

ARQUITECTO DE TU DESTINO



UNIVERSIDAD BAFAR

Introducción

No cabe duda, la aventura más hermosa de este mundo es ¡la vida misma!

Recorrerla día a día, paso a paso, momento a momento, aprovechando el reto de fructificar el tiempo al máximo y todas las oportunidades que ésta nos brinda de: ¡ser libres!, ¡ser auténticos!, ¡ser como queremos ser! Disfrutar el placer de vivir en plena libertad de acuerdo con nuestra propia forma de pensar, utilizando ese don hermoso que Dios nos dio: el libre albedrío, que nos permite decidir qué camino tomamos, qué opción escogemos, qué es lo mejor para nosotros y nos deja ser, ¡lo que queremos ser!

Creo firmemente que cada uno de nosotros tiene en sus manos el rumbo de su destino; también creo que, al llegar a este mundo, cada uno de nosotros recibimos un libro en blanco, que deberemos llenar día a día con la historia que deseemos de nuestra vida. Para escribirlo, evidentemente al principio necesitaremos mucha ayuda de nuestros Padres, Hermanos, Maestros, etc. De ellos tomaremos muchas herramientas mediante sus ejemplos, virtudes y defectos pero, con el paso de los días y de los años, nuestra escritura se irá haciendo más precisa, con rasgos que denoten nuestra personalidad y que vayan delineando nuestras creencias, en un proceso que irá plasmando nuestras decisiones y nuestra huella quedará impresa en nuestro libro de la vida, así que...

Toma este libro y comienza a utilizarlo: lee, reflexiona, medítalo y vívelo; conviértete en el héroe de tu compañía, en el héroe de tu cónyuge, de tus hijos, de tus Padres, de tu comunidad. Sé un héroe en el mundo de hoy y para las generaciones del mañana, un héroe para ti mismo. Mírate al espejo y sonríe, no de arrogancia, sino de satisfacción y descubre que tu vida es importante. Recuerda que eres el Arquitecto de tu Propio Destino.

¡SE PLENO Y FELIZ!

Objetivo

Los participantes identificarán la importancia de la auto-responsabilidad en el diseño y desarrollo de su vida, mediante una metodología que abarca la integralidad del ser humano y que le llevará a la construcción de una vida más plena, satisfactoria y completa.

Para entender el contenido de este taller, permítanme compartir con ustedes lo que no es. No es un programa de remedios rápidos, no es un programa de un mes, ni de un año; es un proceso de crecimiento diario y continuo. Vivir esta filosofía será como diseñarte día a día, trazando el plan para crear tu propia visión de cómo quieres verte en tu futuro y, con eso, desarrollar tu independencia y libre albedrío. Este proceso te llevará a desarrollar tu espíritu emprendedor, a encontrar un balance en todos tus roles personales y dejar de hacer lo que no te gusta, para hacer lo que te gustaría ser.

La visión de tu mañana ya debe incluir tu responsabilidad ante los demás.

Empieza a ser ahora lo que serás de aquí en adelante.

Contenido

01.

02.

03.

04.

05.

06.

07.

08

09.

10.

11.

12.

Anterior

Contenido

Siguiente

EL MENSAJE

El emprendedor es alguien que se crece con la emoción, la tensión, el riesgo, la lucha de cada reto, y una vez superados, invierte cinco minutos en saborear su éxito antes de iniciar su próximo gran proyecto. Así, un emprendedor es un diseñador nato, un creador, es alguien que todos los días se tiene que probar a sí mismo, es aquel que entiende que cada día es un nuevo día, y que el único lugar donde el éxito viene primero que el trabajo, es en el diccionario. Debes hacer una reflexión y objetivamente preguntarte ¿Cuál es la visión que tengo de mí mismo en los próximos 1, 3, 5 ó 10 años? ¿Cómo me veo en mi relación con Dios? ¿Cómo me veo siendo hijo, padre, esposo, amigo, profesionista y ciudadano?

En mi relación con Dios he de verme acudiendo a Él, en el éxito y en el fracaso, ya que en Él encontraré el apoyo para transformar mis defectos en virtudes, para mejorar mi capacidad de comprensión de mí mismo y de los demás. Como hijo, debo de pensar que el tiempo es lo más perecedero que existe en la vida, por lo tanto tengo que convivir, disfrutar y amar al máximo a mis padres. Como padre, debo de aceptar que el ejemplo es la mejor educación para los hijos, y que el tiempo dedicado a ellos será mi mejor inversión. Como esposo, debo de buscar a la persona que me pueda complementar y yo complementarla, para así, siendo uno, con la cuál formaré la sociedad más importante de mi vida. Como amigo, debo recordar que la amistad es uno de los mayores tesoros de la vida y se debe cultivar. Como profesional he de decidir cuál es el campo en el que quiero desarrollarme; elegiré el que me genere los suficientes retos para mantenerme motivado, con el cual sienta que pueda desempeñarme plenamente y dar lo mejor de mí. Como ciudadano, debo cumplir con mis obligaciones para poder exigir respeto a mis derechos.

La visión que generarás de ti mismo, debe ser a partir de la persona que quieres llegar a ser. Desde hoy, debes de trabajar día con día, mes con mes, año con año para poder alcanzar las metas que te has planteado. Es importante mencionar que la mayor limitante que podrás encontrar, serás tú mismo. Cuando al enfrentar algún reto, algún problema, se te vengán a la mente las palabras “no puedo”, en ese momento estarás estableciendo el límite de tu capacidad. La palabra “imposible” no cabe en el vocabulario de un triunfador.

La falacia de que “el destino está escrito”, es la excusa del que fracasa; en cambio el triunfador es aquel que ha sido capaz de planear, desarrollar y ejecutar su visión a través del ejercicio de uno de los dones más hermosos que Dios nos ha concedido: el libre albedrío. Con esto, tú también podrás convertirte en “El Arquitecto de Tu Propio Destino” y “ser lo que quieras llegar a ser”.

LIC. EUGENIO BAEZA FARES.

Módulo I

Análisis de conceptos fundamentales

Anterior

Contenido

Siguiente

FILOSOFÍA

Esta es una filosofía única; no genera reglas, ni estilos de vida, está enfocada a que podamos alcanzar las metas y objetivos que nos planteamos día a día. Con cierta regularidad, vivimos un desequilibrio entre los distintos roles de la vida y no logramos un balance entre los ámbitos de lo familiar con lo laboral, lo personal o lo profesional; solemos perdersenos en el caos generado por el entorno, las reglas, las modas y otras costumbres que nos toca vivir.

"La cabeza de los demás es un lugar demasiado desdichado para que en él se asiente la auténtica felicidad."

Esta filosofía aborda primordialmente un set de valores, a partir de una forma de emprender cambios significativos en el actuar e interactuar. La visión, que es una de las herramientas fundamentales de esta filosofía, es la que nos permite plantearnos con claridad el camino que nos llevará a ser lo que queremos ser. Ya lo dijimos: No cabe duda, la aventura más hermosa de este mundo es ¡la vida misma! Recorrer sus senderos llenos de retos, acertijos e incertidumbre, ponen a prueba nuestro temple y es ahí donde, al transitar esos caminos nos preguntamos:

- ◆ ¿Estoy viviendo la vida como quisiera?,
- ◆ ¿La estoy viviendo intensamente?,
- ◆ ¿Estoy consciente que el tiempo es lo más perecedero que existe?
- ◆ ¿Estoy planeando para vivir cien años?,
- ◆ ¿Estoy viviendo intensamente mi visión?,
- ◆ Si en este momento sufro un accidente y muero, ¿Estaba siendo y haciendo lo que había planeado?

Esto es definir nuestra filosofía. Esta filosofía no es una copia de lo que YO pienso; es lo que TÚ piensas que debes ser y hacer con tu tiempo, tu vida y tu persona. Es esto lo que hace de esta herramienta algo verdaderamente particular, precisamente por eso esta filosofía se denomina "El Arquitecto de mi propio destino": cada quién somos el dueño de nuestra vida y de nuestro destino, lo vamos forjando a través de nuestras decisiones y de los caminos que vamos siguiendo.

Esta herramienta nos obliga a reflexionar si efectivamente estamos conscientes de lo que queremos hacer con el único tesoro que tenemos: nuestra vida. Requerimos entonces reflexionar si estamos viviendo intensamente, si estamos siendo lo que queremos ser.

Si en este momento te pararas frente a un espejo e hicieras las siguientes reflexiones: ¿Estarías viendo la imagen de lo que quieres ser?, ¿Ves a la persona balanceada, espiritual, profesional, físicamente, feliz de vivir esta maravillosa experiencia que es la vida?

Si en este momento te pararas frente a un espejo e hicieras las siguientes reflexiones: ¿Estarías viendo la imagen de lo que quieres ser?, ¿Ves a la persona balanceada, espiritual, profesional, físicamente, feliz de vivir esta maravillosa experiencia que es la vida?

Dame Señor, agudeza para entender, capacidad para retener, método y facultad para aprender, sutileza para interpretar, gracia y abundancia para hablar. Dame Señor acierto al empezar, dirección al progresar, y perfección al acabar.

Santo Tomás de Aquino
(1225 - 1274).

La visión que generarás de ti mismo, debe partir de la persona que quieres llegar a ser. Desde hoy, debes trabajar día con día, mes con mes, año tras año para alcanzar las metas que te has planteado. Es importante mencionar que la mayor limitante que encontrarás, serás tú mismo. Cuando al enfrentar algún problema vengan a tu mente las palabras **"no puedo"**, en ese momento estarás estableciendo el límite de tu capacidad. La palabra **"imposible"** no cabe en el vocabulario de un triunfador.

La falacia de que "el destino está escrito", es la excusa del que fracasa; en cambio el triunfador es aquel que ha sido capaz de planear, desarrollar y ejecutar su visión a través del ejercicio de uno de los dones más hermosos que Dios nos ha concedido: el libre albedrío. Con esto, tú también podrás convertirte en "El Arquitecto de Tu Propio Destino"

"SER LO QUE QUIERAS LLEGAR A SER".

◆ Lo más valioso:	La vida
◆ Tesoro a cuidar:	El tiempo
◆ Herramienta:	Libre albedrío

ELEMENTOS PARA RECORDAR DE LA FILOSOFÍA:

- ◆ El enorme aprecio que se debe tener por la vida, porque es única y excepcional.
- ◆ La aventura más grande que tenemos en la vida es ¡la vida misma!
- ◆ El tiempo es lo más perecedero que existe.
- ◆ Libre albedrío es el don más hermoso que Dios nos ha concedido, es la capacidad de decidir por nosotros mismos, es la herramienta que nos permite ser auténticos, ser libres y darle cauce a todas nuestras acciones y decisiones.
- ◆ La visión, junto con la regla de oro, son las herramientas más poderosas que tiene esta filosofía, es la brújula que nos indica el camino que decidimos tomar.

EL EMPRENDEDOR



DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEL EMPRENDEDOR

El emprendedor es alguien que se crece con la emoción, la tensión, el riesgo, la lucha de cada reto y, una vez superados, invierte cinco minutos en saborear su éxito antes de iniciar su próximo gran proyecto. Así, un emprendedor es un diseñador nato, un creador, es alguien que todos los días se tiene que probar a sí mismo, es aquel que entiende que cada día es un nuevo día, y que el único lugar donde el éxito viene primero que el trabajo, es en el diccionario.

¿Qué quiere decir esto?, **un emprendedor es una persona que ¡está dispuesta a cambiar!, no necesariamente un emprendedor es aquel que emprende un negocio;** aquí me refiero a la persona que se crece con la emoción, con la tensión, con el riesgo, con la lucha de cada reto; y ustedes se preguntarán, ¿porqué se crece con la emoción?

Porque cada vez que tenemos la oportunidad de iniciar un cambio, ya sea en lo profesional, lo personal, lo familiar, de emprender un desafío, escalar una montaña, adquirir un conocimiento, los cambios que generamos implican dejar atrás lo que hemos sido para convertirnos en lo que buscamos ser, esto definitivamente aumenta la emoción de haber encontrado un nuevo reto, la tensión y el riesgo de enfrentarlo, la lucha por dominarlo y, una vez superado, invertir cinco minutos para saborear el éxito, porque el emprendedor siempre está en constante búsqueda de nuevos retos que con los que se va diseñando a sí mismo, definitivamente el emprendedor siempre está buscando probarse a sí mismo, busca el límite de su capacidad y, al enfrentar estos retos, tiene claro que todos los días son un nuevo día, en donde si no se alcanzan los objetivos o si se pierde en la batalla, sabe que deberá retomar la lucha, bastándole 60 segundos a cada minuto de combate bravío.

“El emprendedor, está en la constante búsqueda de nuevos retos, porque con ellos se va diseñando a sí mismo”.

“Si nos dedicamos a trabajar arduamente, con sesenta segundos de combate bravío, a cada minuto de nuestra vida para alcanzar nuestros objetivos, seguro que lograremos hacer los cambios que queremos en nosotros”.

ELEMENTOS PARA RECORDAR DEL EMPRENDEDOR:

- ◆ Un emprendedor es una persona que ¡está dispuesta a cambiar!
- ◆ Un emprendedor no necesariamente es aquel que emprende un negocio.
- ◆ El emprendedor tiene retos, metas y se enfrenta a los obstáculos.
- ◆ El emprendedor ya está listo para la siguiente meta y se toma cinco minutos para saborear el éxito.
- ◆ Para un emprendedor y para un arquitecto de su propio destino, este reto ¡es la aventura de la vida
- ◆ Un emprendedor es un diseñador nato, un creador de él mismo.
- ◆ Si te dedicas a trabajar arduamente, con sesenta segundos de combate bravío, cada minuto de tu vida para alcanzar tus objetivos, seguro que lograrás hacer los cambios que quieres en ti.

Aplicación práctica

Escribe tus conclusiones acerca del significado del concepto.

Aplicación práctica


El objetivo de este ejercicio es pedirte que analices:

- ◆ ¿Qué situaciones deseas cambiar?
- ◆ ¿Qué proyectos tienes en mente?
- ◆ ¿Qué cosas deseas emprender en ti mismo?

Piénsalo detenidamente y escribe qué cosas cambiarías de ti en cuanto a conductas, hábitos, creencias, resultados, imagen, etc. y escríbelas en los siguientes espacios. Recuerda que estos proyectos o metas deberán de ser realistas, alcanzables y cuantificables, además deberán contribuir a lo que deseas de ti mismo en lo futuro.

Qué cosas deseas cambiar, mejorar o fortalecer en:

LO PROFESIONAL




Anterior


Contenido

Siguiente

EN LO PERSONAL (FÍSICA, ESPIRITUAL)



EN LO FAMILIAR



EJERCICIO

No.	Metas	Cuando
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Módulo II

La visión

Anterior

Contenido

Siguiente

LA VISIÓN



Debes hacer una reflexión y objetivamente preguntarte:

- ◆ ¿Cuál es la visión que tengo de mí mismo en los próximos 1, 3, 5 ó 10 años?
- ◆ ¿Cómo me veo en mi relación con Dios?
- ◆ ¿Cómo me veo siendo hijo, padre, amigo, profesionalista y ciudadano?

La visión es un poderoso instrumento que nos orienta hacia metas u objetivos que hemos elegido, da sentido a nuestras vidas, se convierte en una brújula interior que permanentemente nos muestra el camino, guía nuestras decisiones y nos permite transitar por el camino de la vida, haciendo lo que deseamos y disfrutándola a cada momento.

Anterior

Contenido

Siguiente

Cuando tenemos una visión clara del futuro, tenemos un sentido de vida muy definido que nos permite recorrer cada día con la libertad que nos da la fortaleza de ser quienes queremos ser, dado que nos hemos facultado para tomar las decisiones que más nos convienen y que más nos acercan a nuestra visión de futuro, crecemos en la fortaleza y seguridad de nuestras acciones diarias y cuando tomamos decisiones nos preguntamos ¿Esto que voy a hacer o a decidir, me acerca a lo que yo verdaderamente deseo? En ese momento es cuando realmente experimentamos lo que es la independencia, el que nuestra vida y nuestras acciones están alineadas, y el que estamos viviendo la vida intensamente.



La visión nos proporciona libertad, independencia y seguridad, por eso una manera de ser independiente es preguntándonos ¿Cómo quiero ser?, ¿Cómo me veo? Hay que utilizar la vida de la manera en que realmente deseamos, así de este modo soy consciente de quién soy y de quién quiero ser. En ese momento declaro mi independencia de los elementos que conforman mi entorno y decido tomar lo que realmente me conduce a mi futuro deseado, a través de la visión que tengo de mi mismo.

La **LIBERTAD** se experimenta en nuestro interior cuando sabemos lo que queremos y sentimos la fortaleza de poder decidir de acuerdo a nuestras convicciones, y no con base en lo que manda el entorno. La libertad es la última de las condiciones humanas. Eventualmente podremos llegar a perder todo, pero siempre estará con nosotros la libertad de elegir nuestra conducta, pensamiento o acción fundamentándonos en nuestro deseo, sin importar las condiciones en que nos encontremos. La base de esta libertad es el autocontrol, hacer lo que digo que quiero ser.

“La cabeza de los demás es un lugar demasiado desdichado para que en él se asiente la auténtica felicidad”.

