Ante esta realidad puedes cerrar los ojos para no verla más; puedes apagar el televisor, no mirar el periódico, cerrar la ventana. Ser indiferente e insensible. Si el dolor de otros te duele, eres sensible. Si eres sensible puedes amar y puedes actuar. No te quedes parado, manifiesta tu capacidad de amar con el anciano olvidado, con el niño abandonado, con el pobre que no tiene que comer. Abre tus ojos, que estén abiertos para no vivir en un mundo etéreo e irreal. Abre todo tu ser, siente el sonido del mundo que viene hacia ti cargado con sus tristezas y sus alegrías. No te bajes del tren de la

vida. Estás aquí, por algo muy importante. Descúbrelo. Hay una misión para ti. Todo está por hacer. Detente, piensa, percibe, escucha, mira...

Reflexiona

1. ¿Qué realidad descubres? ¿Qué hay dentro de ti? ¿Qué hay a tu alrededor?
2. ¿Has pensado en transformar el mundo interior en que vives? ¿Puedes llenarlo con la fuerza transformadora del amor?
3. ¿Te has ocupado sólo de ti sin pensar en los demás?
4. ¿Estás dispuesto a dar lo mejor de ti en el servicio a los demás? ¿Cómo?

## 1.2 Convivencia y comunicación familiar

Diez recomendaciones prácticas para la relación de pareja

1. Cree en tu pareja. Si pierdes la confianza lo has perdido casi todo o no has conseguido nada.
2. Manifiesta tu amor. Es importante que expreses lo que sientes. El amor implica la apertura.
3. Admite las fallas y limitaciones. Piensa que Dios es la fuente de tu amor y que Él es el único que nunca falla. El ser humano participa de ese amor pero es frágil.
4. Mantén la creatividad e iniciativa que aleja la monotonía. Hay miles de formas y de momentos para fortalecer los lazos de unidad.
5. No actúes movido por celos o rivalidad. No des cabida a la ira y a los resentimientos.
6. Sé transparente y veraz. El engaño no conduce a nada productivo.
7. Alimenta los gratos recuerdos; busca el cofre que guarda los recuerdos de los días felices.
8. Esmérate en tu presentación personal como cuando estabas en plan de conquista.
9. No crees dependencia. Amar no es absorber. Deja un espacio para que tu pareja pueda respirar.
10. Sé animador de la superación personal de tu pareja. Comparte los éxitos y las dificultades. Decídete a construir la mutua felicidad que alcance hasta la eternidad.

Deberes con los padres

"A mí que soy vuestro padre escuchadme, hijos, y obrad así para salvaros. Pues el Señor glorifica al padre en los hijos, y afirma el derecho de la madre sobre la prole. Quien honra a su padre expía sus pecados; como el que atesora es quien da gloria a su madre. Quien honra a su padre recibirá contento de sus hijos, y en el día de su oración será escuchado. Quien da gloria al padre vivirá

largos días. Obedece al Señor quien da sosiego a su madre. Hijo, cuida de tu padre en su vejez, y en su vida no le causes tristeza. Aunque haya perdido la cabeza, sé indulgente, no le desprecies en la plenitud de tu vigor. Pues el servicio hecho al padre no quedará en olvido...”

(Si 3, 1-6.12-14).

Reflexiona

1. Subraya las promesas hechas a quienes honran a sus padres.
2. ¿Crees que en nuestro medio existe suficiente cuidado y respeto con los padres?
3. ¿Cuáles son las causas más frecuentes de conflicto entre padres e hijos? ¿Que solución propones?

Armonía familiar

El texto bíblico hace énfasis en las actitudes que deben animar a los miembros de la comunidad familiar para que ésta conviva en paz y permanezca siempre unida.

“Mujeres, sed sumisas a vuestros maridos, como conviene en el Señor. Maridos, amad a vuestras mujeres, y no seáis ásperos con ellas. Hijos, obedeced en todo a vuestros padres, porque esto es grato a Dios en el Señor. Padres, no exasperéis a vuestros hijos, no sea que se vuelvan apocados”.

(Col 3, 18-21).

Diez principios para la educación de los hijos

- Diálogo, no soliloquio.
- Autoridad, no arbitrariedad.
- Espontaneidad, no anarquía.
- Exigencia con amor.
- Amabilidad con firmeza.
- Libertad con responsabilidad.
- Corrección sin agresión.
- Disciplina sin maltrato.
- Calidez y orden.
- Derechos y deberes.

En un ambiente hogareño caracterizado por el amor, la acogida fraterna, la alegría, la espontaneidad, el orden, la comunión de intereses y el mutuo apoyo, se dará un proceso normal de desarrollo de los miembros del grupo familiar.

Diálogo, autoridad y amor

— Procura siempre en tu hogar un ambiente de paz, de acogida, de seguridad. Desecha cualquier manifestación de violencia.

— Busca un acuerdo con tu esposo(a) sobre la manera de educar a los hijos; no se desautoricen mutuamente. Colabora con la actividad formativa que realizan los profesores de tus hijos.

— Utiliza el estímulo y no el castigo. No le pegues con palos, ni le des bofetadas a tus hijos, ya que esto los vuelve agresivos y malcriados.

— Al corregir a tus hijos procura no ponerlos en ridículo ante otras personas. En lo posible, llámale la atención a solas. No lo compares con otra persona.

— Para lograr cambios de actitud, fomenta el diálogo en familia en torno a conductas recomendables y celebra y estimula las buenas actitudes.

— Cálmate para no castigar con demasiado enojo. Jamás agregues insultos. En lo posible recurre a correcciones como suprimirle un programa de televisión, suspenderle el uso de la bicicleta, los patines, etc., por un tiempo prudencial.

— Cumple con lo prometido ya sean premios o castigos.

— Busca maneras apropiadas para mantener la autoridad sobre tus hijos. Guíalos porque ellos no siempre saben hacer un correcto uso de su libertad, ni tienen conciencia plena de las consecuencias de sus actos.

— Explícales la razón por la cual deben hacer o evitar ciertas acciones. Ellos te entenderán.

— Si amas a tus hijos corríjelos; no los dejes a la deriva para que crezcan, “sin Dios y sin ley”.

— Exige pero con dulzura. No seas permisivo, deslumbrado por un cariño mal entendido.

— Recuerda que los niños estimulados, bien tratados, aprenden más fácil y más rápido y sobre todo, se socializan mejor.

— Amar no implica concederle a tu hijo todo lo que te pida. Aunque halla suficientes recursos económicos, enséñalo a pequeñas privaciones. Enséñale a compartir.

— Dale a tus hijos juguetes, paseos y pequeños antojos como premio a su buen comportamiento.

— Permítele asumir algunas responsabilidades: a organizar su cama, su ropa y sus útiles escolares y a participar en el cuidado de la casa.

— Asume la educación de tus hijos. No creas que el cuidado de los familiares, la guardería o la escuela, pueden reemplazar el cariño y cuidado que tú puedes brindarles.

Por más que hagas bien las cosas, sé consciente de que los hijos no siempre responden y recogen la gratitud y los esfuerzos que se hacen por ellos.

Recibirás la recompensa de saber que honestamente cumpliste con tu deber.

