

APOYOS PARA EL ÉXITO ACADÉMICO

VALORES INSTITUCIONALES Y PROYECTO DE VIDA



Ana María Gordillo Beltrán
Edna Liliana Hurtado Mejía

Valores institucionales y proyecto de vida



Universidad de
La Sabana

© Universidad de La Sabana
Campus del Puente del Común
Km 7 Autopista Norte de Bogotá
Chía, Cundinamarca - Colombia
<http://www.unisabana.edu.co>
Tel.: (57 1) 861 5555 ext. 20600, 20611, 20612

Impresión: Editorial Kimpres Ltda.
PBX: 413 6884 • Fax: 290 7539
www.kimpres.com
Bogotá, D.C., Colombia
Noviembre de 2012

Contenido

1. Los valores	5
1.1 Los valores que identifican al estudiante de la Universidad de La Sabana	6
1.2 Actividad: autodiagnóstico de valores	10
2. Las virtudes humanas	15
2.1 ¿Dónde y cómo se forman las virtudes?	15
2.2 La educación de la inteligencia	16
2.3 La educación de la voluntad	17
3. El sentido de la vida-Proyecto de vida	19
3.1 ¿Qué es el Proyecto de vida?	19
3.2 ¿Para qué un Proyecto de vida?	19
3.3 ¿Cómo elaborar un Proyecto de vida?	20
3.4 ¿Cómo voy a evaluar mi desempeño y el avance de mi Proyecto?	23
Referencias	24

1. Los valores¹

Valor viene del latín “**valore**” (estar en forma, ser fuerte, ser capaz de algo, valerse por sí mismo) y del griego “**axios**” (lo que vale, lo que tiene precio, lo que es digno de estimación).

Los valores son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en vez de otro. También son fuente de satisfacción y plenitud. El principio expresa una verdad universal e invariable, una verdad que se dirige a todos los hombres sin excepción.

Nos proporcionan una pauta para formular metas y propósitos, personales o colectivos. Reflejan nuestros intereses, sentimientos y convicciones más importantes.

El valor es un bien descubierto y elegido en forma libre y consciente, que busca ser realizado por la persona y reconocido por los demás.

Los valores se refieren a principios y representan ideales, sueños y aspiraciones, con una importancia independiente de las circunstancias. Por ejemplo, aunque seamos injustos, la justicia sigue teniendo valor. Lo mismo ocurre con el bienestar o la felicidad.

Los valores al ser principios expresan una verdad invariable, en esto radica su importancia; lo que significa y lo que representan, y no por lo que se opine de ellos.

¹ Los conceptos desarrollados en el apartado de valores fueron tomados del libro *Trabajar bien, vivir mejor. Manual práctico de valores*, de Regino Navarro Ribera. Edición: 2005, Bogotá.

Valores, actitudes y conductas están estrechamente relacionados. Cuando hablamos de actitud nos referimos a la disposición de actuar en cualquier momento, de acuerdo con nuestras creencias, sentimientos y valores.

Los valores se traducen en pensamientos, conceptos o ideas, pero lo que más apreciamos es el comportamiento, lo que hacen las personas. Una persona valiosa es alguien que vive de acuerdo con los principios. Ella vale lo que valen sus valores y la manera como los vive.

Pero los valores también son la base para vivir en comunidad y relacionarnos con las demás personas. Permiten regular nuestra conducta, para el bienestar colectivo y una convivencia armoniosa.

Quizá por esta razón tenemos la tendencia a relacionarlos según reglas y normas de comportamiento, pero en realidad son decisiones. Es decir, decidimos actuar de una manera y no de otra con base en lo que es importante para nosotros como valor. Decidimos creer en eso y estimarlo de manera especial.

Los valores presentan siempre dos lados o caras: la cara afirmativa –propia de los valores– y la negativa, que podemos llamar antivalor o contravalor. Ejemplo: generosidad vs. egoísmo, amor vs. odio, etc.

El valor no es una cosa, ni una realidad solo subjetiva. Los valores son subjetivos porque los vive la persona humana (los animales no tienen valores), libre y conscientemente, y al mismo tiempo son objetivos en cuanto están conectados con los principios.

1.1 Valores que identifican al estudiante de la Universidad de La Sabana

Las actividades de la Universidad de La Sabana aspiran a hacer presentes unos **valores, que guían y caracterizan el quehacer diario** de quienes forman la Universidad y configuran su ambiente y su cultura.

Entre esos rasgos, cabe mencionar los siguientes:

- **Sensatez.** Este **término** se refiere a la capacidad que tienen los seres humanos de actuar en forma racional, guiándose por el sentido común y por la utilización de la verdad. Una persona sensata es aquella que no solo dice la verdad de manera honesta y correcta, sino que además se maneja en su vida de acuerdo con el sentido común, no dejándose llevar por emociones incontrolables, como el odio, la amargura, la pasión o la violencia.
- **Rigor.** Es la capacidad de autoexigirse, mediante el autococimiento de las capacidades y habilidades en relación con la voluntad.
- **Tolerancia.** Es el respeto por las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias. Es la actitud que una persona tiene respecto a aquello que es diferente de sus valores. Es la capacidad de escuchar y aceptar a los demás, comprendiendo el valor de las distintas formas de entender la vida.
- **Respeto.** El respeto a las personas es una aceptación y valoración positiva del otro por ser persona. Significa valorar a los demás y todo lo que los rodea. Lleva consigo una aceptación incondicional de la persona tal y como es. Es decir, una aceptación sincera de sus cualidades, actitudes y opiniones; una comprensión de sus defectos. En el plano humano, el respeto a las personas implica no considerarse superior a nadie. Todos sentimos que tenemos el derecho a ser respetados por los demás en nuestro modo de ser, de actuar y de expresarnos. Esto exige de nosotros el deber de respetar igualmente a todas las personas.
- **Justicia.** Es una de las cuatro virtudes cardinales, que inclina a dar a cada uno lo que le corresponde o pertenece. La que regula

la igualdad o proporción que debe haber entre las cosas, cuando se dan o cambian unas por otras. Derecho, razón, equidad.