La **SEGURIDAD** proviene de nuestro interior y no de nuestro exterior, se orienta más al ser que al tener, forma parte de una grandeza interior o primaria y está sustentada en tres elementos fundamentales:

- ① Una visión clara de futuro de quién quiero ser, cómo quiero ser y qué deseo hacer con mi vida.
- ② La libertad de elegir bajo un fuerte enfoque de autocontrol (Libre albedrío).
- ③ Un fuerte desarrollo personal, profesional y económico.

ELEMENTOS PARA RECORDAR DE LA VISIÓN:

- ◆ La visión es la acción mental de visualizar nuestro futuro deseado.
- ◆ La visión es un poderoso instrumento que nos orienta hacia metas u objetivos que hemos elegido, da sentido a nuestras vidas, se convierte en una brújula interior que permanentemente nos muestra el camino.
- ◆ Cuando tenemos una visión clara del futuro, tenemos un sentido de vida muy definido que nos permite recorrer cada día con la libertad que nos da la fortaleza de ser quienes queremos ser.
- ◆ La visión nos proporciona libertad, independencia y seguridad.

- ◆ La libertad se experimenta en nuestro interior cuando sabemos lo que queremos y sentimos la fortaleza de poder decidir de acuerdo a nuestras convicciones, y no con base en lo que manda el entorno
- ◆ La seguridad proviene de nuestro interior y no de nuestro exterior, se orienta más al ser que al tener.

Conclusiones acerca del significado de la VISIÓN.

A partir de la reflexión que nos ofrece el texto de La Visión, habrá que iniciar un proceso mucho más profundo, por lo que, a partir de lo que eres hoy, responde las siguientes cuestiones y elabora tu Visión para los siguientes tres periodos de tiempo. Considera que tu visión de cada periodo deberá contribuir a alcanzar tu visión del siguiente:

- ◆ ¿Cuál es la visión que tengo de mí mismo en los próximos 1, 3, 5 y 10 años?

VISIÓN

Piensa en el entorno que desearías tener para los próximos 1, 3, 5 o 10 años, piensa en lo que tú más desearías ser o tener.

Incluye diversos aspectos de tu persona, como la Pareja, Hijos, Padres, Familia, Hermanos, Trabajo, posesiones, logros personales, posiciones, aspectos sociales, etc.

Lo que tú redactes, te debes llenar plenamente, debe reflejar lo que Tú eres y lo que Tú piensas, busca que tu redacción sea inspiradora y alentadora.

En un año

En lo personal

En lo familiar
En lo profesional

En tres años
En lo personal
En lo familiar
En lo profesional

En cinco años
En lo personal
En lo familiar
En lo profesional

Efectúa un profundo análisis de tu persona y escribe en el cuadro correspondiente tus calificativos.

FORTALEZAS		DEBILIDADES	
Todo aquello bueno que tenemos y que constituye un elemento importante para nosotros y que nos ayudará a conseguir lo que queremos.		Todas aquellas cosas que nos limitan o que no nos gustan de nosotros, cosas que desearíamos cambiar y que nos limitará para conseguir lo que queremos.	
Total (La suma debe ser 100)		Total (La suma debe ser 100)	

AMENAZAS		OPORTUNIDADES	
Situaciones probables futuras que nos limitarían o nos pondrían en un entorno difícil, incluso no deseado.		Situaciones probables futuras en un entorno positivo y sobretodo deseado.	
Total (La suma debe ser 100)		Total (La suma debe ser 100)	

Ahora, en la columna de las fortalezas y debilidades, a cada concepto en la parte extrema derecha dales un valor. La suma de todos por columna no debe exceder el número cien, esto sirve para que tú puedas ver con claridad cuál fortaleza o debilidad tiene más peso y desarrolles la estrategia correcta para que, apoyándote en tu fortaleza, puedas hacer frente y minimizar esa debilidad.

Módulo III

Mi relación con Dios

Anterior

Contenido

Siguiente

MI RELACIÓN CON DIOS



En mi relación con Dios, he de verme acudiendo a Él, en el éxito y en el fracaso, ya que en Él encontraré el apoyo para transformar mis defectos en virtudes, para mejorar mi capacidad de comprensión de mí mismo y de los demás.

Es en nuestro diálogo y relación con Dios de donde provienen las más fuertes reflexiones, fortaleza interna, guía y sabiduría.

Esta parte va orientada a acompañar con nuestra personalidad (constituida por valores, principios, defectos y virtudes) a la visión que hemos trazado de nosotros mismos y así generar los cambios que requerimos para alcanzarla. Es un tema muy profundo de la filosofía del Arquitecto de tu destino.

Anterior

Contenido

Siguiente

La gente que cree en Dios, tiene siempre la oportunidad de delegar en Él, los problemas que se nos presentan, de los cuales no podemos encontrar una solución directa. Por ejemplo, la muerte de un ser querido, o una enfermedad muy grave, estas situaciones son las que nosotros como humanos no tenemos posibilidad de resolver.

Entender el por qué les sucede a unas personas y a otras no. Si no tenemos un Dios en quién delegar estos problemas, caeríamos en una falta de objetividad y sanidad mental tratando de resolver misterios e incógnitas que se remontan a los principios de la humanidad.

La comunicación que tenemos con Él es una comunicación muy clara, transparente y sincera, se da en todas partes y en cualquier circunstancia. Nuestro Dios, es con el que sostenemos un dialogo interno permanente, nos comunicamos con Él a través de nuestros sentimientos, también por medio de nuestros pensamientos, el pensamiento y los sentimientos no son lo mismo, aunque pueden darse al mismo tiempo. Al comunicarnos con Dios utilizamos el pensamiento a menudo, otro medio de comunicación son las imágenes, por ello los pensamientos resultan más efectivos que las palabras, usamos también la experiencia y finalmente cuando fallan los sentimientos, los pensamientos y la experiencia, usamos las palabras, es por eso que, podemos comunicarnos con Él en todas partes y en todo lugar.

Es por eso que en el diálogo interno no podemos mentir. Es indudable que tenemos la habilidad de proyectar o manipular nuestras acciones ante terceros para que proyectemos lo que deseamos y buscar los efectos que queremos en una situación dada, pero en este diálogo transparente, nuestra alma y nuestros sentimientos están al desnudo, veamos el siguiente pensamiento:

EL HOMBRE DEL ESPEJO

Cuando alcances tus metas en la batalla de la vida, y el mundo por un día te aclame como a un rey, acércate al espejo y observa detenidamente a ver qué dice el hombre que te mira.

Ni tu padre, ni tu madre, ni tu cónyuge serán en la vida tus jueces; la sentencia que busca tu ser será la de aquél que te mira de frente.

Otros pensarán que eres una persona estupenda y te dirán, quizá, que eres maravilloso, pero la imagen del espejo te llamará "zopenco" si no eres capaz de mirarle a los ojos.

Procura agradarle sin pensar en los demás, pues él será el que te acompañe hasta el final. No tengas miedo ni albergues recelos siempre que puedas tener su amistad.

Si engañas a todos los del mundo en tu vida y te dan palmadas de aliento al pasar, tu premio supremo será la desdicha, pues no burlarás al hombre que te ha de mirar.

- Dale Wimbrow



[Anterior](#)

[Contenido](#)

[Siguiente](#)

SIETE DEFECTOS

En este punto de nuestra relación con Dios, es donde se encuentra toda nuestra fortaleza y fe interna que hace posible el que podamos emprender caminos o cambiar actitudes, hábitos o defectos que no nos gustan, y estos son normalmente los más burdos y fáciles de identificar.

Ahí están las limitantes más importantes que tenemos como seres humanos, por ejemplo la gula, ese defecto no solo es comer demasiado, más bien se refiere a todos los excesos y estos son el reflejo de los malos hábitos que vamos adquiriendo desde pequeños, es increíble que hoy que sabemos el daño que hace el cigarro, tengamos a jóvenes de 15, 18 o 22 años fumando, a pesar de que cuando fumaron su primer cigarro, se marearon, les dio tos, náusea... sin embargo, aún con esa sensación, ¡volvieron a prender otro cigarro y otro y otro y otro!, ¿qué extraño, no?, seguro que esas primeras experiencias no fueron placenteras y podemos preguntarnos entonces: ¿Cómo es que siguieron fumando?, ¿Cómo es que se hace un vicio?

Creo que un mal hábito, para no hablar solo de vicios, se empieza desde cero, poco a poco, lo vamos practicando por un periodo de tiempo, luego nos acostumbramos a hacerlo de manera más frecuente y por más largo tiempo, incluso años. Cuando nos damos cuenta, el mal hábito es todo un monstruo de mil cabezas, poderoso e implacable, y sin sentirlo, toma las riendas de nuestra voluntad. En la medida que crece, es insaciable y solo tiene un tope, que es cuando acaba con nosotros. Por esa razón es que debemos reconocer y trabajar en controlarlos e irlos eliminando poco a poco, si no, acabarán con nosotros tarde o temprano.

"El que se cambia a si mismo, ha hecho mucho para cambiar a otros; y una razón de por qué el mundo no ha cambiado, es porque cada uno piensa en otros para dar el primer paso y nunca se ve a si mismo dando ese paso de cambio".

—Thomas Adams.

Existen fuerzas restrictivas poderosas que actúan sobre nuestras vidas para acabar con toda iniciativa o resolución, entre ellas se encuentran:

- 1 **Avaricia**
- 2 **Envidia**
- 3 **Gula**
- 4 **Ira**
- 5 **Lujuria**
- 6 **Pereza**
- 7 **Soberbia (Orgullo, Vanidad)**

"Encuentro mi brújula interna en mi relación con Dios, acudiendo a Él en el éxito y en el fracaso, ya que en Él encontraré el apoyo para transformar mis defectos en virtudes, para mejorar mi capacidad de comprensión de mí mismo y de los demás."

Enlista y describe tus defectos dominantes:

01

02

03

04

05

06

Anterior

Contenido

Siguiente

Nos acercamos a Dios cuando deseamos agradecer las bondades de la vida, como la salud, el trabajo, la unidad familiar, el éxito, el dinero. También nos acercamos a Él cuando atravesamos por situaciones difíciles, o cuando somos presa de nuestras debilidades y tentaciones; es entonces cuando se vuelve más frecuente que nos acerquemos a Dios... ¡nos acercamos más para pedir, que para ofrecer!

De esto se derivan las siguientes reflexiones:

- ◆ **Debemos tratar al éxito y al fracaso por igual**, serán 5 minutos para saborear el éxito antes de emprender nuestro nuevo reto, o serán 5 minutos para reflexionar nuestro aprendizaje y volver con nuevos bríos al siguiente día, y así hasta que logremos lo que nos propongamos.
- ◆ En nuestra reflexión con Dios **debemos identificar nuestras debilidades y luchar para convertirlas en virtudes**. Este diálogo interno se traduce en fortaleza interna, seguridad, autocontrol, visión y auto-motivación que finalmente nos ayuda a mejorar día a día.
- ◆ **Detectar el orgullo y la vanidad es muy difícil**, sin embargo, el hombre del espejo puede ayudarnos de manera importante, no sólo a detectarlos sino a corregirlos.
- ◆ Cuando se logran comprender los defectos, se tiene la capacidad de ser empático con los demás, y se logra transformar esos defectos en virtudes. Esto se logra a través del dialogo interno y la ayuda de Dios.
- ◆ Una vez que tomamos la decisión de ser líderes de nosotros mismos, el paso siguiente es **equilibrar nuestros diferentes roles y relaciones importantes**.
- ◆ Si no existe un equilibrio en este aspecto, podremos caer en un desequilibrio sustancial, como lo es el obtener éxito y logros importantes en algún rol y descuidar

otro no menos importante. Un ejemplo es el del político que logra tener, al mismo tiempo: poder, importancia y reconocimiento, pero a la vez, descuida a su familia e hijos.

Es por eso que **en el diálogo interno no podemos mentir**. Es indudable que tenemos la habilidad de proyectar o manipular nuestras acciones ante terceros para que proyectemos lo que deseamos y buscar los efectos que queremos en una situación dada, pero en este diálogo transparente, nuestra alma y nuestros sentimientos están al desnudo.

ELEMENTOS PARA RECORDAR EN MI RELACIÓN ESPIRITUAL

- ◆ Esta parte está orientada hacia poder generar los cambios que hemos pensado.
- ◆ La gente que cree en Dios, tiene siempre la oportunidad de delegar o buscar a alguien que les ayude a resolver los problemas que se les presentan, con los cuales no se puede encontrar una solución directa.
- ◆ La comunicación que tenemos con Él, es una comunicación muy clara, transparente y sincera, se da en todas partes y en cualquier circunstancia.
- ◆ Esta comunicación, es una brújula interior que nos hace ver nuestros sentimientos, debilidades, fortalezas e intenciones.
- ◆ En el diálogo interno no podemos mentir.

- ◆ Es en nuestra relación con Dios, donde se encuentra toda nuestra fortaleza y fe interna que hace posible el poder emprender caminos o cambiar actitudes, hábitos o defectos que no nos gustan.
- ◆ Un mal hábito, para no hablar solo de vicios, se empieza desde cero, poco a poco. Debemos tratar al éxito y al fracaso por igual.
- ◆ Debemos identificar nuestras debilidades y luchar para convertirlas en virtudes.
- ◆ Detectar el orgullo y la vanidad es muy difícil.
- ◆ Cuando nos comprendemos a nosotros mismos es más fácil comprender a los demás.

EL DEFECTO DOMINANTE

DESENMASCARANDO AL ENEMIGO

En el fondo lo sabíamos, pero no deja de sorprendernos. Al recorrer los defectos o vicios más comunes constatamos que tenemos un poco de todo. No hay de qué extrañarse. Todos somos al menos en potencia: perezosos, intemperantes, lujuriosos, comodones, avaros, orgullosos, vanidosos, autosuficientes, susceptibles y rebeldes.

Hay, sin embargo, un defecto o vicio que predomina en nuestra vida. Es lo que solemos llamar nuestro "DEFECTO DOMINANTE". No es necesariamente lo más "feo" o grave que podemos hacer en la vida. Ciertas caídas pueden incluso, ser muy aparatosas. Pero si éstas se presentan sólo esporádicamente, no llegan a constituir un vicio. El defecto dominante, en cambio, es un verdadero vicio: un mal hábito persistente, frecuente, que se asoma insidiosamente día a día.

Anterior

Contenido

Siguiente

Nuestro defecto dominante, por obvias razones, tiene mucho que ver con nuestro temperamento y psicología. Así, si nuestro temperamento es apasionado, caeremos más fácilmente en el orgullo o la lujuria; si, en cambio, nuestro temperamento es flemático, tenderemos más a la pereza o la comodidad.

Como vimos, descubrir y aceptar el propio defecto dominante es una cuestión de madurez y honestidad. Pero ahora hay que añadir: también de estrategia.

Nadie tiene cabeza ni energía para combatir en varios frentes a la vez. Los defectos hay que segmentarlos, aislarlos para combatirlos con eficacia, según la célebre consigna de las legiones romanas: divide y vencerás. La misma intuición tuvo un conocido autor espiritual del siglo XV "si cada año desarraigásemos un vicio, pronto seríamos santos".

¡Un vicio al año...! Parece fácil. En realidad, llegar a controlar-ya no digamos extirpar-el defecto dominante puede ser tarea de toda una vida. Casi siempre, el defecto dominante es vitalicio. Si hacemos un breve repaso del desarrollo de la personalidad, entenderemos mejor por qué.

Según algunos estudiosos de psicología evolutiva un niño de 5 años ya es portador de 75% de los principios activos de su personalidad: factores genéticos, congénitos y asimilados del entorno durante la infancia temprana. Pero a esa edad no es posible asimilar su personalidad; menos aún su defecto dominante. Los factores decisivos están ahí, pero latentes. La adolescencia -12 a 15años- parece disparar de golpe todos los vicios. No sin razón, la palabra adolescente. Puede ser al mismo tiempo: perezoso, lujurioso, comodón, orgulloso, vanidoso, susceptible, rebelde, etc. Pasada la turbulencia llega la primera juventud -16 a 20 años-. El desarrollo psicofísico empieza a completarse. La personalidad se asienta. Y, con ella los rasgos del carácter, la temperatura anímica, la emotividad, las disposiciones, tendencias e inclinaciones.

"Todos somos, al menos en potencia, perezosos, intemperantes, lujuriosos, comodones, avaros, orgullosos, vanidosos, autosuficientes, susceptibles y rebeldes"

También el defecto dominante.

Durante la segunda juventud – 20 a 30 años- este amasijo de elementos sigue fraguando. Para muchos autores, la personalidad se cristaliza a los treinta años. Más allá de cualquier debate, podemos estar seguros de que, a partir de los cuarenta, "como quedó, quedó". Lo reza el dicho popular: ¡Genio y figura hasta la sepultura!

¿Habrá que resignarse sin más? En realidad, hay mucho que hacer. El defecto dominante es un reto, una oportunidad, un "sparring" para la voluntad que ofrece a diario la inmejorable oportunidad de practicar la virtud. Precisamente aquella virtud que más se necesita. De este modo, el defecto dominante y su virtud contraria, serán la brújula para diseñar un acertado "programa de vida".

"Nuestro defecto dominante tiene mucho que ver con nuestro temperamento y psicología"

Algunos descubren su defecto dominante con relativa facilidad. Tienen buena introspección. Se observan a sí mismos con objetividad y disciernen sus inclinaciones, tendencias, apetitos y estados anímicos. Saben autoevaluarse. Quienes poseen esta capacidad tienen resuelta buena parte del problema.