Esta satisfacción de la conciencia de haber hecho lo mejor por la educación de tus hijos, es una bendición en la edad madura. Ver a los hijos crecer, formarse y conquistar limpiamente un puesto en la sociedad, es el premio, el galardón y la recompensa para los padres.

#### Asumir responsabilidades

Para que este proceso se asuma paulatinamente, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Tu hijo es maravilloso, es el centro de tus atenciones, pero no por esto es necesario atenderle sus caprichos.
2. Enséñale desde temprana edad a asumir pequeñas responsabilidades; no le hagas todo, no te conviertas en su esclavo, no hagas de él un inútil.
3. Afirma su autoestima con el afecto que le brindas y no lo forces a iniciativas arriesgadas por demostrar que es el mejor.
4. Presta atención a la programación de televisión que ve, a la música que escucha y a las actividades extraescolares que realiza.
5. Facílitate la práctica deportiva frecuente, así como la vinculación a grupos culturales y de acción social.
6. El encierro es especialmente dañino para un ser en crecimiento que necesita agua, sol, aire puro, movimiento y vitalidad. Procúrale estos factores para su salud física y espiritual.
7. Enséñale el amor a Dios y la sensibilidad y solidaridad para con los necesitados.
8. Déjale tiempo para la reflexión y para estar a solas consigo mismo, pero no lo dejes en soledad por mucho tiempo. Sobre todo, no le dejes un vacío de afecto.
9. Gánate la autoridad moral con una vida recta. Que él vea en ti una persona cumplida, responsable y cariñosa.
10. Dale la estabilidad y el calor de un hogar. El tiene derecho a una familia en la cual estén presentes sus padres.

#### Reflexiona

Dialoga y discute con tu pareja los aspectos que debas fortalecer dentro del proceso educativo de tus hijos, teniendo en cuenta las anteriores sugerencias. Anota las fallas y sus posibles soluciones.

#### Principales amenazas del núcleo familiar

1. El aborto. Si los padres asesinan a sus propios hijos, ¿cómo se puede exigir a las nuevas generaciones que respeten la vida? Una sociedad que admite el aborto camina hacia su autodestrucción. Debe enseñarse a los jóvenes a amar y respetar la vida desde el primer instante de su concepción hasta su extinción natural.

2. Las relaciones sexuales irresponsables. Cualquier comercialización y abuso del sexo implica una disminución de la dignidad humana, pues de esta manera se afecta la vida afectiva, emotiva e incluso física de la persona. No se puede jugar con algo tan sagrado como es el don de transmitir la vida. Si una persona no puede responder con madurez por el fruto de sus relaciones sexuales, entonces no las realice. El sexo sin responsabilidad la puede convertir en una inestable y desadaptada para toda la vida, hasta privarla de conocer el verdadero y auténtico amor. Quien no es educado en la fidelidad y demás implicaciones del amor, difícilmente podrá asumir con madurez la vida matrimonial. El amor va unido al compromiso, y si se rehúsa a afrontar sus consecuencias se trata de una utilización del otro.

3. El divorcio. Esta no es solución ante la falta de entendimiento de la pareja. Se olvida que el amor se construye. Si se acaba, es porque consciente o inconscientemente se permite su extinción. Se deben buscar los mecanismos para el diálogo, la comprensión, el respeto y la fidelidad. Cada día debe renovarse la entrega creativa al otro y a la institución surgida de ese encuentro: la familia. Aunque los hijos hayan crecido, necesitan saber que sus padres se aman y que ellos son fruto de ese amor. La separación de los padres ocasiona serias secuelas en sus hijos y en los mismos esposos.

Puede decirse que el principal problema que afronta la sociedad es la disolución del núcleo familiar, ya que es un fenómeno extendido a todos los estratos sociales y de consecuencias gravísimas para toda la comunidad. La estabilidad de la familia debe garantizar un clima de paz y de amor, esencial para el crecimiento y madurez de los hijos en el plano físico, afectivo, emotivo, intelectual y espiritual. Es obvio que el adulterio sea considerado como una conducta fatal para la unidad familiar, tanto desde el punto de vista religioso, como social.

4. El machismo y el feminismo. Cualquier actitud de prepotencia, tanto del hombre como de la mujer, agrieta la solidez de la relación de pareja. En cualquier comunidad se hace necesaria la autoridad; los padres deben ejercerla sobre los hijos, mediante el diálogo y la concertación.

#### Reflexiona

1. Realiza una valoración de las amenazas de la familia en la actualidad y traza posibles soluciones al respecto.

2. ¿Crees que los medios masivos de comunicación han incidido negativamente en la unidad familiar? ¿De qué manera?

3. ¿Qué factores deberían tenerse en cuenta para favorecer la estabilidad y la unidad familiar?

4. Detrás del contrato matrimonial se esconden motivaciones como alcanzar una mejor posición social, la conveniencia o escapar a una problemática familiar.

¿Qué opinas de esto?

Afrontar la vida

Los jóvenes deben afrontar la vida equipándose y preparándose para responder a los desafíos que ella les propone. Afrontar la vida es:

- Responder a los retos que presenta la existencia.
- Ser exigente consigo mismo.
- Aceptar el testimonio de los padres y educadores.
- Actuar con decisión haciendo buen uso de la libertad.
- Recibir apoyo pero ser autónomo en las decisiones.
- Buscar lo mejor para sí mismo y para los demás.
- Conquistar autoridad moral con una vida digna y honrada.
- Ser consciente de que para vivir se necesitan razones más que dinero.
- Adaptarse al medio sin renunciar a las propias convicciones.
- Tener la visión esperanzadora de un mundo mejor y comprometerse para conseguirlo.

Para dialogar

Tengamos en cuenta que:

- Se trata de clarificar diversos puntos de vista.
- Los interlocutores también pueden tener la razón.
- Nadie posee la verdad completa.
- No somos infalibles; podemos equivocarnos.
- En una discusión no hay ganadores ni perdedores; todos se enriquecen si se abren a otras propuestas.
- Es mejor dialogar que alegar y obstinarse.
- Dialogar no es apostar a ver quién tiene la razón.
- A nadie le gusta ser importunado; se debe buscar el momento apropiado para el diálogo.
- Es fastidioso oír expresiones como “usted está mintiendo”, “usted está equivocado”; se pueden cambiar por “podría precisar su información”, “¿Que tal si lo mira desde este punto de vista?”.
- Todo diálogo por insignificante que parezca es enriquecedor.
- Se deben justificar los propios puntos de vista. La verdad no se establece por decreto (“...es que es así, lo digo yo y punto”). Se deben clarificar las razones por las cuales tomamos tal o cual posición.

El diálogo es esencial para una convivencia armónica.

Oración por la paz

Señor: hazme un instrumento de tu paz;

que donde haya odio, siembre amor;  
donde haya injuria, perdón;  
donde haya duda, fe;  
donde haya desesperación, esperanza;  
donde haya oscuridad, luz;  
donde haya tristeza, alegría;  
¡Oh Divino Maestro!,  
concédeme  
que no busque ser consolado  
sino consolar;  
que no busque ser comprendido,  
sino comprender;  
que no busque ser amado,  
sino amar;  
porque dando, recibo;  
perdonando, es como tú me perdonas;  
y muriendo en ti,  
nazco para la vida eterna.

San Francisco de Asís

### 1.3 Interactuar y trabajar en grupo

Somos seres en relación

Desde el nacimiento hasta la muerte, otras personas contribuyen a tu crecimiento, al mismo tiempo que contribuyes al desarrollo de los demás. Reconoce la responsabilidad que tienes como miembro de la sociedad. Aporta tu granito de arena para lograr el mejoramiento del mundo.

Cultiva tu capacidad de cooperar, de colaborar, de ayudar, de apoyar y de compartir. Únete a los proyectos encaminados al bien común, y no obres movido por el provecho personal. El individualismo y el egoísmo destruyen el tejido social y llevan a situaciones verdaderamente inhumanas.

Siente tu vínculo de pertenencia a tu familia, tu colegio, tu empresa, tu parroquia, tu patria.

Manifiesta tu esfuerzo por buscar soluciones pacíficas a la violencia, la miseria, las divisiones y las demás deficiencias que padece la sociedad.

El ser humano por ser esencialmente sociable, está obligado a realizar un proceso de adaptación permanente al grupo cultural en el cual está inmerso. Pero mientras se adapta asimila los valores, costumbres y tradiciones propios de la sociedad en la cual vive.

La cultura determina poderosamente a los individuos en sus comportamientos diarios, pero al mismo tiempo los individuos y sus comunidades transforman el entorno cultural, tal como lo hacen con su entorno físico.

El conocimiento de los valores propios de una cultura es esencial para entender lo que esa cultura es. De ninguna manera podemos subvalorar la cultura de un pueblo midiéndolo con los parámetros de otras culturas supuestamente más desarrolladas. Admitir el prejuicio de que sólo son adelantados, o "civilizados", los que son como nosotros, llevaría a visiones deformadas y empobrecedoras de otras culturas.

La diversidad es una riqueza y el mestizaje racial y cultural se encaminan a la conformación de una raza universal y a un mundo sin divisiones por razones étnicas, políticas, ni culturales.

Para ser un excelente compañero de trabajo

Las siguientes actitudes te propician una excelente interacción y te llevan a obtener los mejores resultados cuando trabajas en grupo.

— Saluda y contesta el saludo. Brinda espacio para una relación cordial y espontánea. Con un trato amable se crea un clima de distensión que hace agradable el trabajo.

— No te dejes llevar por el mal genio, fruto de la tensión generada por las exigencias del trabajo. Tampoco grites ni expreses acritud en las palabras o en la expresión de tu rostro. Mantén una sonrisa o un chiste ingenioso a flor de labio para cada ocasión.

— Recuerda que tus compañeros necesitan de tí y tú requieres de ellos. Dispónte a colaborar. No establezcas rivalidad, ni competencia desleal.

— Cumple lo que has prometido y procura no asumir más compromisos de los que puedas atender.

— Tus acciones te darán la autoridad moral para exigir a los demás. Tu ejemplo es valioso; no pidas a otros que hagan lo que tú no haces.

— Elogia el desempeño de tus compañeros; si algo no te gusta, has la observación directamente al interesado. No hagas comentarios a terceras personas, ni saltes el conducto regular. Que las críticas sean constructivas y cargadas de prudencia.

— La lealtad es algo muy diverso de la complicidad; no toleres malos manejos, recuerda que el bien de la empresa es tu propio bien. Cuídala porque es tuya.

— Sé cuidadoso con los enseres que están a tu cargo y muy honesto con el dinero que manejes.

— Trata de comprender a tus compañeros pues ellos también se cansan por el exceso de trabajo y tienen sus problemas. Cree en la buena voluntad que ellos tienen. No los menosprecies, reconoce sus valores.

— Motiva a tus compañeros para que sean mejores, y para que busquen la superación con el mutuo apoyo.

— Demuestra gusto y satisfacción por lo que haces.

Diez actitudes

que motivan las relaciones humanas

1. Saludar. Que no se convierta en una rutina sino que sea la oportunidad para manifestar aprecio. Ilumina la jornada con frases amables.

2. Sonreír. De esta manera limas asperezas y das un toque de alegría, de espontaneidad y de buen trato.

3. Ser sociable. Establece vínculos de cercanía y confianza. Conoce a las personas que trabajan contigo, llámalas por su nombre. No te niegues a ayudar a alguien.

4. Ser flexible. Gánate la buena voluntad de tus allegados atendiendo a sus solicitudes o a sus opiniones cuando esto te sea posible.

5. Trabajar con entusiasmo. Demuestra verdadero placer por lo que haces. Es agradable trabajar con alguien que ama su profesión.

6. Ser amable. Concede a tus relacionados un trato que los haga sentirse valorados y apreciados.

7. Servir con desinterés. Estés dispuesto a hacer más llevadera la carga de los demás, especialmente de los más débiles.

8. Escuchar con atención. Especialízate en invitar a los demás a hablar, a manifestar sus puntos de vista, anímalos en la conversación. Pide el parecer de otros, cuenta con sus opiniones.

9. Elogiar y brindar reconocimiento. No dejes pasar la ocasión para felicitar a tus relacionados por sus éxitos, sus esfuerzos y sus logros.

10. Ser solidario. Brinda tu voz de aliento al que sufre, ayuda desinteresadamente a los demás.

No dejes de decir...

Gracias...

— Por su llamada.

— Por su información.

— Por su amable atención.

— Por escucharme.

— Por el favor que me ha hecho.

— Por su visita.

— Por su compra.

— Por su puntualidad.

— Por este detalle.

- Por tenerme en cuenta.
- Por contar conmigo.
- Por su colaboración.
- Por su servicio.
- Por recordármelo.
- Por acordarse de esta fecha.
- Por su apoyo.
- Gracias..., es usted muy amable.

...¡Con mucho gusto!

Expresiones que más nos agrada escuchar:

¡Qué bien!

- Te ves muy bien.
- ¡Cómo estás de elegante! Te queda bien.
- Vas bien, tú puedes.
- Vas a lograrlo. Te saldrá bien.
- Excelente idea.
- Creo que resultará.
- Eres muy atento.
- Eres muy amable.
- Eres muy detallista.
- Éxitos. Felicidades.
- Felicitaciones.
- Me da mucho gusto verte.
- Me da mucho gusto escucharte.
- Te extraño. Me haces falta.
- No te he olvidado.
- Lo siento... no fue mi intención.
- Discúlpeme.
- No te preocupes, no tiene importancia.
- Con mucho gusto. Fue un placer.
- Tienes razón.
- Permítame ayudarlo.
- Permítame rectificar.

De un corazón bondadoso y sincero brotan palabras y frases amables.