Otros requerimos apoyo externo. Necesitamos pedir a una persona cercana que, en un clima de confianza y caridad, nos ayude a hacer el discernimiento de nuestro defecto dominante. Esta persona puede ser el propio cónyuge -¡que tanto te conocen!-, o tal vez un buen compañero de trabajo o mejor aún, un director o guía espiritual. Acudir a esta ayuda es fuente de luz y objetividad según aquello de que nadie es buen juez en su propia causa.

También es posible afinar nuestra habilidad introspectiva. Basta un poco de método. Se recomienda una técnica de monitoreo personal por un espacio razonable de tiempo -2 a 4 semanas-. Consiste en tomar nota de todas las reacciones o aptitudes negativas a lo largo de un día. Una reacción o aptitud negativo es todo lo que sepa a enojo, frustración, tristeza, turbación, desasosiego, intranquilidad. Y luego, "ponerle nombre", pues casi siempre las reacciones negativas tienen su raíz en alguno de los vicios o defectos que hemos analizado. Así, por ejemplo, la impaciencia puede ser síntoma de orgullo. La lujuria, por su parte, provoca desasosiego, turbación, inquietud; la pereza, reacciones de desgano, apatía, enfado. El sentirse lastimado es típico del susceptible.

"Si cada año desarraigásemos un vicio, pronto seríamos santos."

- Tomás de Kempis

Es muy útil anotar los resultados en una hoja y llevar la cuenta día a día. Antes de dormir, se escribe el o los defectos que hayan asomado a lo largo del día. Al final de la semana o del mes, se puede constatar cuál ha sido el defecto más repetido. Con mucha probabilidad ese es nuestro defecto dominante.

MODELO DE TABLA PARA DESCUBRIR EL DEFECTO DOMINANTE

Defecto	1	2	3	4	5	6	7
Pereza		◆		◆	◆		
Intemperancia	◆						
Lujuria				◆			
Comodidad	◆	◆			◆		
Avaricia							◆
Orgullo			◆				
Vanidad					◆		
Autosuficiencia	◆						
Susceptibilidad							
Rebeldía							

“Los números corresponden a los días del mes o de la semana. En este caso, como puede verse, el vicio más reiterado o defecto dominante es el de la pereza.”

Fuente: Vicios & Virtudes por Alejandro Ortega Trillo.

Anterior

Contenido

Siguiente

“Eliminar todas las aspiraciones de nuestros deseos temporales para arder por pasión de las cosas eternas y emanciparnos de la denigrante realidad cotidiana, de la esclavitud a la moda y a la escala vigente de valores, de la necesidad falsamente imperiosa de igualar las ambiciones mas preciosas de nuestro ser mas intimo con la sancionadas oficialmente por la sociedad a las que por un decreto accidental e incontrolable del destino nos ha tocado pertenecer como individuos”.

- Ruy Pérez Tamayo.

LA REGLA DE ORO



IDEA CENTRAL

Ser el arquitecto de tu destino significa que, a pesar de los antecedentes o posición en la vida, la regla de oro moldea cómo piensas, qué haces y qué se puede aplicar a todos... siempre.

La regla de oro puede usarse por todos y puede aplicarse a todos. ¿Lo crees? Nosotros sí. Pocos principios en la vida proporcionan una guía universal. Es importante resaltar que una versión de la regla de oro existe en casi todas las culturas.

Anterior

Contenido

Siguiente

"Cada uno es prisionero de sus propias experiencias. Nadie puede eliminar los prejuicios – sólo reconocerlos."

- Edward R. Murrow

Esa afirmación me asombra, es prometedor pensar que personas de cada cultura que desean vivir con ética pueden seguir un solo estándar; donde se enlaza con la filosofía del Arquitecto de tu destino, por eso, es por demás interesante echarle un vistazo a algunas investigaciones que existen sobre la regla de oro.

- ◆ **Cristianismo:** "Lo que quieras que los hombres hagan por ti, también hazlo por ellos".
- ◆ **Islam:** "Nadie es un creyente hasta que ama a su prójimo como así mismo".
- ◆ **Judaísmo:** "Lo que no soportas, no se lo hagas a tu prójimo. Esto es la única Ley; todo lo demás es un comentario".
- ◆ **Vuduismo:** "No lastimes a otros con eso que te lastima a ti".
- ◆ **Hinduismo:** "Esto es la suma del deber; no obligues a otros a hacer lo que no quieres que ellos te hagan a ti".
- ◆ **Zoroastrismo:** "Lo que sea desagradable para ti, no lo hagas a otros".
- ◆ **Confucionismo:** "Lo que no quieres para ti, no lo quieras para otros".
- ◆ **Bahaísmo:** "Si tus ojos ven hacia la justicia, escoge para tu prójimo lo que escogerías para ti mismo".
- ◆ **Jainismo:** "El hombre debe preguntarse si trata a todas las criaturas como se trata a sí mismo".
- ◆ **Proverbio de Yoruba (Nigeria):** "El que pretende picar a un pájaro bebé con un palo, primero debería hacerlo en sí mismo para ver cuánto duele".

¿Qué significa la lista anterior? Significa que existe un lugar en común donde se habla el mismo lenguaje, ese lenguaje que todos entienden cuando buscan una vida armoniosa. Eso es inspirador y fue Aristóteles quien inventó la frase “Un lugar en común.” Esta frase se volvió importante en las líneas de su argumento y teoría para persuadir a las personas de una forma efectiva. Un lugar en común simplemente es reducir una situación o un asunto a su área mínima de compatibilidad – la última cosa en que dos personas podrían estar de acuerdo.

Tener una herramienta de conexión o un lenguaje en común no significa que automáticamente recordaremos usar la regla de oro, pero si lo recordamos, puede ayudarnos con todos... todo el tiempo. ¿Estás de acuerdo que la regla de oro puede usarse por todos y con todos?

“TODOS LLEVAMOS UN EQUIPAJE EN ESTE MUNDO PRODUCTO DE LA DINÁMICA DE LAS RELACIONES”

NUESTRA PROCEDENCIA Y RAÍCES

El tipo de familia que tenemos forma nuestras tendencias del consciente racional o personalidad. Cada familia tiene su propio estilo de comunicación, de solucionar problemas, celebrar, resolver conflictos, códigos de conducta y otros más. Sean buenos o malos, escogemos muchas y nuevas tendencias de desarrollo y las transferimos a la madurez.

La región geográfica en la cual nos criamos, usualmente nos ayuda a construir nuestra personalidad o consciente racional.

Algunas veces el área del mundo, país o incluso del Estado donde crecemos, moldea las tendencias y prejuicios que necesitamos cambiar. Si la regla de oro es para todos, debemos quitar los filtros que son obstáculo para lograr la fuente de oro.

NUESTRA RELIGIÓN Y POLÍTICA

Se supone que la religión y la política deben llevar y reforzar el bien, lo correcto y lo verdadero. Desafortunadamente, casi nunca es cierto, en especial la política. Verás lo que quiero decir cuando empieces a hablar en cualquier lugar sobre partidos políticos, religión organizada o asuntos sociales, un comentario poco común sobre estos temas puede terminar una relación por completo. Créeme, pasa más veces de lo que uno quisiera.

NUESTRA PERSONALIDAD Y TEMPERAMENTO

Nuestra personalidad o consciente racional está constituido por las experiencias que vamos adquiriendo al cabo de nuestro paso por la vida; esto es que, cuando nacemos, nacemos puros de conciencia pero, conforme crecemos, vamos aprendiendo de nuestros padres, de nuestros tíos, maestros, amigos y demás personas con las que interactuamos. Algunos nos enseñan cosas buenas, lo que nos lleva a confiar en los demás, pero otros nos engañan o nos maltratan, lo que nos generará desconfianza en las personas. La Regla de Oro es entonces una máxima con la cual, a partir de ahora, moldearemos siempre nuestro actuar

“Identifica tu personalidad para conocer cómo modificar a tu conciencia”

Este “cableado” interior juega un papel muy importante en cómo tratamos a otros y en asuntos de acercamiento personal. Un amigo mío dice: “no puedes cambiar una característica, pero con seguridad puedes cambiar un hábito. Pero sí puedes hacer que

mejore, también puedes enseñar a la persona a sonreír y a entender que quejarse y ser negativo no resuelve ningún problema. Puedes enseñarle que no todos los días está nublado y con lluvia; y no importa qué, **él puede dejar de ser lo que es, para pasar a ser lo que desea ser.**

NUESTROS HÁBITOS Y PATRONES

Somos criaturas de hábitos y patrones, hacemos hoy lo que hicimos el día anterior, respondemos a un problema actual como lo hicimos ayer. Nos alejamos de ciertas personas y nos acercamos a otras hoy, de la misma forma que siempre lo hemos hecho. Esto es porque somos criaturas de hábitos ya sean buenos o malos, lo importante es distinguirlos y tratar de hacer los cambios necesarios.

IDEA CENTRAL

LA REGLA DE ORO, ES LA MONEDA UNIVERSAL QUE LIBERA EL COMPORTAMIENTO ÉTICO EN LA VIDA Y EL TRABAJO.

Debemos enfocar el interés en cada persona como un ser individual – en especial practicar la filosofía del Arquitecto de tu destino, en una persona a la vez. Hacer que estas personas entiendan que cada uno es especial, capaz de aprender y tener éxito.

CUMPLE TU PALABRA

Cumplir tu palabra es una forma poderosa – y algunas veces silenciosa – de practicar la regla de oro, ¿para qué das tu palabra si no la cumples? Prometes que en verdad vas a hacer algo, decir algo o no decirlo, lo que sea, muchas veces, todos los días, pero ¿realmente te apegas a esas promesas? Tengas o no un contrato, tu palabra es una garantía – y debes cumplirla.

"Los perdedores hacen promesas que no pueden cumplir. Los ganadores hacen compromisos que siempre cumplen."

- Dnis Waitley

Si cumples tu palabra, les mostrarás a otros cómo una persona que lleva a cabo sus promesas puede hacer la diferencia. Quien sabe – tal vez la promesa que cumplas puede ser la promesa que te incentive – o a alguien más – a la grandeza.

HAZ PREGUNTAS

Tal vez esto te suene extraño. Claro que sí. Las preguntas siempre empiezan como monólogo y terminan como diálogo. Una buena pregunta puede cambiar por completo la dirección de un trato; hacer preguntas es la forma de identificar todas tus opciones enfrentando los dilemas éticos y morales.

Hazte un favor y pregunta. Compara las respuestas con la regla de oro - ¿Es este nuevo esfuerzo, bueno, correcto y verdadero? Tres sí's son símbolo de luz verde, siempre debemos escoger lo bueno sobre lo malo, lo correcto sobre lo incorrecto y buscar la verdad completa.

"En pocas palabras significa que Yo escojo con carácter y no lo incorrecto, lo bueno sobre lo malo y le dejo el resultado a Dios"

Tu conciencia puede convertirse en un radar para el sutil matiz de cualquier situación ética. Es allí donde generalmente se localiza la primera alarma que suena cuando te encuentras con algo malo en lugar de bueno, incorrecto en lugar de correcto y falso en lugar de verdadero. También allí ocurre la violación junto con el fracaso ético en espiral. Una vez que empiezas la cuesta resbaladiza es difícil que te detengas.

Así que entrena tu corazón para que piense si cada situación es buena, correcta o verdadera. Si no lo es, corre muy lejos o al menos prepárate para lo que puede venir.

EL PODER DE: ESCUCHAR A TU CORAZÓN.

Poder escuchar y mantener un diálogo con nuestros sentimientos y emociones nos permite sentir y analizar una serie de situaciones desde la perspectiva de la emoción.

EL PODER DE: HACER PREGUNTAS.

He aquí una tarea fácil: La próxima vez que un colega, socio de negocios o un amigo te pida algo, no digas "sí" inmediatamente. No trato de disuadirte para que no ayudes a otros, esa no es mi intención, en cambio, quiero que aprendas a observar los detalles en cada situación antes de que te comprometas a hacer algo que pueda poner trabas al "Poder de uno mismo". Después de obtener los detalles, pregúntate:

- ① ¿Es bueno?
- ② ¿Es correcto?
- ③ ¿Es verdadero?

CUANDO NECESITAMOS DIRECCIÓN



"Encuentras armonía y paz interior cuando sigues una brújula moral que siempre señala en la misma dirección, sin importar la moda o las tendencias."

- Ted Koppel

NOS SENTIMOS PERDIDOS.

Miramos hacia arriba y las cosas ya no nos parecen familiares o ya no son lo que habíamos planeado, nos sentimos fuera de lugar, fuera de curso, perdemos nuestra armonía.

Ya no estamos en el mundo de la conducta a blanco y negro, sino en el área gris de sombras, de las opciones éticas. Cuando estamos perdidos en la profundidad de la subjetividad, nuestra brújula puede darnos un punto de vista objetivo, mostrarnos el lugar en el que nos encontramos, apuntando al verdadero norte, retomando nuestra verdadera motivación para alcanzar nuestra visión.

"El esfuerzo y la valentía no son suficientes sin un propósito y una dirección."

- John F. Kennedy

[Anterior](#)

[Contenido](#)

[Siguiente](#)

NOS QUEDAMOS ESTANCADOS EN LA ZANJA.

Ninguno de nosotros estamos inmunes de caer en una zanja y de necesitar un empujoncito para salir. De hecho, todos caemos alguna vez, en algún lugar. La pregunta importante es, ¿te vas a quedar en la zanja y buscarás más abajo? ¿o te repondrás, ajustarás tus coordenadas y escalarás para entrar de nuevo en la carrera?

Con un compás de oro, irás más rápido, y además, de vuelta al camino correcto.

"Las personas, así como los clavos, pierden efectividad cuando pierden su dirección y se empiezan a doblar."

- Walter Savage Landor


OLVIDAMOS NUESTRO PLAN ORIGINAL Y NOS DISTRAEMOS.

Un buen comienzo a veces se aparta del camino. Muchas veces empezamos muy bien, pero en algún lado del camino perdemos nuestro faro, no es suficiente solamente empezar una buena pelea; también debes terminar bien la pelea.


- 01 ¿Tienes una brújula moral interna que pueda ayudarte cuando tu decisión tiene que venir del corazón, no sólo de la cabeza? Defínela.



02 ¿Por qué las decisiones éticas a veces son un poco difusas? Reflexiona



03 ¿Alguna vez has necesitado guía y dirección por causa de una de estas situaciones?



a. Nos sentimos perdidos.


b. Nos confundimos y nos sentimos agobiados.

c. Nos quedamos estancados en la zanja.

d. Olvidamos nuestro plan original y nos distraemos.

e. Necesitamos saber lo que es verdadero, correcto y bueno.

04 ¿Qué es lo que generalmente usas para ayudarte a navegar durante tu viaje?



Todas las brújulas están diseñadas para apuntar hacia el norte, ¡El valor de la brújula radica en la consistencia de apuntar al norte!

La regla de oro actúa como ese “Norte Moral”, es una referencia consistente para guiarnos a nuestra orientación.

¿POR QUÉ LA REGLA DE ORO ES UN PUNTO DE REFERENCIA PARA GUIARNOS?

- ◆ No cambia. No importa cuál sea la situación, tratar a las personas de la misma forma que te gustaría ser tratado debe permanecer estable.
- ◆ Es universal. No importa cuándo, dónde, o qué, toda la gente quiere ser bien tratada.
- ◆ Es objetiva. Tratar a otros como te gustaría ser tratado es una prueba objetiva para nuestros motivos y acciones.



¿Cómo te ha ayudado la regla de oro a tomar una decisión cuando todo estaba nublado, estabas confundido, o simplemente perdido?

"Aquí tienes riquezas y libertad, pero no detecto el sentimiento de la fe o la dirección."

-Lech Walesa

LOS PLACERES PUEDEN ESTROPEAR EL TOQUE DE ORO

- ◆ Lo malo empieza a parecer bueno.
- ◆ Lo equivocado empieza a sentirse correcto.
- ◆ Lo falso empieza a parecer verdadero.

El exceso de cualquier comportamiento nos lleva a convertirlo en un hábito y es cuando empezamos a creer que lo malo empieza a parecer bueno y lo falso empieza a parecer verdadero y caemos irremediabilmente en el desarrollo de un defecto, un mal hábito, símbolo de la esclavitud de nuestros días.

Cuando esto pasa, puedes estar seguro que estás estropeando algo. Tu centro ético ya no es dorado, sino descolorido, arruinado y oxidado. No suena muy atractivo, ¿verdad?.

"No existe olor tan malo como el que expide la bondad corrompida."

-Henry David Thoreau


Debemos recordar que el placer es siempre momentáneo, no encontrarás satisfacción verdadera en los placeres de la vida. Al mismo tiempo, la tentación del dinero, sexo, poder, la bebida, y otras fuentes de placer, son muy fuertes, tan fuertes que muchas personas están dispuestas a intercambiar cosas de gran valor por esta corta sensación de placer.

Algunos cambian la satisfacción a largo plazo que se encuentra en la confianza por el placer momentáneo de una situación; otros cambian la satisfacción a largo plazo que se encuentra en el trabajo duro y en la honestidad, por la riqueza instantánea que se logra haciendo algo ilegal. El problema es que después que el estallido momentáneo de una situación de placer se desvanece, generalmente hay un precio cuantioso como consecuencia y que al final hay que pagar.


La situación actual que estamos viviendo en donde la corrupción ha alcanzado prácticamente a toda la población, la búsqueda del placer inmediato y la recompensa inmediata con el menor esfuerzo, nos ha llevado como sociedad a una descomposición en donde los jóvenes sienten una motivación aspiracional a convertirse en criminales, buscando precisamente esta recompensa inmediata, sin ponerse a pensar el daño que le están haciendo a sus familias, a la sociedad y a sus futuros hijos, si es que los alcanzan a tener, ya que la vida útil de estas personas estriba en aproximadamente dos años, es por demás obvio que este tipo de gente no tiene la menor idea de lo que es la regla de oro y no ha logrado encontrar brújula alguna.

Hagamos el siguiente ejercicio:


01 Enlista siete placeres que las personas buscan regularmente.




02 ¿Cómo el buscar placer puede estropear tu habilidad de seguir La regla de oro?




03 ¿Por qué crees que el placer es tan atrayente?



04 Evalúate. ¿Hay placeres en particular que te hacen comprometer la regla de oro?



05 Después de identificar esos placeres, medita: ¿qué necesidad estás tratando de llenar? ¿hay alguna forma propia para llenar esta necesidad y evitar el compromiso?



MANOS A LA OBRA

En la búsqueda del poder que proporciona el placer y de nuestros fuertes deseos de tender hacia él, considera el siguiente plan que sugiere cómo combatir las tentaciones que enfrentamos:

PASO 1: EVITA LA TENTACIÓN.

Mark Twain dijo, “Existen algunas buenas precauciones en contra de la tentación, pero la más segura es la cobardía”.

Anterior

Contenido


Siguiente

Si sabes que eres susceptible en especial al placer que te llevará a cruzar el límite ético, aléjate del camino de la tentación, ponte a salvo. Cuando lo veas venir, cruza al otro lado de la calle, la mejor forma de evitar la tentación es previniéndola. Por ejemplo, muchos hombres y mujeres de negocios que luchan con la infidelidad o la inmoralidad sexual, tienen razón al no hacer los viajes de negocios sin sus parejas. Muchos también podrán encontrar colegas que sirven como compañeros responsables al estar en viajes. Aunque no todas las situaciones de trabajo tienen una solución fácil para enfrentar las tentaciones regulares, siempre hay un mejor camino.

Menciona algunos lugares, cosas o incluso personas que necesitas evitar para resistir la tentación de comprometer tu ética.

1
2
3
4

- 01 Si tu trabajo o las circunstancias te ponen en una situación de tentación, ¿cómo puedes trabajar para cambiar la situación o al menos minimizar el potencial del fracaso?

	
---	--

- 02 ¿Conoces a alguien que haya hecho ajustes significativos en la carrera para mantener su integridad y ética? ¿Quién es y cuál fue su historia? ¿Cómo puedes aplicar esa historia en tu vida?




PASO 2: PRACTICA LA DISCIPLINA.

La segunda clave es desarrollar la disciplina. Para seguir la regla de oro, debemos aplicar bien nuestras decisiones y encarar la tentación. En una cultura que nos dice “si se siente bien, ¡hazlo!” debemos estar bien disciplinados para apegarnos a los principios que nos rigen.


El escritor Richard Foster escribe en *“Razones para estar alegres”*:

La persona disciplinada es una persona que puede hacer lo que se tiene que hacer cuando se tiene que hacer. La persona disciplinada es la persona que puede vivir en el tiempo apropiado. La persona que es ascética al extremo y el glotón, tienen exactamente el mismo problema: no pueden vivir apropiadamente; no pueden hacer lo que se necesita hacer cuando se tiene que hacer. La persona disciplinada es una persona libre, es irónico, pero para obtener libertad necesitas contener tus emociones con disciplina.


- 01 ¿Cuál es el costo por hacer lo correcto? Piensa en tiempos específicos y situaciones en las cuales pudiste haber tomado el camino fácil –el equivocado– pero sobresaliste e hiciste lo correcto. ¿Qué fue lo que obtuviste? ¿Hubo un pago obvio o una consecuencia que evitaste?



- 02 Cómo otros te pueden ayudar para que seas disciplinado? ¿Necesitas un compañero responsable que te haga las preguntas difíciles? ¿Puedes pedirle a tus amigos, cónyuge o colegas que no te inviten a ceremonias que sean demasiado tentadoras para tus vicios, por ejemplo?



- 03 La disciplina se apega al plan incluso cuando estás seguro que no te atraparán o que pasas desapercibido. ¿Puedes mencionar algunas situaciones en las que participas “bajo el radar” del escrutinio de otros?



04 ¿Cómo puedes asegurar la disciplina en estas áreas?



PASO 3: DEMORAR LA GRATIFICACIÓN.

Somos personas de microondas; queremos todo al instante. Sentimos que tenemos un derecho divino para nunca aburrirnos, siempre estar felices y siempre hacer todo a nuestra manera. Es nuestro derecho como personas, ¿o no? La verdad es que esta forma de pensar es muy peligrosa. Una persona que siente que la gratificación inmediata es necesaria, está destinada a comprometer su ética.


Nuestros abuelos nos enseñaron que, “las buenas cosas les pasan a los que esperan.” Hay mucha verdad en esta simple frase. Debemos convencernos a nosotros mismos que no tenemos que tomar parte en cada placer que se nos presenta.

El placer se agranda al extremo cuando se experimenta en el contexto adecuado. Fuera del contexto apropiado, el placer conduce al dolor.

01 ¿Cómo se aplica en ti el concepto de gratificación demorada?



- 02 ¿Cuáles son los beneficios del placer demorado hasta que puedes disfrutarlos en un contexto apropiado?



EL RETO DE ORO

Escoge un área de placer en tu vida (como comer cierto alimento o chuchería) y prívate de ese placer por un tiempo. Procesa la diferencia de tu experiencia normal y de la privación.

PASO 4: OBSERVA EL RESULTADO FINAL.

Si se lo permitimos, el deseo por el placer (o la comodidad) nos va a persuadir para hacer cosas que más tarde lamentaremos. Con frecuencia el placer promete lo que no puede cumplir, muchas personas se han consumido comprometiéndose en ciertos comportamientos o actividades y al final han descubierto que precisamente esas actividades están destruyendo sus vidas.

Por ejemplo, pocos adictos pensaron sobre los efectos devastadores que trae consigo el drogarse por primera vez, los adictos a la pornografía tampoco pensaron en la gravedad de su enfermedad cuando por primera vez dieron una mirada furtiva a las revistas perversas. La tentación del placer es la promesa de bondad sin arrepentimiento, sin embargo, la verdad es que siempre hay consecuencias para nuestras acciones, es una mentira creer que siempre nos podemos salir con la nuestra. Nuestro último paso para evitar la trampa del placer es enfocarnos en las consecuencias y no en la ganancia.

"Todos, tarde o temprano, se sientan al banquete de las consecuencias."

-Robert Louis

Llena la siguiente tabla, guíate con el ejemplo:

Fuente del placer	Ganancia	Posibles consecuencias
"Alterar la información en los libros de la empresa"	Utilidades infladas	La ruina de la compañía

Evalúa la situación. ¿Vale la pena arriesgar tu integridad por la ganancia momentánea si pagaremos una consecuencia a largo plazo?

Anterior

Contenido

Siguiente

Esopo, el gran maestro de las fábulas, contó:

Un tarro de miel se derramó en el cuarto del ama de llaves y un gran número de moscas fuero atraídas por el dulce olor de la miel. Al encontrarse con el botín, las moscas comieron felices, sin embargo, sus patas se embadurnaron tanto a la miel que no podían mover las alas, mucho menos liberarse, así que se sofocaron. Cuando estaban muriendo decían: "Oh, que tontas somos, nos hemos destruido a nosotras mismas por un poco de placer."

"Cuando el placer es el objetivo primordial de un hombre, este resulta decepcionante; y la constante aplicación hace que se pierda la facultad de disfrutarse."

- Richard Steele

ELEMENTOS PARA RECORDAR DE LA REGLA DE ORO

1. "La regla de oro" y el principio consiste en "tratar a los demás como quisiéramos que nos trataran a nosotros".
2. Tres preguntas para medir: ¿Es correcto?, ¿Es bueno?, ¿Es verdadero?

3. La regla de oro puede usarse por todos y puede aplicarse a todos.
4. Cada persona desea respeto, confianza y entendimiento.
5. No hay alguien tan pequeño o tan sucio para recibir bondad y amabilidad de nuestra parte.
6. Tratar con diferentes tipos de personalidad parece llevar consigo un reto para practicar la regla de oro.
7. El costal en el cual hemos ido acumulando al cabo del tiempo lo bueno y lo malo que hemos hecho, lo llevamos al mundo de la "Dinámica de las Relaciones", que moldea la forma en que tratamos, respetamos y nos acercamos a otros, en general, nuestra empatía con los demás.
8. En ocasiones es más difícil practicar la regla de oro con las personas más cercanas.
9. No permitas que el éxito o el fracaso endurezcan tu corazón o cieguen la perspectiva que tienes de otros.

SÍ DE KIPLING

*Si puedes estar firme cuando en tu derredor
todo el mundo se ofusca y tacha tu entereza,
si cuando dudan todos fías en tu valor
y al mismo tiempo sabes excusar su flaqueza;
si puedes esperar y a tu afán poner brida,
o blanco de mentiras esgrimir la verdad,
o siendo odiado al odio no dejarle cabida
y ni ensalzas tu juicio ni ostentas tu bondad.
Si sueñas pero el sueño no se vuelve tu rey,
si piensas y el pensar no mengua tus ardores,
si el Triunfo y el Desastre no te imponen su ley
y los tratas lo mismo, como a dos impostores;
si puedes soportar que tu frase sincera
sea trampa de necios en boca de malvados,
o mirar hecha trizas tu adorada quimera
y tornar a forjarla con útiles mellados.
Si todas tus ganancias poniendo en un montón
las arriesgas osado en un golpe de azar,
y las pierdes, y luego con bravo corazón
sin hablar de tus pérdidas vuelves a comenzar;
si puedes mantener en la ruda pelea
alerta el pensamiento y músculo tirante
para emplearlos cuando en ti todo flaquea
menos la Voluntad que te dice Adelante.
Si entre la turba das a la virtud abrigo;
si marchando con Reyes del orgullo has triunfado,
si no pueden herirte ni amigo ni enemigo,
si eres bueno con todos, pero no demasiado,
y si puedes llenar los preciosos minutos
con sesenta segundos de combate bravío,
tuya es la tierra y todos sus codiciados frutos,
y lo que más importa, serás Hombre, hijo mío.*

Rudyard Kipling.

Módulo IV

Mi rol de hijo

Anterior

Contenido

Siguiente

LOS ROLES, LAS RELACIONES Y EL EQUILIBRIO

Todos los roles y relaciones importantes deben tener su dimensión exacta. Es decir, deben estar balanceados. Pero hay que definir y ejemplificar primero los siguientes conceptos: equilibrio, rol y relaciones.

EQUILIBRIO

¿Qué es el equilibrio? Es evidente que el equilibrio es un principio de “verdadero norte”, es como una brújula. Observamos manifestaciones por doquier: el equilibrio en la naturaleza, el equilibrio comercial, el equilibrio del poder, las comidas equilibradas; por lo tanto, equilibrio es un balance entre nosotros mismos y todo lo que está alrededor nuestro.

“Mi equilibrio interior me permite tener la fortaleza necesaria para hacer los cambios que deseo de mí mismo.”

ROLES

El rol es la parte de nuestra vida a la cual orientamos nuestro esfuerzo, tiempo y dedicación, y en el cual esperamos tener un desarrollo personal en este sentido. Existen diferentes roles que se enfocan a diferentes metas igualmente importantes para nosotros.



Anterior

Contenido

Siguiente

EN MI ROL DE HIJO

Como hijo, debo ser consciente que el tiempo es lo más perecedero que existe en la vida, por lo tanto, debo convivir, disfrutar y amar al máximo a mis padres.

¿Por qué es importante convivir, amar y disfrutar al máximo a nuestros padres?

Porque no debemos perdernos la maravilla de ser hijo, porque el tiempo camina demasiado aprisa. Hay que darles la oportunidad a nuestros Padres de ser Papás y a nosotros de ser hijos, porque sólo existe una oportunidad para disfrutarnos al máximo.

Los que no tienen la dicha de tener a sus padres o solo tienen a uno de ellos, de igual manera deben buscar disfrutarlos; en todo caso, tal vez todavía tenemos abuelos o algún tío que nos trató especialmente bien, que siempre nos quiso y con quien no hemos vuelto a platicar porque envejeció.

Piensa: ¿Qué crees que te dio alguien mayor para que sientas una afinidad con él o ella?, sin dudarlo te dio lo que menos tenía, ¡te dio tiempo! Qué paradoja, si vas ahora, sí tienen tiempo, hoy incluso les sobra, pero tú ya no lo tienes. Por eso ¡es muy importante convivir, amar y disfrutar al máximo a nuestros Padres!

Amor, con amor se paga

El amor de los Padres es el único incondicional, es el único que se entrega a cambio de nada.

Anterior

Contenido

Siguiente

Los Padres siempre estarán ahí para ayudar, escuchar, comprender, amar incondicionalmente a sus hijos; hablar con la verdad, es la forma más sencilla y clara de comunicación con ellos, es la llave de su corazón, ¡Hónralos!

Platica abiertamente con tus padres sobre lo que les pasa, porque conversar con ellos no es comunicarse con cualquiera, ahí están los mejores consejos, la experiencia y la verdad irrefutable. La verdad te lleva a mucho más que a recibir apoyo, te lleva a construir confianza, base poderosa de toda relación.

¡Hazlos sentir Padres y vívete como Hijo/a! De acuerdo a tu edad biológica, haz cuentas y se realista:

- ◆ ¿Qué edad tienes?
- ◆ ¿Cuántos años más podrás contar con la dicha de tener a tus Padres contigo?
- ◆ ¿Cómo puedes generar en ellos el sentimiento de sentirse útiles?
- ◆ ¿Cómo puedes demostrarles tu agradecimiento?
- ◆ ¿Cómo puedes seguir aprendiendo de ellos?

Que su sabiduría y experiencia se traduzca en beneficios para ambos. Agregaré algo más: ¡que la felicidad que se siente sea para todos!

No se te olvide que es recurrente, trata a tus Padres como te gustaría que tus hijos te trataran cuando seas grande, aplica la regla de oro: “no hagas a otros lo que no quieres que te hagan a ti” y “has por otros lo que quieres que hagan por ti”. En la medida en que trabajes en eso, tendrás una excelente relación con tus Padres y, a la vez, estarás dando un gran ejemplo a tus hijos.

Tener quién te aconseje es un privilegio de enorme valor; los Padres juegan un importante rol como consejeros y sienten gran agradecimiento cuando los tomas en cuenta; paradójicamente debería ser al revés, somos los hijos quienes deberíamos estar agradecidos con nuestros Padres de poder contar con experiencia, sabiduría, amor incondicional e innumerables cosas que se reciben de ellos. Recuerda que “lo que se siembra se cosecha”.

ELEMENTOS PARA RECORDAR EN MI ROL DE HIJO:


- ◆ El de los padres es el único amor incondicional, todo a cambio de nada.
- ◆ No pierdas la maravilla de ser hijo y ellos de ser Padres.
- ◆ Es necesario abrir un espacio de tiempo para ellos, recuerda que el tiempo es perecedero y que posiblemente el que te quede con ellos sea poco.
- ◆ Hablar con la verdad, es la forma más sencilla y clara de comunicarse con los padres, es la llave del corazón.
- ◆ Mantén comunicación con ellos: comunícales tus planes y objetivos.
- ◆ Ten detalles frecuentes para tus padres.
- ◆ Recuerda con ellos anécdotas o vivencias de cuando eras pequeño.
- ◆ Platica con tus padres de sus antepasados.
- ◆ Platica con ellos de su familia y conoce de dónde vienes.

- ◆ Agradéceles permanentemente todo lo que han hecho por ti.
- ◆ Invítalos frecuentemente a salir, comer, ir al cine, de compras, etc.
- ◆ No olvides que es recurrente, como trates a tus Padres, serás tratado por tus hijos.


ANÁLISIS DE MI ROL DE HIJO

Instrucciones.- Analiza con todo cuidado las siguientes preguntas, contéstalas lo más detalladamente posible y anota qué acciones tomarás para que las cosas sucedan como tú lo deseas.

¿Cómo es la relación con mis padres actualmente?



¿Cómo deseo que sea la relación con mis padres a partir de ahora?




Anterior

Contenido


Siguiente

Mi rol de hijo

¿Cómo me visualizo siendo hijo dentro de 3 a 5 años?



¿Qué acciones emprenderé para que se cumpla esta visión? Escribe la acción, fecha de inicio, frecuencia, fecha fin.



Anterior

Contenido

Siguiente

Módulo V

En mi rol de padre

Anterior

Contenido

Siguiente

EN MI ROL DE PADRE



Como padre, debo aceptar que el ejemplo es la mejor educación para los hijos, y que el tiempo dedicado a ellos será mi mejor inversión.