Oración para mejorar el trato con los demás

A ti, oh Dios todopoderoso,  
que eres comunidad de amor entre el Padre,  
el Hijo y el Espíritu Santo,  
dirijo mi oración con el ferviente deseo de que establezcas tu morada en mi  
alma y gobiernes toda mi existencia.  
Irradia tu amor inefable hacia todas las personas con las que hoy me  
encontraré. Renuncio en tu nombre,  
Señor, a toda aspereza, hostilidad,  
resentimiento o prejuicio contra cualquier persona.  
Así mismo renuncio al aislamiento y la soledad,  
motivado por los fracasos y desprecios.  
Uniéndome a la dolorosa pasión de Jesucristo,  
acepto por la salvación de la humanidad,  
las incomprendiones y malos tratos  
que los demás puedan ocasionarme.  
Por amor a ti y por el deseo de ver realizado tu Reino de justicia, de amor y de  
paz, entregaré decidida y generosamente mi cariño, perdón y comprensión.  
Te dono libre y voluntariamente mi ser  
para que tú, Dios de amor,  
sigas bendiciendo, amando y consolando  
a la humanidad entera.  
Te doy las gracias por hacer de mí,  
el instrumento de tu paz entre los hombres.  
Gloria a ti, por siempre.  
Amén.

## 2. CRECIMIENTO PERSONAL

### 2.1 Cuidado de la salud física y mental

#### Enemigos de la salud

Frecuentemente encontramos personas más preocupadas por su auto, sus vestidos y sus negocios, que por su salud. ¡Cuánto les cuesta sacar tiempo para ir donde el médico, o sencillamente para descansar! Para ellos, la salud da espera. Hasta arriesgan sus propias vidas por conseguir bienes materiales que después no pueden disfrutar a causa de sus achaques. Muchos otros no llevan una vida placentera porque su alma está enferma. Están aprisionados por tensiones, rencores, temores, traumas y tristezas.

Dios quiere que vivas plenamente; te entrega diversidad de dones físicos, intelectuales, afectivos y espirituales. Fíjate bien si no has descuidado tu cuerpo, tu mente o tu espíritu.

Son enemigos de la salud física, el ruido, el licor, el cigarrillo, las drogas, los riesgos innecesarios, los vicios, el exceso en la comida, la falta de una dieta balanceada, la vida sedentaria, la falta de descanso y la prisa.

A nivel psicológico pueden considerarse como enemigos de la salud el temor, la angustia, la ansiedad, la agitación, el maltrato físico y verbal, la ausencia de incentivos para la vida, y la falta de afecto. El cuidado preventivo ante cualquiera de estas situaciones constituye un ahorro de dinero y reporta mejor rendimiento en todas las actividades del ser humano. En lo posible debe buscarse la ayuda de personas idóneas para procurar un mejor cuidado de la salud.

Con respecto a la salud espiritual no hay cosa más perniciosa que el recurso a brujos, hechiceros, adivinos y espiritistas con el pretexto de obtener "buena suerte" en la vida afectiva o laboral. Este tipo de conductas es abominable para el Señor porque implica poner la confianza en las personas o en los objetos y no en la fuente de todo poder y de todo bien que es Dios. Por otra parte, esto significa creer que la existencia humana está predeterminada y que obedece

ciegamente al destino trazado por fuerzas ajenas al hombre, desconociendo la libertad y responsabilidad sobre los propios actos.

Psicológicamente el recurso a ese tipo de prácticas crea dependencia e inseguridad. No se debe crear falsas expectativas sobre lociones, números de la suerte, cuarzos, etc., pues el éxito y la salud no están en ese tipo de cosas sino que se obtienen con una actitud positiva frente a Dios y frente a la vida. La fe, factor esencial de la vida espiritual, debe madurar en el compromiso con los demás. Algunos afirman que se entienden directamente con Dios, como queriendo decir que no necesitan a los demás. Esta posición desconoce que la razón de ser de toda religión es el hombre como ser social y cultural, y que como tal sólo se realiza plenamente en una comunidad.

La religión debe ser entendida, como compromiso con Dios y con el hermano, en un equilibrio entre lo trascendente y lo antropológico. La fe debe ser una vivencia comunitaria. Cristo centró toda su misión en la fundación de una comunidad de fe, de amor, de oración y de servicio.

En atención al cuidado de la salud espiritual y psicológica de las personas es preciso advertir que hay "espiritualidades" alienantes porque carecen del compromiso con los otros o porque son simples discursos ideológicos donde lo trascendental queda en un segundo plano.

Se debe procurar una atención a todas las dimensiones de la persona (física, afectiva, intelectual y trascendental) para que haya una vida plena y saludable en orden a la realización integral.

Reflexiona

Señala de manera muy concreta de qué forma cuidas tu salud física y psicológica.

La salud, don inestimable

El siguiente texto bíblico nos presenta una valoración extraordinaria de la salud, como la más grande riqueza.

"Vale más pobre sano y fuerte de constitución que rico lleno de achaques en su cuerpo.

Salud y buena constitución valen más que todo el oro, cuerpo vigoroso más que inmensa fortuna.

Ni hay riqueza mejor que la salud del cuerpo, ni contento mayor que la alegría del corazón"

(Si 30, 14-16).

Descansa

El descanso es paso obligado en el tratamiento de múltiples enfermedades. Descansa. Mañana será otro día. Cada día tiene su afán, no adelantes las preocupaciones del día de mañana.

Si tu problema tiene solución no hay por qué preocuparse y si no la tiene nada sacas con inquietarte; eso no arreglará las cosas.

Si descansas te liberas de las tensiones y la mente evitará la saturación de estímulos que crean el caos en la conciencia. Después de una pausa verás más clara la solución. Un cuerpo y una mente agotados rinden muy por debajo de sus niveles normales. Procúrate un merecido descanso. Recógete en la paz de una plegaria. Entrega confiadamente a Dios las preocupaciones del día. Todo tu ser se sentirá revitalizado.

En medio de tus afanes detente para tomar aire; dirige tu mirada interior a otra parte. Dedícate a rumiar con calma los hechos alegres y satisfactorios.

Las personas fatigadas fácilmente denotan agitación y tensión. El cansancio agrieta el buen humor y dispersa la atención. Saca tiempo para tí, lo necesitas y lo mereces.

Cerca de ti

— La oración te cambia desde dentro. Con ella adquieres una visión nueva de la vida.

— La oración te permite conocer experiencialmente el amor de Dios. Te da fuerzas en medio del dolor. Te concede la paz interior.

— La oración es el poder de Dios actuando sobre la tierra.

— Dios concede siempre lo que es bueno para la salvación del hombre.

— Ninguna oración se queda sin ser escuchada por Dios.

— Cada acontecimiento de la vida puede ser motivo de oración.

— La interioridad dinamiza todas las potencialidades humanas.

— Con la paz interior se deponen los odios y las divisiones.

— Con la oración viene el dominio de sí mismo y afloran todas las virtudes.

— Por medio de la oración Dios se hace presente en el corazón, en el hogar y en la nación.

Dios está cerca de ti. Confía en Él.

## 2.2 La autoestima ¿Qué es?

¿Cómo se aumenta? ¿Cómo se disminuye?

¿Qué es la autoestima?

— Es el grado de confianza, seguridad y amor que tenga la persona para consigo misma. Autoestima es respetarse, quererse y valorarse. Es tener una imagen positiva de sí mismo.

¿Qué factores fomentan la autoestima?

— El éxito laboral.

— El afecto brindado o recibido en el hogar, el lugar de trabajo o de estudio.

- El sentido de la vida.
  - El hecho de ver cumplidas las metas propuestas.
  - El sentir que se superan los obstáculos para el crecimiento personal.
  - La educación. La preparación para un oficio o profesión.
  - La prosperidad.
  - El disfrutar de buena salud.
  - El contacto con personas emprendedoras y optimistas.
  - El contacto con la naturaleza, el arte y las sanas diversiones.
  - El deporte.
  - La ayuda a las personas más necesitadas.
  - La lectura de buenos libros.
  - El encuentro personal con Jesucristo en la vida de oración, en la recepción de los sacramentos y en la lectura y meditación de la Palabra de Dios.
  - Las reuniones sociales, los encuentros amistosos, el departir con la familia.
- ¿Qué circunstancias disminuyen la autoestima?
- El pesimismo.
  - Los fracasos frecuentes.
  - El maltrato físico o verbal.
  - La soledad. La falta de apoyo.
  - La carencia de un medio social armónico. La falta de entendimiento en el hogar, la empresa o el lugar de estudio.
  - Cualquier vicio.
  - La afectividad y emotividad mal enfocadas, es decir, cuando crean dependencia o no corresponden al normal desarrollo del ser humano.
  - La enfermedad, el cansancio y el estrés.
  - Las dificultades económicas.
  - La carencia de un sentido de la vida; el no poseer metas y objetivos claros para la propia existencia. No poseer un proyecto de vida.
  - La falta de educación. La ausencia de valores trascendentes.

#### Reflexiona

1. En una escala de uno a diez, marca el nivel de tu autoestima.

0 \_\_\_ 1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_

6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

2. Estudio de un caso

“Tengo 20 años de edad. Me siento solo, mis padres se separaron y muy pocas veces los veo. Mis amigos me saludan, pero ninguno de ellos sabe lo que

sufro por dentro. Ya no me atraen ni sus risas, ni sus chanzas. Un accidente en moto me impide practicar el deporte al que pensaba dedicarme profesionalmente. He caído en depresión y ya no le encuentro sentido a la vida; incluso he pensado hasta en suicidarme. ¿Cómo me podrías ayudar?

---

#### Refuerza tu autoestima

Refuerza tu autoestima y ayuda a los demás a fortalecerse y valorarse utilizando palabras y frases amables y realizando las acciones necesarias para hacer que se sientan importantes, seguros y apreciados. Lo que nos llevamos de esta vida como tesoros para el cielo son las buenas acciones realizadas en favor de los demás.

Trabaja, esfuérate por hacer más amable la vida a los demás. "Hay más alegría en dar que en recibir" dice Jesús.

— Sé indulgente, paciente y comprensivo contigo mismo y con los demás.

— La mayor satisfacción se recibe al amar, comprender y servir.

#### Acrecienta tu autoestima

1. Recuerda tus éxitos.
2. Prepárate para aprovechar nuevas oportunidades.
3. Sal a pasear; el contacto con la naturaleza te llena de armonía y sosiego.
4. Piensa que vales, que eres capaz. Lo que te digan los demás poco importa, no pueden hacerte sentir mal. Acepta sus desafíos para impulsarte.
5. Acepta las críticas si son bien intencionadas.
6. Escucha los sabios consejos.
7. No ignores el afecto de los que te quieren.
8. Recurre al chequeo médico; un buen tratamiento mejorará tu salud. Si padeces una enfermedad realiza lo que esté a tu alcance para recuperarte, lo demás confíalo al buen Dios, su auxilio no te faltará.
9. Comparte con los tuyos; no dejes de dar afecto, siempre hay alguien a quien amar; no endurezcas tu corazón.
10. Sonríe. Disfruta lo bello de la vida.
11. Abandona con decisión cualquier cosa que pueda dañarte: el resentimiento, el pesimismo, el maltrato, las drogas, el licor, y cualquier conducta deshonestas.
12. Busca la paz interior. La oración privada y comunitaria influye poderosamente en la integración de tu personalidad. Recibe la vida de Dios que te ama y se hace presente en su Palabra y en sus sacramentos.
13. Emprende acciones para obtener mejores condiciones de vida para los que sufren.

14. Da armonía a tu alcoba, tu casa, tu sitio de trabajo, tu barrio. Que todo transmita limpieza, orden y buen gusto.

15. Sé optimista. Piensa que las nubes ocultan el sol, pero éste saldrá nuevamente. Después de la noche vendrá un nuevo amanecer.

¡Eres importante!

Siente el afecto de aquellos que te aprecian, te recuerdan, te apoyan y que saben lo que vales. Ahora una gran nube oculta la luz del sol, pero pronto volverá a brillar. Recuerda que después de la oscuridad de la noche, viene la claridad de un nuevo y radiante día. ¿Has caído? Levántate con valentía y retoma tu camino. ¿Has cometido un error? Otra ocasión te ofrecerá la oportunidad de reparar y demostrar que sí puedes. Aprovecha creativamente cada nueva circunstancia para avanzar. No hagas caso de las voces que tratan de acallar tu entusiasmo y tus iniciativas. Mira siempre lo que has logrado y lo que has obtenido.

Olvida y perdona los desprecios, las injurias, las incomprensiones y no permitas que el resentimiento, el temor o el miedo aniden en tu alma. Las dificultades deben impulsarte y no paralizarte. No olvides tus metas y tus proyectos, no los pierdas de vista. Es de vital importancia saber qué buscas, por qué y para qué haces lo que haces. Adelante: sonríele a la vida; vale la pena vivirla con gozo y entusiasmo. Cuenta las bendiciones que has recibido de Dios, eres su obra maestra; eres único e irrepetible. Jamás existirá alguien igual a ti. Aflora en ti el noble sentimiento de la gratitud. Encuéntrate con Dios y en Él hallarás tu refugio. Mira todo a través del prisma de la eternidad, que es la verdadera meta. Estas llamado a la felicidad que no tiene fin.

Oración para superar  
el complejo de inferioridad

Señor, aquí estoy para reconocer que tu amor providente está siempre pendiente de mis anhelos, necesidades y tristezas. Creo en tu amor, del cual proviene todo bien. Confío plenamente en tu ayuda y en tu protección; se que nunca me abandonarás.

Señor, rey de la creación, que das vida a todo cuanto existe, transforma ahora este sentimiento de inferioridad, causado por el fracaso, las limitaciones y las injurias. Toma la agresividad y la soledad que estas situaciones me producen. Renuncio a vanagloriarme del dinero, la fama o el prestigio, como mecanismos de compensación.

Te prometo, Señor, el servicio de las cualidades y dones que me has otorgado, en beneficio de mis hermanos que sufren. Bendice con tu presencia todas mis actividades e iniciativas.

Por la ayuda que me brindas, te bendigo y te alabo. A ti la gloria y la alabanza por los siglos de los siglos.

Amén.

## 2.3 La personalidad

### Las virtudes

Una gran personalidad constituye un inestimable capital. Haz el propósito de ser virtuoso; ésta es una tarea para todos los días y para toda la vida. De no hacerlo podrías perder las mejores oportunidades por cualquier defecto aparentemente insignificante. Personas con la mejor preparación han fracasado en su vida sentimental y profesional por fallas aparentemente mínimas como no ser puntuales, no ser cumplidas, no ser ordenadas, no ser decididas, no ser honestas, etc.