El tiempo dedicado a los hijos será la mejor inversión, especialmente en el periodo en el que tienen una mayor dependencia con los Padres. Es precisamente en esta etapa en la que reciben educación, creencias, hábitos y costumbres de quienes les rodean y, por supuesto, **la influencia más grande hacia los hijos proviene de los Padres.**

Anterior

Contenido

Siguiente

En la primera etapa, los Padres enseñan a sus hijos lo que les gusta o lo que mejor saben hacer: se les enseña a ser Doctores, Abogados, Arquitectos, Ganaderos, Joyeros... se les enseña el oficio de la familia. Así mismo, se comparten gustos por los deportes, la música, el arte, la lectura y los diferentes pasatiempos que tiene cada familia; en esa convivencia es donde se transmiten valores como el amor por el trabajo, el conocimiento de Dios, el trato entre los integrantes de la familia, la responsabilidad. Es aquí donde lo que pretendemos enseñar a nuestros hijos debe enseñarse con el ejemplo; si los Padres dicen una cosa y hacen otra, los hijos están aprendiendo lo que ven, no lo que se les dice.

En términos coloquiales, nuestros valores y principios se "maman" en el seno familiar.

"Te veo más fuerte de lo que te escucho"

El mejor legado que podemos dejar a nuestros hijos es buscar que desarrollen una visión de ellos mismos y que ejerzan más y mejor el libre albedrío; en otras palabras, la filosofía del "Arquitecto de tu propio destino" ¡enseñarles a ser! observando a su Padre y a su Madre vivir en la congruencia. Por esto, el tiempo dedicado a los hijos es la mejor inversión, porque ellos ven y aprenden a través del ejemplo.

Así, el modelo de formación por excelencia es el ejemplo y la congruencia. Los elementos clave son: construir de manera permanente una relación de confianza, con mucha comunicación, cimentada en el amor, aceptación y una amistad inquebrantable.

Cuando los hijos son pequeños, se encuentran en una relación de total dependencia con sus Padres. Si durante los primeros meses no se les atendiera, seguramente no sobrevivirían, en esta etapa ellos dependen al 100% de sus Padres. Especialmente en la primera infancia, la atención no debe limitarse a proveer lo que materialmente necesitan. Atender, fundamentalmente en esta etapa, se traduce en interés por los hijos, por sus intereses, sus anhelos, sus emociones.

Dada esta dependencia, nuestros hijos tienen una cercanía absoluta con nosotros como Padres, nos observan actuar todo el tiempo y en ésta relación se construye la base del aprendizaje que reciben sobre cómo nos comportamos como Padres, cómo interactuamos con la Pareja, con nuestros propios Padres y, en general, con la sociedad, así como con ellos mismos, la etapa de dependencia probablemente dure hasta alrededor de los 13 a los 15 años, y se va acabando paulatinamente. Por esta razón, es indispensable que los padres aprovechemos al máximo el tiempo que tenemos con nuestros hijos.

Frecuentemente nos encontramos en la disyuntiva de trabajar arduamente para proveer a los hijos de lo que necesitan y ofrecerles una buena calidad de vida pero, a la vez, esa búsqueda por ofrecerles un mejor nivel, nos limita el tiempo que podemos estar en su compañía. Es menester entonces señalar que no se trata de evaluar la cantidad de tiempo que tenemos disponible para ellos, pero sí es necesario evaluar la calidad. Se requiere que el tiempo disponible, por breve que sea, lo dediquemos por completo a proveerles atención y afecto; de nada sirve pasar el día entero con nuestro hijo o hija si todo el tiempo la pasamos hablando por teléfono, atendiendo visitas, trabajando, viendo televisión o conectados a internet; lo que los hijos necesitan no es una presencia, requieren saber que el padre o madre se interesa en él y que, durante el tiempo que tenemos para ellos – por escaso que sea-, es precisamente eso: tiempo para ellos; sin interrupciones, sin distracciones, demostrándoles que durante ese lapso, NADA hay más importante que él o ella, “nuestros hijos deben ser capaces de entender que ellos pueden llegar a ser lo que ellos desean ser, que no hay límites.”

Los hijos adquieren la independencia en la medida en la que aplican lo que han visto, escuchado y aprendido en estos años de dependencia, se propicia la motivación y la urgencia de aplicarlo y con esto se da la emancipación; definen su propia personalidad, pasan a otra etapa: emprenden el vuelo. Tendrán muchos tropiezos, muchas tentaciones en ese proceso a la independencia, pero ahora, será con su nuevo entorno.

El ídolo que antes éramos, desaparece, la figura de los Padres se supone anticuada, restrictiva, las ideas y las formas son criticadas, les parecemos exagerados. Si en esta etapa de la relación con nuestros hijos no somos capaces de entender que el rol de padre ha cambiado, corremos el grave riesgo de generar grandes brechas en la confianza y comunicación con nuestros hijos; si a esto le agregamos que ellos en esta etapa están más que nunca expuestos a la parte mundana de nuestra sociedad y, considerando que su seguridad interna y sus convicciones aún no son lo suficientemente maduras, eventualmente se podrían convertir en presa fácil de tentaciones, modas, costumbres e incluso vicios producto de querer “pertenecer”, “aparentar” o simplemente de buscar una falsa o dudosa identidad personal.

Al transitar de la independencia a la interdependencia se van integrando a grupos en los cuales estarán expuestos a diferentes situaciones riesgosas: Llegan a fumar, a beber, a perder la virginidad, e incluso a ser impulsados a situaciones más fuertes como el uso de drogas, todo con el afán de pertenecer o de parecerse al grupo de amigos con quién empiezan a frecuentarse. Estas experiencias integran en gran parte el “costal personal” al que irán agregando errores, excesos, frustraciones y creencias con las cuales habrán de vivir, llevándolas consigo hasta lograr corregir sus defectos y transformarlos en virtudes; quienes transitan exitosamente de los excesos a las virtudes, son quienes se han transformado en verdaderos emprendedores que siguen afanosamente el camino que se han trazado para alcanzar la visión de sí mismos, por lo que es imperante inculcar e impulsar con el ejemplo a nuestros hijos, hacia la construcción de una visión clara de lo que pueden y quieren llegar a ser.

Con seguridad, el ejercicio de esta filosofía te ayudará enormemente a tomar las decisiones adecuadas, con tu visión momento a momento, lo cual aligerará de manera importante la carga que llevarás en tu “costal”.

“Nuestros hijos deben ser capaces de entender que ellos pueden llegar a ser lo que ellos desean ser, que no hay límites.”

Debemos inspirar a los hijos a que tracen su visión como el plano de una casa: elegir el terreno, sobre ese terreno habrán de colocarse los cimientos: fuertes, sólidos, duraderos; sobre los cimientos se irán colocando, de uno a uno, los ladrillos, que simbolizan cada una de las decisiones que se tomarán al cabo del tiempo. Si los ladrillos son decisiones bien tomadas se convertirán en una pared recta y firme que soportará estructuras más altas; si fuese lo contrario y los ladrillos se colocan en desorden, a la ligera, sin sentido, sin duda sobre ellos se seguirá construyendo, pero finalmente se sesgará y caerá por sí misma: cada ladrillo es el ejercicio de la capacidad que tenemos de usar el libre albedrío.

El verdadero reto como Padres es lograr que los hijos sean mejores que nosotros, transmitiéndoles parte de nuestra experiencia para que, cuando venga el momento de tomar decisiones y tomen las riendas de su vida, estén preparados y, si no lo están, intervenir para aclarar sus dudas y fortalecerlos.

Los Padres están para ayudar a los hijos a que logren sus objetivos en la vida, para ayudarles a sortear los problemas que se les presenten, -del tamaño que sean- apoyándolos y guiándolos permanentemente.

Los hijos son como un jabón: si los aprietas mucho se van volando y si lo aflojas de más se te caen; debe haber un equilibrio en esa relación.

CÓMO CONVERTIR A TUS HIJOS EN CAMPEONES

- 1 Trabaja para construir y fortalecer la autoestima de tus hijos.
- 2 Fomenta la grandeza primaria.
- 3 Apóyalos para que sigan sus inclinaciones.
- 4 Trata de crear una cultura familiar de la que se pueda disfrutar.
- 5 Planifica y enséñales a planificar.
- 6 Trata de establecer un ejemplo a seguir.
- 7 Enséñales a visualizar o representar cosas para ayudarles a que se den cuenta de su propia potencialidad.
- 8 Adopta a sus amigos.
- 9 Enséñales a tener fe, a creer y a confiar en los demás y a afirmarlos, desarrollarlos, bendecirlos y servirlos.
- 10 Bríndales apoyo, recursos y retroalimentación.
- 11 Pasa tiempo de calidad con ellos.


ELEMENTOS PARA RECORDAR EN MI ROL DE PADRE:

- ◆ El tiempo dedicado a los hijos es la mejor inversión, especialmente durante el tiempo en el que ellos tienen una dependencia muy fuerte con los Padres.
- ◆ El mejor legado que puedes hacer a tus hijos es buscar que desarrollen una visión de sí mismos y que vayan ejerciendo más y más el libre albedrío.
- ◆ Construye con tus hijos de manera permanente una relación de confianza, con mucha comunicación, rodeada de amor, aceptación y una inquebrantable amistad.
- ◆ El mejor modelo de formación para ellos es el ejemplo y la congruencia.
- ◆ El verdadero reto como Padres es hacer que tus hijos sean mejores que tú.
- ◆ Los Padres están para ayudar a los hijos a que logren sus objetivos en la vida.
- ◆ Los hijos son como un jabón, si los aprietas mucho se van volando y si le aflojas de más se te caen.
- ◆ Mantén comunicación con ellos, escucha sus planes y objetivos y comunícales los tuyos.
- ◆ Conoce bien a los amigos de tus hijos.
- ◆ Escucha sus problemas empáticamente.


ANÁLISIS DE MI ROL DE PADRE

Instrucciones.- Analiza con todo cuidado las siguientes preguntas, contéstalas y anota qué acciones tomarás para que las cosas sucedan como tú lo deseas. Tómate tiempo, reflexiona a profundidad y diseña acciones concretas, medibles y realizables.


- 01 ¿Cómo es la relación con mis hijos actualmente? Defínela reflexionando sobre lo que te gusta de ella y lo que no te gusta.




- 02 ¿Cómo deseo que sea la relación con mis hijos?



- 03 ¿Cómo los visualizo dentro de 3 o 5 años?



04 ¿Qué acciones emprenderé para que se cumpla esta visión?



Módulo VI

En mi rol de pareja

Anterior

Contenido

Siguiente

EN MI ROL DE PAREJA

Como esposo-a, debo buscar a la persona que me complemente y yo complementarla, para así, ser uno, con quien formaré la sociedad más importante de mi vida.

Encontrar la pareja adecuada pasa por el reconocimiento de que su libertad, independencia y visión de la vida, es tan importante como la mía. En la elección de la pareja, solemos buscar a quien nos complemente, nos comprenda, nos haga felices y nos acepte tal cual somos, aunque raramente buscamos complementar, comprender, hacer feliz y aceptar tal cual son las otras personas. No busques a la persona adecuada, sé tú la persona adecuada.

LAS PAREJAS CAMBIAN

Las personas cambian, tu pareja ya no es la misma que conociste hace años, ha evolucionado, y tú también. Por eso es muy importante entender que debe haber libertad en ambos, complementarse, reconocer que en la vida en pareja existen dos líneas, paralelas, nunca se entretajan entre sí, siempre van a la par aunque, a la vez, se complementan, porque si dejaran de serlo serían divergentes, dejando entonces de ser pareja.

LA BÚSQUEDA CONSTANTE

Ocúpate de complementar a tu pareja siempre, porque al final del camino volverán a estar como al principio: solos, uno con el otro. **La sociedad más importante que formamos con la pareja es la familia, y son los hijos quienes unen estas líneas paralelas;** ahí juega un rol importante la pareja, es decir, la compañera o compañero, la relación que complementa, la relación que motiva y conduce a crecer.

Evidentemente somos diferentes, pero también somos complementarios: la relación de pareja debe ser paralela, sin cruzarse ni entrelazarse. Ambas partes dan y reciben de sí, ambos se apoyan para ser, para vivir, para crecer, para realizarse, basados en la confianza, libertad, empuje, comunicación, con lo que se crea un espacio que impide que las líneas se traspongan, pero que tampoco se separen, ¡se complementan!, porque si se permite que estas líneas se separen, los miembros de la pareja llegan a convertirse en dos extraños, se pierde la complementariedad y, con conciencia o sin ella, se la busca en otro lado; ahí es donde aparecen los excesos, buscando y ejerciendo actividades que finalmente sustituyen a la pareja.

La pareja es la sociedad mas importante, porque con ella se traza una visión no a 10 o 20 años, sino una visión para el resto de la vida, donde los hijos, en algunas etapas del matrimonio, son quienes demandan la mayor atención y cuidado; sin embargo, si no se cuida el balance de la vida en pareja y se trabaja para mantener esa complementariedad, se genera un entorno donde se descuida la relación de pareja priorizando darle mayor peso, en algunos casos, al rol de Padres o al rol Profesional, e incluso generando vías de escape que pueden presentarse en formas de excesos, incluso en ciertos pasatiempos como el tenis, el golf, la bicicleta, los amigos, quienes finalmente sustituyen el tiempo que se debe dedicar prioritariamente a la pareja, lo que termina por afectar directamente lo que inicialmente les unió: el romance, el enamoramiento, salir a bailar, a cantar, ser siempre una pareja de novios.

La relación de pareja es por demás compleja, por lo que es muy importante buscar siempre que ambos se estén complementando; habrá casos en el que una pareja decida no continuar más. Independientemente de las razones, si esa decisión se ha tomado de forma consciente, ahí está el libre albedrío, es una decisión personal y, por eso, cada quién somos el Arquitecto de nuestro propio destino. Las mujeres y los hombres jóvenes que aún no se han casado, tienen la oportunidad de analizar desde ahora la visión de su futuro, visualizar qué quieren ser, visión a partir de la cual pueden buscar una pareja que les complemente, que sea empática con lo que se desea.

En el desarrollo de la vida en pareja se transita por varias etapas. Al principio hay una total unión, una complementariedad importante. Luego, al afinar el conocimiento mutuo, se generan fuertes expectativas de cambio o renuncia a estereotipos pasados; después llega una fuerte competencia intentando influenciar más uno al otro. Si vienen los hijos, la madre generalmente se enfoca en su atención y empieza a descuidar a su pareja. Si en ese momento no se hacen esfuerzos importantes para mantenerse unidos, para conservar esos lazos, las líneas que son paralelas, pueden empezar a separarse más y más hasta que eventualmente estén tan distantes, que dejan de tener cosas en común, sobreviniendo fuertes crisis en el matrimonio que incluso llegan a terminar con una ruptura.

Sin lugar a dudas la pérdida de un ser querido es una de las cosas que más preocupación provoca, seguido de una situación de divorcio; ahora bien, cuando se pierde un ser querido, se sabe que murió y que ya no estará presente; en algún momento llega la resignación. En el divorcio por lo contrario, la ex pareja ahí sigue, y además es la madre o padre de los hijos; seguirán en contacto porque los hijos tendrán eventos importantes en que ambos padres habrán de asistir, volverán a verse y los sentimientos y resentimientos continuarán. No obstante puede llegar el día en que no haya más sentimientos ni resentimientos, porque se ha tenido la capacidad de encontrar la calma interior; pero para eso, es necesario que la actitud sea la correcta, la que elimina el ego y reconoce que las fallas fueron de ambas partes y que la vida les dio buenos momentos, que aprendieron, crecieron juntos y que, aunque no pudieron seguir, lo vivido valió la pena. La actitud con la que se enfrenta cada momento de la vida, también es una elección: no se puede elegir lo que se vive, pero sí se puede elegir cómo se vive. También en la decisión de la actitud con la que se asumen los tropiezos y las fallas, se utiliza el libre albedrío.

"NO DEBEMOS PERDER DE VISTA QUE PRIMERO ES LA PAREJA Y DESPUÉS SON LOS HIJOS".

6 ETAPAS DE LA RELACIÓN DE PAREJA

Etapas	Tema	Actitudes de ambos	Tono afectivo
1 Romance (Luna de miel)	Fusión	"Somos uno. Somos los mismos. Te necesito". La pareja da y recibe sin ningún esfuerzo.	Apasionado. Romántico. Envanecimiento. "Los locos de amor". Mucho contacto visual y mucho contacto físico.
2 Expectativa	Compromiso	"Estás cambiando. Eres diferente. Me lastimas" "No estás viviendo de acuerdo a mis expectativas".	Decepción. Ansiedad. Adaptación. Ajuste. Los miembros de la pareja desean estar cerca pero no saben cómo alcanzarse el uno al otro.
3 Lucha por el poder	Control	"Si tú no eres como yo, te abandonaré".	Ambivalencia. Desconfianza. Coraje. Polarización. Confrontación. Echarse la culpa uno al otro.
4 Comezón del séptimo año	Competencia	"¿Quién soy yo?" ¿Podré hacerla sin él / ella? Quiero ser yo mismo".	Pelea. Separación. Discusión. Abandono.
5 Reconciliación	Cooperación	"Comienzo a descubrir mis propias luchas internas".	Reconciliación. Volver a si mismo y a la pareja como una persona viva, separada, que puede no cubrir las propias expectativas.
6 Aceptación	Colaboración	"Te estoy viendo como tú eres. Los miembros de la pareja se conocen entre sí y disfrutan el estar juntos".	Aceptación. Un alto nivel de cordialidad y calidez emocional.