### Reflexiona

Analízate y traza metas concretas con respecto a cualidades que debas afianzar. Señala unos plazos para verificar los logros obtenidos con respecto a la cualidad que deseas adquirir o afianzar.

Déjate pulir. Las piedras preciosas deben ser rigurosamente talladas antes de ser valoradas en cifras astronómicas y de adornar con hermosos destellos a quienes las lucen o las contemplan. Es supremamente rentable invertir en tu crecimiento y mejoramiento como persona.

Aquí hay algunas virtudes importantes:

— Puntualidad. Presenta oportunamente tus excusas cuando preveas que no podrás cumplir un compromiso y no asumas más de los que puedes atender.

— Decisión. No busques demasiadas razones para hacer lo que debes hacer, ni pospongas sucesivamente su iniciación y culminación.

— Prudencia. Hay momentos y lugares apropiados para hacer y decir las cosas. Sé cuidadoso con los sentimientos de los demás. Hay circunstancias en las que es mejor callar o abstenerse de lanzar juicios, sobre todo si no hay bases sólidas sino simples conjeturas.

— Optimismo. Descubre el lado positivo de las situaciones adversas. Cree en la posibilidad de realización de tus proyectos. Busca nuevas y mejores maneras de hacer las cosas.

— Laboriosidad. Realiza con alegría y entusiasmo tu trabajo por difícil que éste sea. Huye de la pereza y del conformismo. Desarrolla tu iniciativa personal para hacer realidad tu propósito.

— Serenidad. Ordena tus actividades, conserva un porte natural, una voz calmada y suave. Cultiva la paz interior y expresa a los demás bondad y comprensión. Sé moderado.

— Flexibilidad. Adquiere la capacidad de negociar, de dialogar y de buscar lo mejor para todos. Se condescendiente.

— Amabilidad. Acércate a las personas brindándoles afecto y seguridad; que ellas sientan que son valoradas y estimadas. Muéstrate bondadoso y amistoso. Procura entender a los demás y hacer fácil y fluida tu relación con ellos.

— Solidaridad. Ayuda a los tristes y abatidos. Ofrece a las personas que se relacionan contigo un respaldo sincero en sus sufrimientos.

— Sinceridad. Habla y actúa conforme a lo que piensas. No te valgas de engaños, ni de mentiras, así sean “piadosas”.

— Atención. Permite a los demás expresarse, invítalos a manifestar su opinión. Busca el silencio interior para poder ver y escuchar lo que ordinariamente sólo se mira y se oye.

— Orden. Procura la limpieza, y la elegancia en tu ropa, tu habitación, tu casa, o tu oficina. El caos enferma el espíritu y termina enfermando el cuerpo también.

— Fraternidad. Depone cualquier tipo de prejuicio. Todos tenemos dignidad. Conserva tu conducta de acuerdo con el mandamiento fundamental de la ley de Dios que es el amor.

El amor

El pasaje bíblico nos presenta la máxima virtud, lo que dinamiza la vida social y espiritual del ser humano.

“La caridad es paciente, es servicial; la caridad no es envidiosa, no es jactanciosa, no se engríe; es decorosa; no busca su interés; no se irrita; no toma en cuenta el mal; no se alegra de la injusticia; se alegra con la verdad. Todo lo excusa. Todo lo cree. Todo lo espera. Todo lo soporta”.

(1Co 13, 4-7).

El amor se puede manifestar en las diversas relaciones que el ser humano establece: amor conyugal, amor paternal, amor filial, amor fraternal, amor de amistad.

Diez condiciones psicológicas  
para una vida plena y feliz

1. Si descubres tus motivaciones e intereses, entenderás el porqué de tus comportamientos frente al mundo en que vives y podrás controlar tus reacciones y tus sentimientos. Como ser humano eres complejo pero haz un esfuerzo por conocerte a tí mismo. Descubre las motivaciones que orientan tus actos y adquiere el dominio de tí mismo.

2. Si asumes valores trascendentales descubrirás el verdadero sentido de la vida y caminarás hacia tu realización personal. Si tu vida tiene sentido te dirigirás seguro hacia la obtención de tus metas.

3. Si has interiorizado profundamente valores como el amor, la honestidad, el respeto, etc., tus decisiones brotarán de ti espontánea y coherentemente. Tu

futuro depende de las decisiones que tomes ahora.

4. Aprende a tomar decisiones. A cada instante estarás obligado a decidir entre múltiples opciones, discierne hasta hallar la que más te enriquece como persona.

5. Si afrontas los problemas y desafíos, afianzarás tu personalidad. Trata de comprender el origen de tus conflictos para que puedas darles solución.

6. Si crees en ti, te abrirás y no temerás a que te interroguen y evalúen. Con una apertura discreta de tu "yo interior", darás profundidad a tu relación con los demás. Comparte tu manera singular de ver y apreciar la vida, sin convertir ese aporte en un dogma.

7. Si te consideras un ser en proyecto, estarás siempre dispuesto a aprender algo nuevo de la vida. Conserva la disponibilidad para empezar de nuevo y aprovecha las experiencias vividas para hacerte sabio y prudente.

8. Si reparas sólo en lo fundamental y vives a plenitud el momento presente, no sufrirás por pequeñeces. No concedes demasiada importancia a cosas vanas y superficiales. No compliques tu vida con un excesivo cuidado en vestidos, joyas, etiqueta, compromisos sociales, mascota, etc. Tampoco des mucha importancia al "que dirán".

9. Si asumes tus responsabilidades y obras rectamente, te sentirás feliz y satisfecho.

10. Si eres capaz de orar por los que te han ofendido podrás perdonar y si perdonas obtendrás la paz interior. Que tu espíritu no se vea atado por rencores y por deseos de revancha, pues te expondrás a sentimientos desagradables y perjudiciales como la tristeza, la amargura, el sentimiento de soledad e impotencia. Sé humilde y perdona con generosidad y prontitud y pide perdón cuando has ofendido.

#### Satisfacción personal

La vida de cada persona no es fruto del azar, sino de una opción. Cada quien es capitán de su ser. El éxito es fruto de las oportunidades que brinda la vida y las opciones personales frente a ellas.

No existe el destino trazado por los astros, las estrellas o los dioses. Lo que existe son factores externos conocidos o ignorados que son favorables o adversos a nuestras expectativas, intereses o disposiciones.

La vida tiene un objetivo claro: la realización como persona. Por esta razón, no se debe caminar por la existencia sin ton ni son, a la deriva, sin rumbo fijo. Se debe buscar la íntima satisfacción de saber que se ha hecho algo bueno y noble. Es maravilloso vivir la experiencia de contribuir a la felicidad de otros, aunque nadie lo proclame; tener la conciencia clara de que se obra justamente.

Es necesario reconocer la fragilidad y fugacidad de las obras humanas. Muchos hombres y mujeres, no registrados en la historia, han realizado no obstante una

obra perenne y de vital importancia para la humanidad: pasaron sembrando el amor, el perdón y la justicia. Construyeron su historia silenciosa con abnegación, sacrificio y verdadero espíritu de servicio.

#### Mundo interior

Tu mundo interior está hecho de las percepciones que a cada instante recibes de lo que hay a tu alrededor y de la manera como interpretas esa información recibida. Percibes de acuerdo a tus intereses y motivaciones.

Desde tu conciencia transformas el mundo para bien o para mal. Si tú mismo te percibes como un cero a la izquierda, los demás tenderán a percibirte de igual forma y tú te nutrirás de ello. Por el contrario si te sientes animoso y luces así, los demás notarán tu entusiasmo. Si caminas por la vida con alegría y entusiasmo, todo se tornará radiante a tu alrededor. No elijas vivir en un mundo tétrico e inhóspito.

Tu actitud ante la vida es fundamental. Ten una actitud mental de sosiego, bondad y entusiasmo. Por tu bienestar y el de los que te rodean, rechaza todo pensamiento lúgubre. Aleja el temor tomando el control de las situaciones adversas. Arriesga si quieres avanzar. Ante las circunstancias inevitablemente dolorosas no te dejes arrastrar por la tristeza que no conduce a nada. Transforma mediante la oración y la fe confiada en Dios dichas situaciones. Conserva tu "santuario interior" siempre dispuesto para el encuentro cálido y amoroso con los otros y con Dios.

#### Transparencia

Una conciencia tranquila es fruto de la elección del bien. Sé transparente y veraz, humilde y sencillo, honesto y recto, decoroso y prudente.

Déjate atravesar por la luz y ajusta tu conducta a los dictados de la razón y del amor. Abraza la justicia y huye de la maldad que precipita al abismo. Un laberinto sin salida es la mentira; quien camina por sus pasadizos se aleja cada vez más de la verdad.

Enciende tu luz en medio de un mundo confuso y extraviado. Dale sabor a tu existencia transmitiendo a todos la esperanza de un futuro mejor.

El mundo necesita que le transmitas la verdad y el amor.

#### Grandes personalidades

Con frecuencia recuerdas los grandes personajes que trazaron los derroteros de la humanidad: científicos, descubridores, líderes políticos y religiosos, santos, grandes deportistas, héroes patrios... Tú puedes ser uno de ellos, con la condición de que trabajes con esfuerzo una personalidad férrea, acrisolada en la dura lucha por conquistar nobles ideales.

Cultiva tus cualidades que te forjarán una personalidad triunfadora. Coloca en la balanza de tu existencia los granos preciosos de la sencillez, la humildad, el optimismo, la alegría, la generosidad, la fe, el amor.

Alimenta el ideal de una alma noble, acostumbrada al bien, decididamente opuesta a las corruptelas de nuestro tiempo. El mundo necesita de personas como tú para levantarse de su postración. Tú tienes todas esas virtudes que brillaron en las grandes personalidades que recuerda la historia. Si potencias y multiplicas los dones que Dios te dio, con toda seguridad puedes dejar tu huella haciendo un gran beneficio a la humanidad.

## 2.4 Éxito y liderazgo

Camino al éxito y el liderazgo

Estás en la vía del éxito y el liderazgo cuando...

— Haces lo que tienes que hacer con decisión y no buscas pretextos para no hacerlo.

— Comprendes que las oportunidades hay que buscarlas pero sobre todo estar preparado para aprovecharlas.

— Estudias y buscas la mejor manera de ser eficiente en el campo que has elegido.

— Eres disciplinado y posees el dominio de ti mismo.

— Sabes controlar tus gastos.

— No tomas hasta embriagarte y no caricaturizas el amor.

— Sabes que hay tiempo para todo y que no se puede hacer varias cosas al mismo tiempo.

— Eres ordenado en tus pensamientos y acciones.

— Trabajas por logros y objetivos claros.

— No dejas las cosas al azar, ni crees que éstas se realizan por sí solas y cuando no retrasas lo que te has propuesto.

— Sabes admitir el fracaso pero no te doblega el desánimo.

— Aprendes de los errores cometidos.

— Buscas tu realización personal pero no a costa de los demás.

— Conservas sentimientos nobles y actúas con bondad.

— Te haces responsable de tus acciones y de tus palabras.

— Trabajas por el bien común y abandonas intereses individualistas.

— Eres consciente de que tu trabajo es un privilegio y que él te proporciona además de tu sustento, la oportunidad de transformar el mundo para que las futuras generaciones lo encuentren en mejores condiciones.

— Dedicas tiempo a admirar, a contemplar, a idear... pero con los pies puestos sobre la tierra.

Para alguien decidido a ser eficiente

1. Proyecto

2. Infórmese
3. Busque
4. Prepárese
5. Planee
6. Concrete
7. Revise
8. Inicie
9. Actúe
10. Persevere
11. Alégrese
12. Disfrute

... Para que no te desilusiones, no te ilusiones. Muchos sentimientos de frustración provienen de falsas expectativas creadas entorno a la vida afectiva, laboral, intelectual o deportiva. Se realista, mide bien el "presupuesto" de tus capacidades y recursos. Ordena, planifica y no te aventures por encima de tus fuerzas o de los factores que puedas controlar.

No andes esperando un golpe de suerte, o un "billetico" que te traerá supuestamente la felicidad, de manera extraordinaria. Esto raramente sucede. Por el contrario, el éxito es fruto de un denodado esfuerzo por conquistar las metas propuestas. Trabaja esperanzadamente y con tenacidad; dale tiempo al tiempo y verás realizados tus proyectos.

El éxito, fruto de la tenacidad

El éxito es fruto de una persistente labor entorno a los objetivos trazados.

Si has hipotecado tus talentos, entregándolos al espejismo de un amor sin sacrificio, de una libertad sin responsabilidad, de una felicidad sin abnegación, de un éxito sin esfuerzo, y lo has perdido todo, es porque apostaste a una causa perdida de antemano. No te lamentes, ni culpes a nadie. Acepta tu responsabilidad y prepárate a empezar de nuevo con prudencia, realismo y entusiasmo. Poco a poco, pero con firmeza.

Convéncete, de que con tus capacidades y recursos puedes salir adelante, convirtiéndote en un triunfador. Muchos con menores oportunidades y en situaciones verdaderamente desventajosas, lograron triunfar. Si ellos pudieron, ¿por qué tú no lo vas a lograr? No busques fuera de ti lo que está en ti. La felicidad, el éxito, y tu realización personal, dependen de ti. Eres inteligente cuando sabes valerte de lo poco o mucho que te da la vida para crecer.

Toma conciencia de que las cosas verdaderamente valiosas se conquistan con empeño.

Una de las ilusiones engañosas de nuestra época, consiste en suponer que el dinero, la posición social y la fama por sí solos traen la felicidad. No te equivo-

ques. Hay muchos que gustosos entregarían toda su fortuna por encontrar un instante de paz y de sosiego; por sentir el abrazo cálido del amor y de la compañía de un ser amado. Muchos lo darían todo por sentir limpia su conciencia. Otros, por borrar un pasado de tristezas, de vicios o de enfermedades, lo entregarían todo.

Como ser privilegiado que eres, busca un gozo duradero. Los placeres inmediatos y frágiles, muchas veces sólo dejan amarguras.

## 2.5 Solución de problemas.

### Reconoce

Eres privilegiado por muchas razones. No obstante las dificultades que afrontas. Dios te ha dado muchos dones para que triunfes y seas feliz.