[Anterior](#)
[Contenido](#)
[Siguiente](#)


ELEMENTOS PARA RECORDAR EN MI ROL DE PAREJA:

- ◆ Las personas cambian, tu pareja ya no es la misma que conociste hace años, ha evolucionado, tú también.
- ◆ Debes cuidar a tu pareja siempre, ya que al final del camino volverán a estar como al principio: solos, uno con el otro.
- ◆ Lo más cercano a ti mismo, es tu familia.
- ◆ Es claro que somos diferentes pero también complementarios.
- ◆ El matrimonio es la sociedad más importante, porque de esa relación vendrán los hijos.
- ◆ Esta relación es muy compleja y por eso es importante siempre buscar que ambos se estén complementando.
- ◆ En la medida en que se tiene oportunidad de ver más hacia adelante en el camino de la vida, se tienen mayores condiciones de buscar y encontrar a la persona que te dé el complemento que estás buscando.
- ◆ Una relación debe ser equitativa, en el dar y en el recibir.
- ◆ No debes perder de vista que “Primero es la pareja y después son los hijos”.
- ◆ Establece una línea de conducta con mucho respeto.
- ◆ Tómate tiempo a solas con tu pareja, planeen salir solos.


ANÁLISIS DE MI ROL DE PAREJA

Instrucciones.- Analiza con todo cuidado las siguientes preguntas, contéstalas y anota qué acciones tomarás para que las cosas sucedan como tú lo deseas.


01 ¿Cómo es la relación con mi pareja actualmente?



02 ¿Cómo deseo que sea la relación con mi pareja?



03 ¿Cómo visualizo la relación dentro de 3 o 5 años?




Anterior

Contenido

Siguiente

04 ¿Qué acciones emprenderé para que se cumpla esta visión?



Módulo VII

Mi rol de amigo

Anterior

Contenido

Siguiente

MI ROL COMO AMIGO



Como amigo, debo recordar que la amistad es uno de los mayores tesoros de la vida y se debe cultivar.

LAS PERSONAS CAMBIAN

En el capítulo anterior de “Arquitecto de tu destino” comentamos que las personas cambian. Con los amigos la situación es igual, si no se mantiene una relación constante, pronto se perderán las afinidades y, tal vez, sólo se compartirán algunas anécdotas del pasado. Eso tomará algunos minutos, a los sumo un par de horas de risas y alegría por los buenos recuerdos y luego... ¿de qué hablamos?...¡Ah!...de lo que estoy haciendo ahora, de cómo me ha ido y posiblemente de qué planes futuros tengo, pero lo más probable es que la conversación llegue hasta ahí, la despedida y hasta la próxima vez.

Anterior

Contenido

Siguiente

Sin duda fue una agradable convivencia, pero claramente los lazos de amistad se han relajado.

Las amistades deben cultivarse, probablemente no son muchas, pero seguramente concuerdan con tu forma de pensar. Además, es necesario ser cuidadosos y no equivocarse, un error puede acarrear enormes problemas.

Un amigo es el que tiene una visión similar a la tuya, es el que se parece a lo que TÚ quieres de la vida, el que aprecia los principios y valores que tú practicas, el que los refuerza, el que te apoya para salir adelante.

Los verdaderos amigos requieren tiempo, necesitan cultivarse, que te acuerdes de ellos para ir a la fiesta, al bautizo, de pesca, al boliche, reunirse con los hijos, requieren tu presencia en el éxito, el dolor, el fracaso y la dicha; llegarán a tu funeral y se irán hasta el final, cuando caiga la última carretada de tierra. Están contigo en las buenas y en las malas.

Trátalos con cariño, cuidado, respeto, convive con ellos en diferentes ámbitos: en lo profesional y en lo familiar. Cuando algún amigo te pida un consejo, medítalo a profundidad, siente la responsabilidad de la respuesta que le darás porque, asentado en la confianza que siente hacia ti, probablemente te haga caso.

“Tú eres mi hermano del alma, realmente el amigo, que en todo camino y jornada está siempre conmigo, aunque eres un hombre aún tienes alma de niño... me dices verdades tan grandes con frases abiertas, tú eres realmente el más cierto en horas inciertas”.

-Roberto Carlos

CLASIFICACIÓN DE LOS AMIGOS

Los amigos se pueden clasificar como:

Clasificación	Tipo	Descripción
A	Amigos, amigos.	Muy cercanos y afines a ti, existe un alto nivel de confianza, te conocen tal cual eres y así te aceptan, te dicen verdades difíciles de expresar y estarán contigo hasta el final.
B	Amigos cercanos.	Buen nivel de confianza, afinidad en algún rol, convivencia cercana y buen nivel de aprecio.
C	Amigos temporales o circunstanciales	Amigos que por diversas circunstancias son cercanos a ti: debido al trabajo, por la cercanía a tu casa, entre otros. Eso genera cierta cercanía por un periodo de tiempo. Si la amistad es fuerte, pasa a clasificación "B" e incluso a la "A".

Los hermanos tienen un papel especial: crecen juntos, comparten un mismo techo... padres, juegos, fiestas, alegrías, tristezas, enfermedades y una muy buena parte de la vida juntos; esa parte de la vida probablemente sea la época más feliz de la vida. Ellos son considerados Amigos "AAA".

"Recuerdo que juntos pasamos muy duros momentos y tú no cambiaste por fuertes que fueran los vientos, es tu corazón una casa de puertas abiertas, tú eres realmente el más cierto en horas inciertas. En ciertos momentos difíciles que hay en la vida, buscamos a quien nos ayude a encontrar la salida, y aquellas palabras de fuerza y de fe que me has dado me dan la certeza que siempre estuviste a mi lado. Tú eres mi amigo del alma en toda jornada".

-Roberto Carlos

ELEMENTOS PARA RECORDAR MI ROL DE AMIGO:

- ◆ Si no mantienes una relación constante con tus amigos, pronto perderán las afinidades.
- ◆ Cultiva tus amistades, -probablemente no son muchas-, pero seguramente concuerdan con tu forma de pensar.
- ◆ Los hermanos tienen un papel especial.
- ◆ Para que se mantenga la amistad, debe cultivarse, requiere que se le dedique tiempo.
- ◆ Debe ser afín a ti, tener una visión parecida a la tuya.

Mi rol de amigo

- ◆ Busca siempre amigos con perfil ganador.
- ◆ Un ganador, es el que se parece a la visión que tú tienes de la vida, el que se parece a los principios y los valores que tú tienes.
- ◆ Escoge a tus amigos igual que escoges a tu pareja.


ANÁLISIS DE MI ROL DE AMIGO

Instrucciones: Efectúa un análisis de las relaciones con tus amigos de acuerdo con la explicación que has leído. Escribe su nombre en el cuadro correspondiente a su clasificación:

Amigos A	Amigos B	Amigos C

Instrucciones.- Analiza con todo cuidado las siguientes preguntas, contéstalas y anota qué acciones tomarás para que las cosas sucedan como tú lo deseas.

¿Cómo es la relación con mis amigos actualmente?




Anterior


Contenido

Siguiente


¿Cómo deseo que sea la relación con mis amigos?



¿Cómo los visualizo dentro de 3 o 5 años?



¿Qué acciones emprenderé para que se cumpla esta visión?



Anterior

Contenido

Siguiente

Módulo VIII

En mi rol profesional

Anterior

Contenido

Siguiente

EN MI ROL PROFESIONAL



Como profesional ¿Cuál será el campo en el que quiero desarrollarme? El que me genere los suficientes retos para mantenerme motivado, con el cual sienta que puedo desarrollarme plenamente y dar lo mejor de mí.

Este rol es sumamente importante, porque en la parte profesional se encierran muchos de los retos, logros, satisfacciones y motivaciones personales; a este rol le consagramos casi una tercera parte de la vida productiva, de él emana el bienestar económico, permite generar los recursos y los satisfactores necesarios para cubrir las necesidades materiales propias y de quienes dependen de ti.

Por ello, esta decisión es fundamental: ¿A qué me voy a dedicar una buena parte de mi vida?

Anterior

Contenido

Siguiente

El rol profesional entonces debe ser un reto constante; los conocimientos y habilidades con las que ya se cuenta nunca serán suficientes, la formación debe ser constante, se requiere cultivar una pasión permanente por adquirir nuevas herramientas: un amplio dominio de otro idioma, aplicaciones computacionales, financieras, de mercadotecnia, de calidad, de recursos humanos, de liderazgo y muchas otras disciplinas, sin perder de vista que éstas son sólo herramientas que facilitan mayores logros, pero lo que realmente cuenta en el rol profesional, son los resultados.

Recuerda el efecto que te ha producido el capítulo de “La Visión”: la sensación de libertad, de reto y de reconocimiento continuo; por eso el rol profesional debe conducirte a dar lo mejor de ti mismo, que permanentemente te actualices, que no te vuelvas obsoleto, que te genere retos profesionales, aumentando así tu satisfacción diaria por el trabajo y consecuentemente te lleve a obtener mejoras económicas y satisfacciones personales.

El desarrollar una visión en el rol profesional te permite analizar, imaginar y reflexionar aspectos tan importantes como:

- ◆ ¿Qué tanto agrado siento por lo que hago?
- ◆ ¿Estoy contento y doy lo mejor de mí?
- ◆ ¿En dónde estoy y a dónde me gustaría llegar?
- ◆ ¿Qué actividad o qué trabajo me genera los retos profesionales necesarios para dar lo mejor de mí y además me mantiene actualizado?
- ◆ Si me gusta lo que hago pero no me gusta en dónde estoy, ¿me visualizo en otro lado?

Estas preguntas te permiten hacer un profundo análisis sobre: “quién soy hoy como profesional y qué deseo ser”, te permiten desencadenar todo tu potencial profesional y poder alcanzar a través de éste, altos niveles de satisfacción que seguramente nutrirán tu espíritu y, sobretodo, algo muy importante: la certeza de que un buen desarrollo profesional traerá como consecuencia un buen desarrollo económico.

Sin embargo, llevar exitosamente un buen desempeño profesional no es fácil si no se tienen en cuenta varios factores, como:

- ◆ Tener una visión muy clara de qué quieres ser.
- ◆ Tener la convicción de hacer las cosas bien.
- ◆ Orientarte al cumplimiento de metas específicas en un periodo de tiempo.
- ◆ Orientar el esfuerzo a lo vital o importante y dejar de lado lo menos importante.
- ◆ Entender que la solidez personal y familiar viene de la estabilidad económica.
- ◆ Que esta estabilidad económica viene del desarrollo profesional.
- ◆ Y que el desarrollo profesional viene del trabajo diario.

Se puede llegar a caer en un desequilibrio y en aseveraciones de frustración tales como:

¡Necesito más tiempo! ¡Me encuentro en una permanente situación de crisis porque pospongo las cosas, y pospongo las cosas porque siempre estoy en crisis!

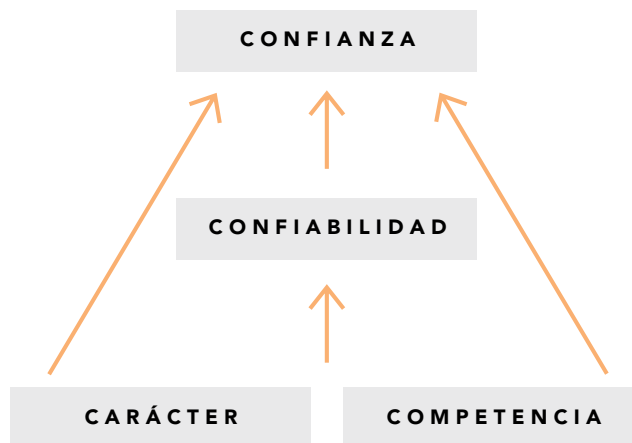
¡No existe equilibrio entre mi vida privada y la laboral! ¡Da la impresión de que, cuando le quito el tiempo a una para brindárselo a otra, la situación empeora!

¡Estoy muy estresado!

Hay mucho qué hacer y todo es importante. ¿Cómo hago para elegir?

“La clave no es priorizar lo que está en su horario, sino hacer un horario basado en sus prioridades”.

Debe existir un balance entre el carácter y la competencia, entre sus valores y principios, pero también debe ser competitivo, debe ser competente. La persona con alto nivel de competencia tiene conocimientos y habilidades en un área dada y genera conductas positivas de resultados hacia el trabajo.



Anterior

Contenido

Siguiente

“Además del arte noble de hacer las cosas, hay el arte noble de dejar de hacer las cosas. La sabiduría de la vida consiste en eliminar lo que no es esencial.”

-Lin Yu tan

¿A QUÉ DEDICO MI TIEMPO?

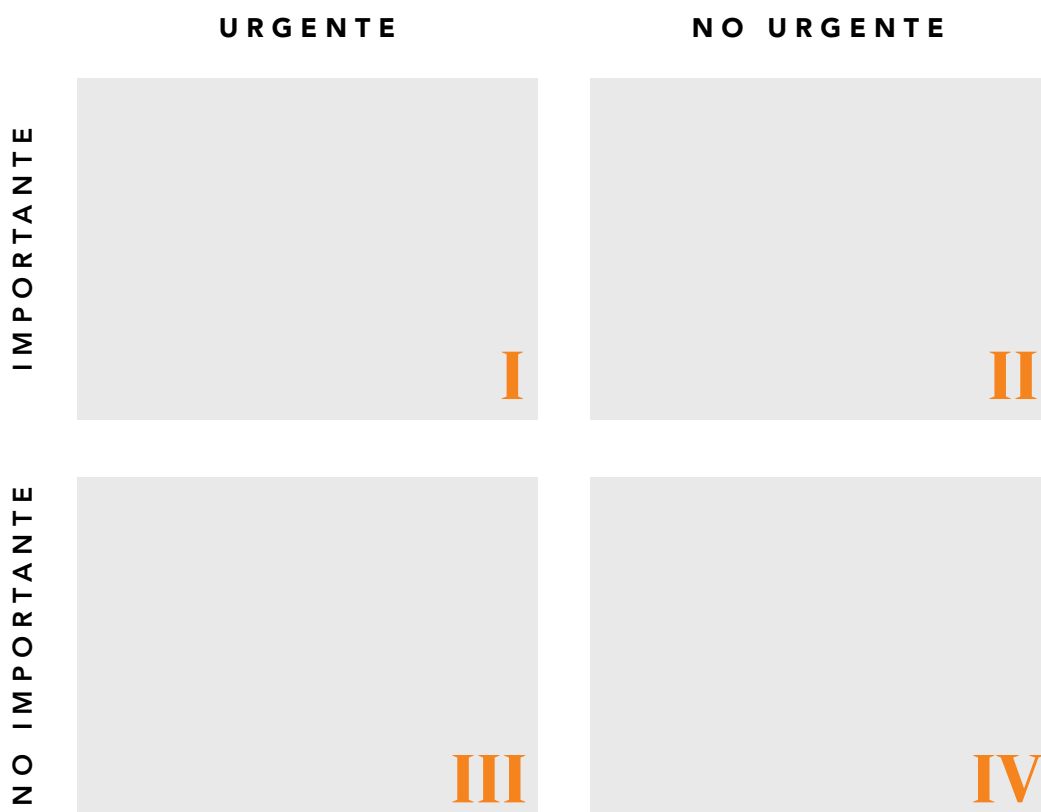
- ¹ Ejercicio para ubicar una actividad conforme a la urgencia, o demostración de la aplicación de la Matriz de la Administración del Tiempo.



El mejor uso de nuestro tiempo se enfoca en los cuadrantes que enfatizan la importancia.

Una buena administración del tiempo implica centrarse en el segundo cuadrante y partir de esos criterios para generar un plan de acción.

Instrucciones.- Coloca cada evento de una semana típica, en el cuadrante que mejor describa tu urgencia e importancia. Estima el porcentaje de tiempo que dedicaste en cada cuadrante.



Anterior

Contenido

Siguiente

ELEMENTOS PARA RECORDAR EN MI ROL DE PROFESIONAL:

- ◆ En el rol profesional se encierran muchos de los retos, logros, satisfacciones y motivación personal.
- ◆ Una decisión muy importante en tu vida es ¿A qué me voy a dedicar una buena parte de mi vida?
- ◆ A este rol le dedicas casi una tercera parte de tu vida productiva, de él emana el bienestar económico, porque permite generar los recursos y los satisfactores económicos.
- ◆ El rol profesional te debe conducir a dar lo mejor de ti mismo, que permanentemente te mantenga actualizado, que no te vuelva obsoleto, que te genere retos profesionales.
- ◆ Busca el equilibrio en todos los cuadrantes entre lo importante y lo urgente.

CARÁCTER Y TALENTO

La energía y el trabajo obstinado superan y vencen los mayores obstáculos. Casi no hay cosa alguna imposible para quien sabe trabajar y esperar.

Los que duermen suponiendo que las cosas difíciles son imposibles, merecen todo el mal que les sobrevenga.


La impaciencia que parece energía y vigor del espíritu no es más que una debilidad y un afán de sufrir. La impaciencia hace perder las más importantes ocasiones, produce malas inclinaciones y aversiones que perjudican los más grandes intereses, hace decidir los negocios más importantes por las más insignificantes razones, oscurece el talento, rebaja el valor y hace al hombre desigual, débil e insoportable. Los hombres de carácter son infinitamente más raros que los de talento. El talento puede no ser más que un don de la naturaleza, el carácter es el resultado de mil victorias logradas por el hombre sobre si mismo. El talento es una cualidad, el carácter es una virtud.

Fenelon.

ANÁLISIS DE MI ROL DE PROFESIONAL

Instrucciones.- Analiza con todo cuidado las siguientes preguntas, contéstalas y anota qué acciones tomarás para que las cosas sucedan como tú lo deseas.

¿Cómo me siento en este rol actualmente?



[Anterior](#)

[Contenido](#)


[Siguiente](#)

En mi rol profesional


¿Cómo deseo que sea mi rol profesional?




¿Cómo me visualizo dentro de 3 o 5 años en el plano profesional?



¿Qué acciones emprenderé para que se cumpla esta visión?



¿Qué situaciones puedo mejorar?



Anterior

Contenido

Siguiente

¿Qué conocimientos, habilidades, actitudes o acciones necesito adquirir, mejorar, cambiar, o hacer que mejoren substancialmente mi desempeño?



¿Cómo es el Score Card con el cual soy evaluado?



¿Cuáles son los factores más vitales que tengo que cumplir?



¿Qué obstáculos veo que me impiden lograr esas metas?



Módulo IX

En mi rol ciudadano

Anterior

Contenido

Siguiente

EN MI ROL COMO CIUDADANO



Como ciudadano, debo cumplir con mis obligaciones para poder exigir respeto a mis derechos.

En este rol también puedes trascender, porque en el rol de ciudadano, es posible hacer aportaciones importantes al entorno: desde acciones muy propias y personales hasta acciones de alto impacto y contenido social.

Anterior

Contenido

Siguiente

Como ciudadano debes combatir la corrupción, la impunidad y la injusticia. Una manera de hacerlo es a través de aportes en bien de tu comunidad: por medio de asociaciones de padres, de vecinos, de comerciantes, participando en eventos cívicos donde se requiera la acción ciudadana, entre otros.

Como ciudadano además debes vivir los valores y principios; si quieres un entorno más agradable, sin tanta corrupción, inseguridad y desorden, contribuye no siendo corrupto, practicando la integridad y el orden.

Ser ciudadano se manifiesta además, en la ayuda a la gente que no tiene facilidades económicas, el apoyo a las personas que están marginadas y que requieren apoyo. Estas acciones pueden incluso impulsar tu liderazgo.

Fundamentalmente el líder es quien lo es de sí mismo, (para poder ser el "Arquitecto de tu destino" tengo que ser líder de mí mismo). Líder es aquel que se respeta y forja su carácter, es un guía que conduce hacia el bien común, porque el líder tiene la vocación de ser justo, ¿qué es lo justo? es el deber ser, escoger lo bueno sobre lo malo, es quien con su entrega y entusiasmo mueve corazones, es esa persona que verdaderamente hace lo que dice, y por eso cuando habla y se entrega, la gente le cree. Es el que, reconociendo su responsabilidad social día a día se supera. Un líder es visto por la gente y ve que lo que hace el líder está bien.

Vive el idealismo y el realismo simultáneamente porque tiene que saber dónde está: "hoy estoy aquí y para llegar allá necesito trabajar todos los días". Siempre tiene un ideal, su deseo y visión es velar por sus semejantes con la verdad, la justicia, y se sublimiza al sustentarla en la fuerza moral, hace lo que dice y eso le da fuerza moral, respaldo, ¡es quién dice que es y así actúa!

Por ello, esta decisión es fundamental: ¿A qué me voy a dedicar una buena parte de mi vida?


ELEMENTOS PARA RECORDAR EN MI ROL CIUDADANO:

- ◆ En este rol es en donde se puede realmente trascender.
- ◆ Como ciudadano debes combatir la corrupción, la impunidad, la injusticia.
- ◆ Como ciudadano debes vivir con valores y principios.
- ◆ Ser ciudadano se manifiesta además en la ayuda a la gente que no tiene facilidades económicas, el apoyo a las personas que están marginadas y que requieren apoyo.
- ◆ Fundamentalmente el líder es quien lo es de sí mismo.
- ◆ El líder tiene la vocación de ser justo.
- ◆ Vive el idealismo y el realismo simultáneamente.
- ◆ Su deseo y visión es velar por sus semejantes.

ANÁLISIS DE MI ROL CIUDADANO


Instrucciones.- Analiza con todo cuidado las siguientes preguntas, contéstalas y anota qué acciones tomarás para que las cosas sucedan como tú lo deseas.

¿Cómo me siento en mi rol de ciudadano actualmente?




En mi rol ciudadano


¿Cómo deseo que sea mi rol como ciudadano?



¿Cómo me visualizo dentro de 3 o 5 años en este rol ciudadano?



¿Qué acciones emprenderé para que se cumpla esta visión?



¿Qué situaciones considero que deseo y puedo mejorar?



Anterior

Contenido

Siguiente

Módulo X

La relación conmigo mismo

Anterior

Contenido

Siguiente

LA RELACIÓN CONMIGO MISMO

“Cuida tu cuerpo, no tienes otro de repuesto. Dale mantenimiento adecuado a esta fabulosa máquina en la que están depositadas tus capacidades para vivir, sentir, desarrollar y trascender.”

La salud es la unidad que le agrega valor a todos tus activos personales. Concede a tu salud el número que quieras, y a partir de allí, agrega el resto de tus bienes cual si fuesen ceros. La vida, la familia, el hogar, el trabajo, la inteligencia, los amigos, la ropa, el estudio, y los proyectos a futuro. Tendrías la unidad que concediste a tu salud y como mínimo nueve ceros a la derecha, esto significa que tus activos equivaldrían a cuando menos 1000,000,000. Pero sin el número inicial que corresponde a la salud, lo que tengas, así sea mucho, pierde sustancialmente su valor.

Lo sorprendente es que, a pesar de ello, no hay boicot más grande que el que se hace al propio bienestar físico. Basta echar un vistazo al entorno para confirmarlo: obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, depresión, alcoholismo, adicciones no solo a los fármacos sino a la comida, al juego, al sexo.

Miles de funciones vitales, de las que quizá no eres consciente, se fraguan en esa máquina que llamas cuerpo. Los procesos de los sistemas respiratorio, digestivo, circulatorio e inmunológico suceden de manera instintiva en el organismo. Ves, escuchas, sientes, te mueves, sin reparar en el esfuerzo que implica realizarlo. Asombra la perfección y precisión del organismo humano. Se esfuerza al máximo para convertir en nutrientes los alimentos que le suministramos, así sean de mala calidad. Pero ¡alerta! esa benévola facultad se agota. Si no te cuidas, el tiempo te cobrará facturas muy altas a cuenta del mayor de tus activos: la salud.

No obstante, somos optimistas por naturaleza. Solemos creer que los malos presagios son para otros, no para uno. Por eso nos damos permiso de comer o beber en exceso, y de manejar a alta velocidad bajo la lógica de que los infartos y los accidentes les ocurren a los demás, no a nosotros.

No te engañes. El buen funcionamiento de tu aparato corporal depende de acciones que corresponden a tu voluntad: una adecuada alimentación, activación física, estabilidad emocional, salud mental y prevenciones mínimas de seguridad.

Moderar tu forma de comer, beber, pensar, actuar y sentir no implica renunciar a alimentos que te gustan, ni descartar por completo el licor y el tabaco, tampoco someterte a extenuantes rutinas de ejercicio y, mucho menos, sujetar las emociones a deshumanizados controles. La palabra mágica es **moderación**. Tu meta debe ser alcanzar el equilibrio.

El equilibrio se consigue mediante la salud integral de nuestro ser, siendo esto la combinación de salud física, emocional y mental. Una buena nutrición va mucho más allá de nuestra alimentación, esa solo satisface nuestra hambre física siendo una fuente secundaria de energía. Los alimentos primarios, o fuentes no alimentarias de nutrición, son las que realmente nos satisfacen, nutriéndonos en un nivel más profundo. Los 4 alimentos primarios principales son: nuestra profesión, relaciones, actividad física y nuestra práctica espiritual. Si no tenemos estas áreas en equilibrio, resulta imposible mantener una alimentación balanceada.

¿Alguna vez has soñado que quedas completamente inmóvil, atrapado en un cuerpo que no obedece a tus instintos ni a tu voluntad? Imaginarlo puede ser un buen ejercicio para interiorizar la idea de que eres materia, alma y mente. Y que, a tu espíritu, por fuerte y voluntarioso que sea, le es materialmente imposible llegar a cualquier punto sin la ayuda de tu cuerpo.

Estas reflexiones no son para aleccionarte, sino para sembrar en tu consciencia la convicción de lo mucho que puede mejorar tu vida si das a tu cuerpo y a tu mente la atención que merece. Cuidado, no tienes otro de repuesto. Dale mantenimiento adecuado a esta fabulosa máquina en la que están depositadas tus capacidades para vivir, sentir, desarrollar y trascender. Piensa ¿de qué te serviría construir una visión de vida a mediano o largo plazo si no tienes el carruaje que te conducirá a ella?

Crea pequeños hábitos, que formen un cambio gigante. Sigue una dieta saludable, ejercítate con regularidad, duerme lo suficiente, medita, pon en la mente pensamientos positivos, agradece, controla los vicios y defectos, cultívate intelectualmente, practica virtudes, ayuda a los más vulnerables. Empieza con uno a la vez y cuando ese hábito se haya convertido en parte de ti, agrega uno nuevo.

Suena agotador, ¿verdad? Parece interminable la lista de comportamientos saludables que debemos integrar a la rutina diaria. Pero no te agobies, hay dos paradigmas claves para lograrlo: el secreto, no tan secreto, de la salud es el autocuidado; y el secreto, no tan secreto, del autocuidado es la fuerza de voluntad.

No dejes que el sedentarismo, pensamientos negativos (tóxicos) y la mala alimentación te encapsulen y frenen tu andar. Tratándose de tu salud, exígete cada vez más. No desperdicies tu esfuerzo lamentándote por nocivas prácticas del pasado. Dedicar el uno por ciento del tiempo a identificar, las conductas que te dañan y el 99 por ciento a corregirlas. Es la única manera de asegurar la fortaleza, vitalidad y energía que necesitas para lograr tus metas y alcanzar una vida a plenitud.

Trabaja duro por tu bienestar. Hazlo a sabiendas de que todo beneficio que quieras ganar para tu cuerpo te exigirá sacrificar algo, pero piensa también que las privaciones dejarán de sentirse como cuando compruebas que una persona saludable está satisfecha consigo misma, tiene lucidez para decidir qué ser, se apasiona por lo que hace, y desempeña contenta los roles que juega en la vida.

Erich Fromm afirmaba que, en el arte de vivir, eres al mismo tiempo el artista y el objeto de arte, el escultor y el mármol. Que eres como bloques de piedra esperando ser esculpidos para dar forma a la figura de lo que quieres ser. Los golpes del cincel te dolerán, por supuesto, pero también te aproximarán a la visión que haz trazado de ti mismo. En tus manos está el poder de ser arquitecto de tu progreso personal.

EJERCICIO

A continuación, encontrarás el círculo de la vida, tiene el propósito de ayudarte a elaborar un diagnóstico de tu situación actual, valorando 12 aspectos que son relevantes en la vida. Cada aspecto deberá calificarse con un mínimo de 0 y un máximo de 100 puntos, partiendo de que el 0 se encuentra en el centro del círculo y 100 en la circunferencia.



EJERCICIO DEL CÍRCULO DE LA VIDA



[Anterior](#)

[Contenido](#)

[Siguiente](#)

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

- ① Después de hacer el ejercicio del círculo de la vida, según tus resultados enumera por orden de prioridad las áreas de tu vida en las que tienes que trabajar.

- ② Enfócate en tus 2 primeras áreas. ¿Qué obstáculos en tu vida sabes que necesitas hacerles frente, pero has estado evitándolos?

- 3 Si no fuera por los juicios y expectativas tanto de otros como tuyos, ¿qué harías en tu vida en este momento para ti y tu salud integral que te sientes inhibido a hacer?

- 4 Una vez que tomes conciencia de qué realmente necesitas para cuidar de tu salud integral, puedes comenzar a hacerle frente a las áreas de tu vida que no están en consonancia con tu verdad.

Ahora toma acción y crea 5 objetivos pequeños y razonables para que, cada semana, te muevas en la dirección en la que deseas ir para tu salud física, emocional y mental.

*Recuerda, las transiciones pueden ser difíciles **¡pero ésta es tu vida!***

Una vez que concientices las áreas de tu vida que necesitas nutrir y empieces a ver el miedo como una oportunidad más que como un obstáculo, crearás menos limitaciones para ti mismo y una vida sana y próspera a largo plazo.

¡Continúa comprometido con el proceso de descubrirte a ti mismo y estar abierto a explorar tu salud integral de manera sana y honesta!

Módulo XI

Conclusiones

Anterior

Contenido

Siguiente

La Visión que generarás de ti mismo, debe ser de la persona que quieres llegar a ser. Partiendo de hoy, debes trabajar día con día, mes con mes, año con año para poder alcanzar las metas que has planeado, es importante mencionar que la mayor limitante que podrás encontrar, serás tú mismo, cuando al enfrentar algún reto, algún problema, se te vengan a la mente las palabras "no puedo," en ese momento estarás estableciendo el límite de tu capacidad. La palabra "imposible" no cabe en el vocabulario de un triunfador. La falacia de que el destino está escrito, es la excusa del que fracasa, en cambio el triunfador es aquel que ha sido capaz de planear, desarrollar y ejecutar su visión a través del ejercicio de uno de los dones más hermosos que Dios nos ha concedido: "El Libre Albedrío". Con esto, tú también podrás convertirte en el "Arquitecto de tu Destino" y "ser lo que quieras llegar a ser".

EJERCICIO DE APLICACIÓN

Hemos arribado a la parte final y, a la vez, a la parte más importante. En esta última etapa, habrás de reflexionar en conjunto todo lo que hasta ahora se ha analizado y, con las herramientas que has obtenido de la filosofía del "Arquitecto de tu Destino", enfrentarás el último reto del curso y el primero de tu nueva etapa en la vida: la aplicación práctica de lo aprendido.

Para contestar estos últimos ejercicios, haz uso de todo lo que has leído, comentado, reflexionado y aprendido; toma las herramientas con las que ya contabas y, en comunión con las que ahora has obtenido, prepárate para elaborar tu visión y para que, aplicando en tu vida las acciones que has diseñado, te conviertas en el Arquitecto de tu destino.

VISIÓN

Piensa en el entorno que desearías tener para los próximos 1, 3, 5 o 10 años, piensa en lo que tú más desearías ser o tener.

Incluye diversos aspectos de tu persona, como la Pareja, Hijos, Padres, Familia, Amigos, Hermanos, Trabajo, posesiones, logros personales, posiciones, aspectos sociales, etc.

Lo que tú redactes, te debes llenar plenamente, debe reflejar lo que Tú eres y lo que Tú piensas, busca que tu redacción sea inspiradora y alentadora.

En un año

En lo personal

En lo familiar

En lo profesional

Anterior

Contenido

Siguiente

En tres años
En lo personal
En lo familiar

En tres años
En lo profesional

En cinco años
En lo personal
En lo familiar

En cinco años
En lo profesional

Conclusiones

Efectúa un profundo análisis de tu persona y escribe en el cuadro correspondiente tus calificativos.

Ahora, en la columna de las fortalezas y debilidades, a cada concepto en la parte extrema derecha dales un valor. La suma de todos por columna no debe exceder el número cien, esto sirve para que tú puedas ver con claridad cuál fortaleza o debilidad tiene más peso y desarrolles la estrategia correcta para que, apoyándote en tu fortaleza, puedas hacer frente y minimizar esa debilidad.

FORTALEZAS		DEBILIDADES	
Todo aquello bueno que tenemos y que constituye un elemento importante para nosotros y que nos ayudará a conseguir lo que queremos.		Todas aquellas cosas que nos limitan o que no nos gustan de nosotros, cosas que desearíamos cambiar y que nos limitará para conseguir lo que queremos.	
Total (la suma debe ser 100)		Total (la suma debe ser 100)	

Anterior

Contenido

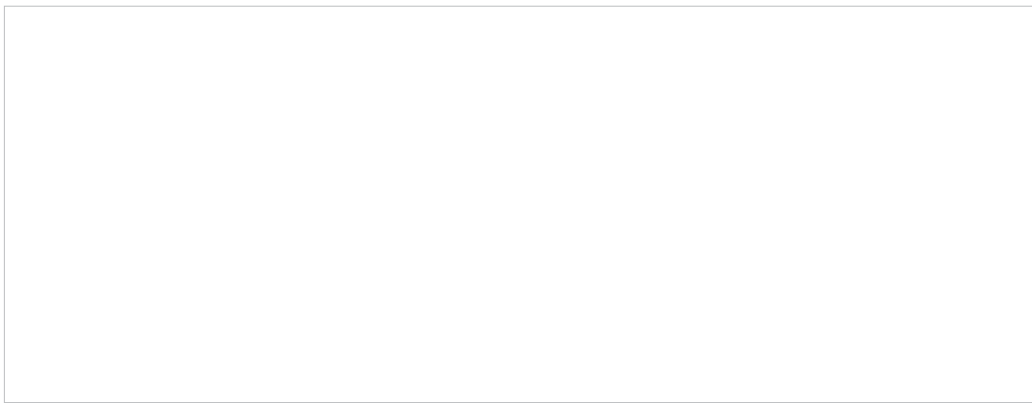
Siguiente

AMENAZAS		OPORTUNIDADES	
Situaciones probables futuras que nos limitarían o nos pondrían en un entorno difícil, incluso no deseado.		Situaciones probables futuras en un entorno positivo y sobretodo deseado.	
Total (la suma debe ser 100)		Total (la suma debe ser 100)	

APLICACIÓN PRÁCTICA

¿Cuáles cualidades de un emprendedor consideras que tienes tú?