Recuerda frecuentemente tus éxitos para que puedas aceptar tus pesares. Agradece diariamente a Dios por lo que tienes. Es mejor agradecer que quejarse y lamentarse. Todo se puede sobrellevar con alegría y optimismo. Piensa en la alegría que Dios te dará para siempre en la eternidad. No pierdas esa dimensión de eternidad. Vas a amar y ser amado por toda la eternidad en el cielo.

Pero el cielo lo obtienes desde ahora, cuando luchas por un mundo más humano, cuando tratas de mejorar para tu bien y el de los demás.

El ser humano se hace inmortal si vence valientemente en la prueba, durante su vida sobre la tierra. La vida es una oportunidad para conquistar la eternidad.

### Desecha la tristeza y la preocupación

Las situaciones conflictivas generan, ordinariamente, una crisis caracterizada por la tristeza, la preocupación y la desmotivación. Con valentía renuncia a estos sentimientos perjudiciales para la salud física y espiritual, llevando a la práctica esta recomendación bíblica.

“No entregues tu alma a la tristeza, ni te atormentes a ti mismo con tus cavilaciones. La alegría de corazón es la vida del hombre, el regocijo del varón, prolongación de sus días. Engaña tu alma y consuela tu corazón, echa lejos de ti la tristeza; que la tristeza perdió a muchos, y no hay en ella utilidad. Envidia y malhumor los días acortan, las preocupaciones traen la vejez antes de tiempo”

(Si 30, 21-24).

### De la dificultad a la oportunidad

1. Mira el lado positivo de la vida.
2. Desecha el pesimismo, el temor y la ansiedad que te impiden buscar soluciones y empezar a actuar.
3. Aprende de los errores que hayas cometido y no te lamente tanto.
4. Actúa con serenidad: busca activamente soluciones, sin desesperarte.
5. Sé realista y parte de un análisis objetivo de la situación. Obra con sabiduría

y prudencia.

6. Busca el sabio consejo de otros.

7. Sé creativo, así las situaciones difíciles se convierten en una oportunidad ventajosa. Con iniciativa puedes transformar una dificultad en una bendición de Dios.

8. No te quejes de una situación complicada. Antes bien, siente el desafío y afianza tu personalidad al responder con una solución acertada.

9. Si es necesario desahógate, dando paso a la serenidad y la calma. No te paralices. Con dinamismo busca la solución a tus problemas.

Haz de tus problemas el puente que te conduzca a la consecución de tus metas.

La vida sin problemas sería algo tedioso y aburrido. Que tus problemas reaviven tus capacidades y tu dinamismo.

Soportarse mutuamente

La solución a muchos problemas se ubica en la aceptación de los demás tal como son y en el cambio de actitud hacia ellos, sobre todo adoptando el perdón y el amor como elementos esenciales en las relaciones con los otros. Atiende al siguiente consejo bíblico.

“Revestíos, pues, como elegidos de Dios,  
santos y amados, de entrañas de misericordia,  
de bondad, humildad, mansedumbre,  
paciencia, soportándoos unos a otros  
y perdonándoos mutuamente,  
si alguno tiene queja contra otro.

Como el Señor os perdonó,  
perdonaos también vosotros.

Y por encima de todo esto, revestíos del AMOR,  
que es el vínculo de la perfección”

(Col 3, 12-14).

Sé feliz a tiempo

La vida dura sólo un instante, comparada con la eternidad.

Para ser feliz se necesita amar y aceptar la vida como es, disfrutar de lo pequeño y de lo grande, conocerse a sí mismo y aceptarse como es; sentirse querido y valorado, pero también querer y valorar; tener razones para vivir.

Descubre el ideal de felicidad en tu vida y reflexiona en que sólo Dios es la fuente suprema de alegría para el ser humano por ser amor y donación total. Sé feliz antes de que sea demasiado tarde. La vida dura sólo un instante.

Jesús, el hombre perfecto

Dios y hombre verdadero. Sabiduría eterna de Dios, con rostro humano. Misericordia infinita manifestada a los hombres. Verdad y Vida que se entregó por amor.

Peregrino y Maestro. Conocedor del hombre y su fatiga. Amigo de los niños y los pobres. Siempre dispuesto a perdonar, a amar, a comprender, a aconsejar y a curar toda dolencia corporal o espiritual. Siempre atento a obedecer al Padre; cumpliendo perfectamente su voluntad.

De mirada serena. Por ser la Verdad que libera a los hombres, cargó sobre sí la incompreensión y la persecución. Por amor a sus hermanos, murió en la cruz para reparar las transgresiones del hombre. Su muerte es el sacrificio perfecto, porque siendo Dios nada debía; sin embargo, toma las faltas de todos, para saldar sus deudas.

Resucitado vive eternamente en la majestad de su gloria, en el altar eucarístico y en el hermano que sufre. Amor sediento de amar y ser amado.

María, la mujer perfecta

Esposa de José. Por gracia de Dios es: sagrario del Espíritu Santo, madre del Verbo encarnado, hija predilecta del Padre; Virgen y madre, llena de gracia, trono de la sabiduría y madre de la misericordia.

Desde Nazaret hasta el calvario, su testimonio fue siempre perenne: ordenada, diligente, fervorosa, caritativa, pura, sencilla e inteligente. María, la siempre humilde, transparente, compasiva, fuerte, tranquila y audaz.

Discípula fiel y madre solidaria, peregrina por la historia, llevando el consuelo. Ella es ejemplo de perseverancia, de fidelidad y de confianza en Dios.

Oración al Espíritu Santo

Ven, Espíritu Divino,  
manda tu luz desde el cielo.  
Padre amoroso del pobre,  
don, en tus dones espléndido;  
luz que iluminas las almas;  
fuente del mayor consuelo.  
Ven, dulce huésped del alma,  
descanso en nuestros esfuerzos,  
tregua en el duro trabajo,  
brisa en las horas de fuego,  
gozo que enjuga las lágrimas,  
y reconforta en los duelos.  
Llega hasta al fondo del alma,  
Divina Luz, y enriquécenos.

Mira el vacío del alma  
si tú le faltas por dentro.  
Mira el poder del pecado  
cuando no envías tu aliento.  
Riega la tierra en sequía.  
Sana el corazón enfermo.  
Lava las manchas. Infunde  
calor de vida en mi hielo.  
Doma al espíritu indómito,  
guía al que tuerce el sendero.  
Reparte tus siete dones  
según la fe de tus siervos.  
Por tu bondad y tu gracia  
dale al esfuerzo su éxito.  
Salva al que busca salvarse  
y danos tu gozo eterno.  
Amén.

# Índice

Ética y relaciones humanas	2
Eduardo Osorio	3
Presentación	4
1. Cómo mejorar las relaciones familiares y laborales	5
1.1 La convivencia humana	5
1.2 Convivencia y comunicación familiar	8
1.3 Interactuar y trabajar en grupo	14
2. Crecimiento personal	19
2.1 Cuidado de la salud física y mental	19
2.2 La autoestima ¿Qué es?	21
2.3 La personalidad	25
2.4 Éxito y liderazgo	29
2.5 Solución de problemas.	31