Ejemplo: tenacidad, audacia, temple, proactividad, disciplina, independencia, valor etc.



El objetivo de este ejercicio es pedirte que analices:

- ◆ ¿Qué situaciones deseas cambiar?
- ◆ ¿Qué proyectos tienes en mente?
- ◆ ¿Qué cosas deseas emprender en ti mismo?

Piénsalo detenidamente y escribe qué cosas cambiarías de ti, en cuanto a conductas, hábitos, creencias, resultados, imagen, etc. y escríbelas en los siguientes espacios. Recuerda que estos proyectos o metas deberán ser realistas, alcanzables y cuantificables, además deberán contribuir a lo que tú deseas de ti mismo en lo futuro.

NO.	METAS	Clasif. A, B, C	Fecha de cumplimiento
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Finalmente recuerda que este no es un programa de remedios rápidos, no es un programa de un mes, ni de un año; es un proceso de crecimiento diario y continuo. Ser el “Arquitecto de tu destino” implica un alto grado de certeza personal y compromiso. Regresa a los ejercicios una y otra vez, actualiza tus metas, tus acciones y adopta esta filosofía como propia. Los resultados te sorprenderán.

¡ ADELANTE !

Anterior

Contenido

Siguiente

Anexos

Anterior

Contenido

Siguiente

TEST PARA EVALUAR LA CONFIANZA EN SÍ MISMO.

Este test sólo ofrece orientación y carece de valor diagnóstico.

Este ejercicio te ayudará a conocer mejor tus capacidades como líder y a identificar los puntos en los que es necesario poner más énfasis, para trabajar en aspectos determinantes de la persona íntegra y de la confianza en sí mismo.

INSTRUCCIONES: De cada afirmación, selecciona la opción con la cual te identificas más. Al finalizar contabiliza el total de tu puntuación y ve a la retroalimentación que te corresponda según su resultado.

	Nunca	A veces	Siempre
	1	2	3
01 Mis palabras tienen un efecto notorio sobre los demás.			
02 Cuando hablo, las demás personas me prestan atención casi de inmediato			
03 Soy conciente de mi lenguaje corporal y mi imagen			
04 Aunque me cueste trabajo, no me presto a acciones indebidas			

Anterior

Contenido

Siguiente

	Nunca	A veces	Siempre
	1	2	3
05 Comprendo la importancia que tiene el dominio de mí mismo y lo practico			
06 Ejercicio control sobre lo que digo, incluso después de beber algunas copas.			
07 No practico la mentira			
08 Creo que puedo hacer las cosas mejor			
09 En mi escala de valores, la honradez tiene un lugar importante			
10 Si me equivoco, lo reconozco y me disculpo			
11 La responsabilidad guía cada aspecto de mi vida			
12 No busco el halago, busco la congruencia			
13 Coloco el dinero en el lugar adecuado: es útil, pero no lo es todo			

	Nunca	A veces	Siempre
	1	2	3
14 Me esfuerzo cada día y hago mi trabajo con ímpetu			
15 Conozco mis limitaciones como líder y trato de superarme constantemente			

1	2	3
(0-15)	(16-30)	(31-45)

RETROALIMENTACIÓN POR NIVEL

NIVEL 1 (0-15) BAJA AUTOESTIMA:

Aquellas personas que tienen una baja autoestima suelen ser personas que aunque no se creen inferiores al resto, sí consideran a los demás en una posición más elevada a la suya. Esto supone que, inconscientemente, te sientes en una posición retrasada en relación a los que te rodean a la hora de iniciar o realizar alguna acción.

[Anterior](#)
[Contenido](#)
[Siguiente](#)

Tu escala de valores refleja que las conductas esperadas de la personalidad íntegra, que lleva a los otros a confiar en ti, es poco importante, por lo que te recomendamos reconsiderarlas. Lee nuevamente con detenimiento el texto que te hemos ofrecido, revisa tu escala de valores y practica las conductas necesarias para reforzar tu confianza en ti mismo.

NIVEL 2 (16-30) AUTOESTIMA MEDIA:

Este tipo de personas tienen una buena confianza en sí mismas, pero en ocasiones ésta puede llegar a ceder. Son personas que intentan mantenerse fuertes con respecto a los demás aunque en su interior están sufriendo. Aquellos que posean ésta forma de ser viven de una forma relativamente dependientes de los demás, es decir, si ven que el resto les apoyan en alguna acción su autoestima crecerá pero, por el contrario, cualquier error que alguien le eche en cara servirá para que su confianza caiga un poco.

Lee nuevamente con detenimiento el texto que te hemos ofrecido, revisa tu escala de valores y practica las conductas necesarias para reforzar tu confianza en ti mismo.

NIVEL 3 (31-45) ALTA AUTOESTIMA:

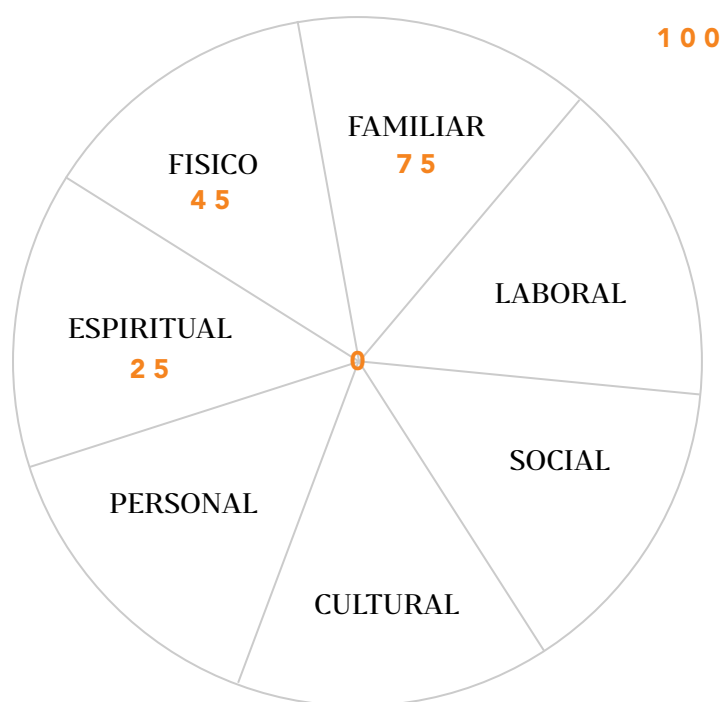
Las personas de gran autoestima han nacido para triunfar en todos los aspectos de su vida. Se creen seres poderosos y en posesión de la verdad en todo momento. Son personas a las que resulta muy difícil hacerlas venir en razón y también hundirlas. Su fortaleza mental les convierte en auténticos tanques de difícil destrucción. Todos sus movimientos están calculados previamente con un único objetivo: el éxito.

Aunque, por otro lado, esta forma de actuar no les ayuda en sus relaciones sociales puesto que dan una imagen de superioridad que producirá en algunas personas un sentimiento de rechazo, por lo que no deben confiarse demasiado, deben cuidar actitudes déspotas y evitar subestimar a los demás.

LA RUEDA MOTIVACIONAL

- a** A continuación encontrarás un esquema que tiene el propósito de ayudarte a elaborar un diagnóstico de tu situación actual, valorando los 7 aspectos más relevantes de tu vida.

Cada aspecto deberá calificarse con un mínimo de 0 y un máximo de 100 puntos, partiendo de que el 0 se encuentra en el centro del círculo y 100 en la circunferencia. A continuación te ofrecemos un ejemplo en tres de los aspectos a calificar:

[Anterior](#)[Contenido](#)[Siguiente](#)

- b** Previo al llenado de éste esquema, es necesario tener en cuenta que no se debe calificar cada aspecto, sino hasta que se han reflexionado las preguntas correspondientes, ya que la calificación deberá estar supeditada a la profunda meditación que hagas respecto a cada tema, para lo cual las preguntas que se presentan a continuación te ayudarán a guiar la reflexión.

1. FAMILIAR:

- ◆ ¿Cómo me califico en mi aspecto familiar?
- ◆ ¿Qué papel juego en mi familia?
- ◆ ¿Soy una persona vital, vibrante, entusiasta al interior de mi familia o represento la negatividad, el regaño, la queja permanente?
- ◆ ¿Soy capaz de representar un punto de ecuanimidad y equilibrio al interior de mi familia?
- ◆ ¿He construido la familia con la que soñé?
- ◆ ¿Me gusta mi familia y lo que represento al interior de ella?
- ◆ La siguiente pregunta es fundamental ¿Cuánto tiempo de calidad le dedico a mi familia cada día?

2. LABORAL:

- ◆ ¿Me gusta el trabajo que realizo? ¿Lo realizo con entusiasmo?
- ◆ ¿Me es satisfactorio?
- ◆ ¿Estoy donde me gusta estar?
- ◆ ¿La profesión que desempeño es la que elegí o estoy ahí porque no me queda otra alternativa?
- ◆ ¿Me gustaría cambiar de trabajo?

3. SOCIAL:

- ◆ ¿Soy una persona amigable, generosa con mi entorno?
- ◆ ¿Soy un ciudadano-a comprometido, participativo?
- ◆ ¿Cultivo la amistad como una parte importante de mi desarrollo humano?
- ◆ ¿Soy un vecino-amable, generoso, socializo con mi comunidad?
- ◆ ¿Con cuánta regularidad busco y convivo con los amigos que sé que valen la pena?
- ◆ ¿Soy, realmente, un buen amigo-a?
- ◆ ¿Respeto a los demás, aunque piensen distinto que yo?

4. CULTURAL:

- ◆ ¿Suelo practicar, ver, escuchar o tener algún contacto con las artes?
- ◆ En caso afirmativo, ¿con qué regularidad?
- ◆ ¿Cuántos libros leo al mes?
- ◆ ¿Elijo una buena lectura sobre una lectura vana?
- ◆ ¿Estudio con regularidad?
- ◆ ¿Me entero diariamente de las noticias?
- ◆ ¿Estoy enterado-a sobre los acontecimientos científicos y tecnológicos actuales?
- ◆ ¿Me preocupo por actualizarme tecnológicamente hablando, o uso el celular sólo para hablar?
- ◆ ¿Veo en la televisión programas que me enseñan cosas nuevas?

5. PERSONAL:

- ◆ ¿Qué lugar ocupo en mi vida?
- ◆ ¿Mis prioridades son los demás, por encima de mí mismo-a?
- ◆ ¿Cada cuándo me procuro bienestares personales?
- ◆ ¿Cuánto tiempo del día lo dedico a mi satisfacción y bienestar?
- ◆ ¿Tengo claro que cuento solamente conmigo mismo-a?
- ◆ ¿Asumo que la única herramienta con la que cuento para toda mi vida, soy yo mismo-a?

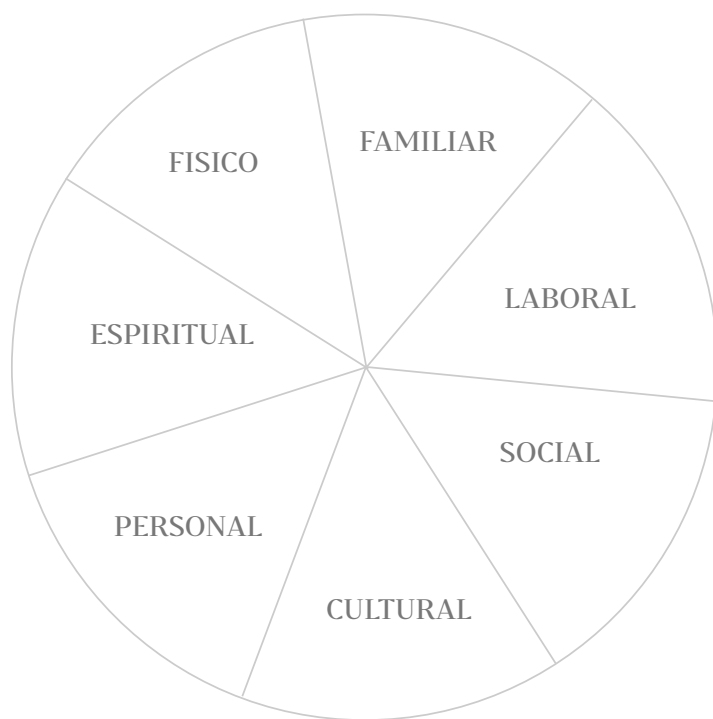
6. ESPIRITUAL:

- ◆ ¿Soy una persona en paz con el entorno?
- ◆ ¿Mi interior se encuentra en equilibrio?
- ◆ ¿Cuántos minutos diarios dedico a la meditación o actividades de conexión con mi ser interior?
- ◆ ¿Practico la fe?
- ◆ ¿Suelo orar con devoción o repito sin sentido oraciones aprendidas desde la infancia?
- ◆ ¿Tengo alguna conexión con mi espíritu?
- ◆ Frente a la adversidad, ¿conservo la calma?

7. FÍSICO:

- ◆ ¿Cómo me encuentro físicamente?
- ◆ ¿Tengo el peso adecuado?
- ◆ ¿Voy al dentista y/o al ginecólogo con regularidad?
- ◆ ¿Cuido mi alimentación?
- ◆ ¿Hago ejercicio regularmente?

ESQUEMA DE TRABAJO



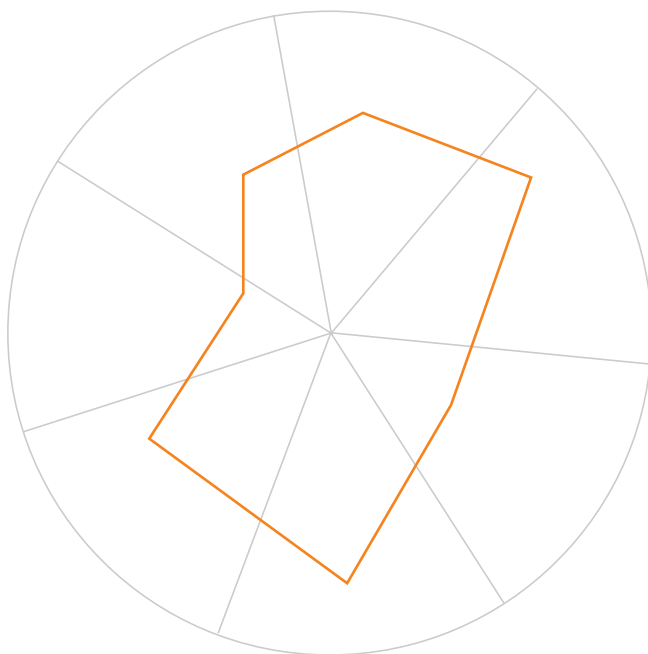
Anterior

Contenido

Siguiente

- c** Una vez que has calificado cada aspecto, UNE con una línea, punto por punto, a fin de contar con una gráfica que te permita visualizar con claridad tus puntos más altos y los más bajos.

EJEMPLO:





- d** Ya que has calificado y visualizado los aspectos más descuidados de tu ser integral, es necesario ahora utilizar esa información para iniciar desde ahora a diseñar al "nuevo yo" que serás a partir de ahora. Se requiere elaborar y escribir en el espacio correspondiente, DOS ACCIONES que llevarás a cabo en cada uno de los aspectos valorados por la rueda motivacional.

Las acciones o tareas que te propongas deben ser concretas, medibles y verificables.



Por ejemplo: si en el aspecto físico te calificaste con bajo porcentaje porque sabes que tienes sobre peso, la acción no puede ser “comer mejor”, porque en realidad, TODOS queremos comer mejor. La acción debe ser: “desayunar fruta todos los días” o “eliminar la coca-cola de mi dieta”. Estas acciones cuentan con un “qué” “cuándo” y “cómo”. Cada aspecto y acción que se diseñe debe responder a estos tres cuestionamientos, a fin de que sea realizable y, con ello, puedas experimentar en tu vida la satisfacción del cumplimiento de tus primeras acciones y metas.

Toma en cuenta que en esta etapa se están diseñando acciones que no necesariamente transformarán tu vida de manera sustancial, pero que muestran claramente que es posible, de inmediato, introducir cambios en tu estilo de vida que te lleven a modificar conductas, eliminar malos hábitos, introducir acciones benéficas para ti y para tu entorno, las que, en conjunto, irán logrando el proceso transformador que se requiere para ser un “Arquitecto de mi propio destino”.



I.- Aspecto Familiar:

	01:	%
	02:	%



II.- Aspecto Físico:

	01:	%
	02:	%


III.- Aspecto Personal:

	01:	%
	02:	%



IV.- Aspecto Cultural:

	01:	%
	02:	%


V.- Aspecto Espiritual:

	01:	%
	02:	%

VI.- Aspecto Social:

	01:	%
	02:	%

[Anterior](#)[Contenido](#)[Siguiente](#)

VII.- Aspecto Laboral:		
	01:	%
	02:	%



UNIVERSIDAD BAFAR