- **Responsabilidad.** Es el valor que guarda relación con la respuesta que debo dar de aquellas conductas o acciones de las que debo responder. Se trata de uno de los valores humanos más importantes, el que nace a partir de la capacidad humana para poder optar entre diferentes opciones y actuar, haciendo uso de la libre voluntad, de la cual resulta la necesidad de asumir todas aquellas consecuencias que de estos actos se deriven.

La responsabilidad de las personas es de suma importancia, ya que se trata de uno de los valores que permiten mantener en orden la vida en comunidad, demostrando con esto el compromiso con las propias decisiones y con las consecuencias que estas pueden generarle, tanto a la persona en sí como a quienes lo rodean.

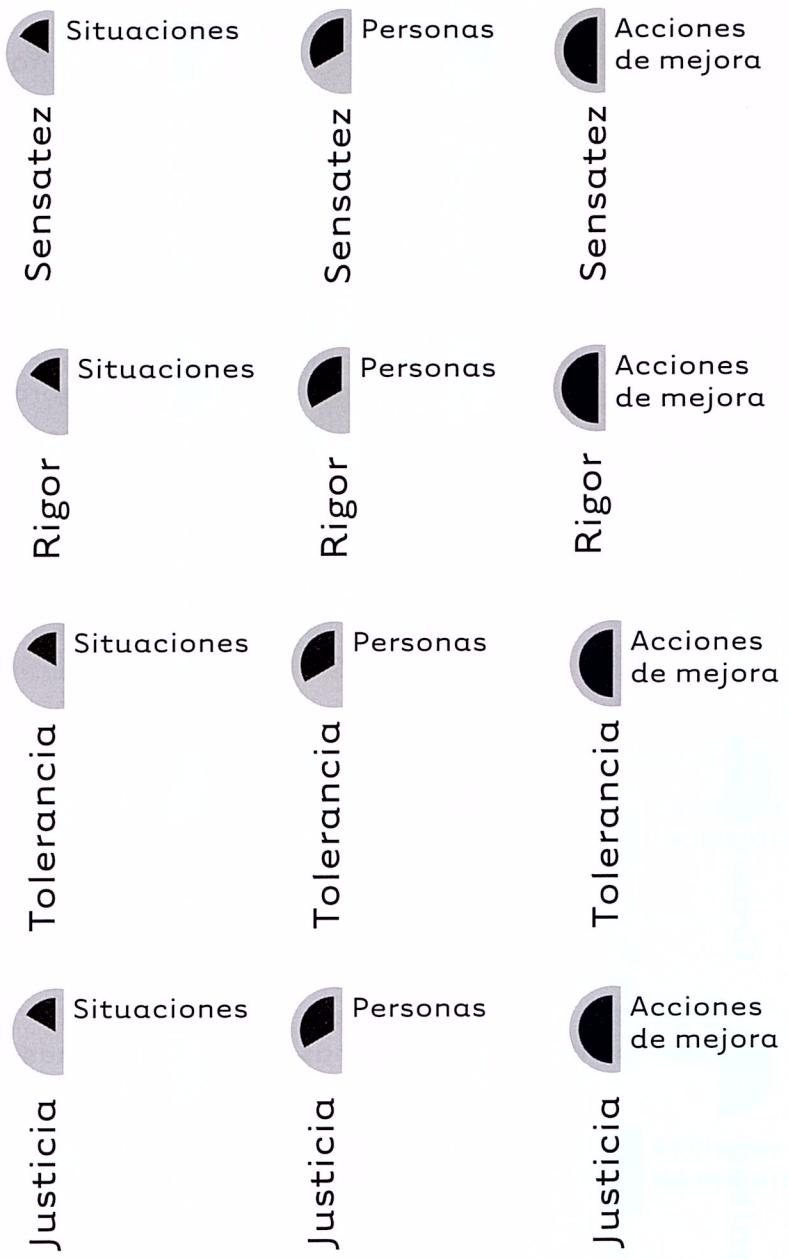
- **Orden.** Adquirir el valor del orden va mucho más allá que acomodar cosas y objetos; es poner todas las cosas de nuestra vida en su lugar. Por ejemplo, nadie sale del trabajo a media mañana para ir a jugar un partido de béisbol con los amigos; tampoco a nadie se le ocurre amar perdidamente a su mascota y desatender a sus hijos. Sin embargo, el desorden puede estar disfrazado de manera muy sutil. Es fácil darle tres o cuatro horas más al trabajo y no estar con la familia, y uno puede sentirse muy tranquilo porque “está poniendo en orden sus prioridades”. Sí, el trabajo es importante, pero tiene su espacio y sus límites. Igualmente ocurre con aquella persona que decide no tomar una oportunidad única de trabajo, porque le implica sacrificar un poco de su familia. El valor del orden debe ayudarnos a darle a cada cosa su peso, a cada actividad su prioridad. A cada afecto, el espacio que le corresponde.

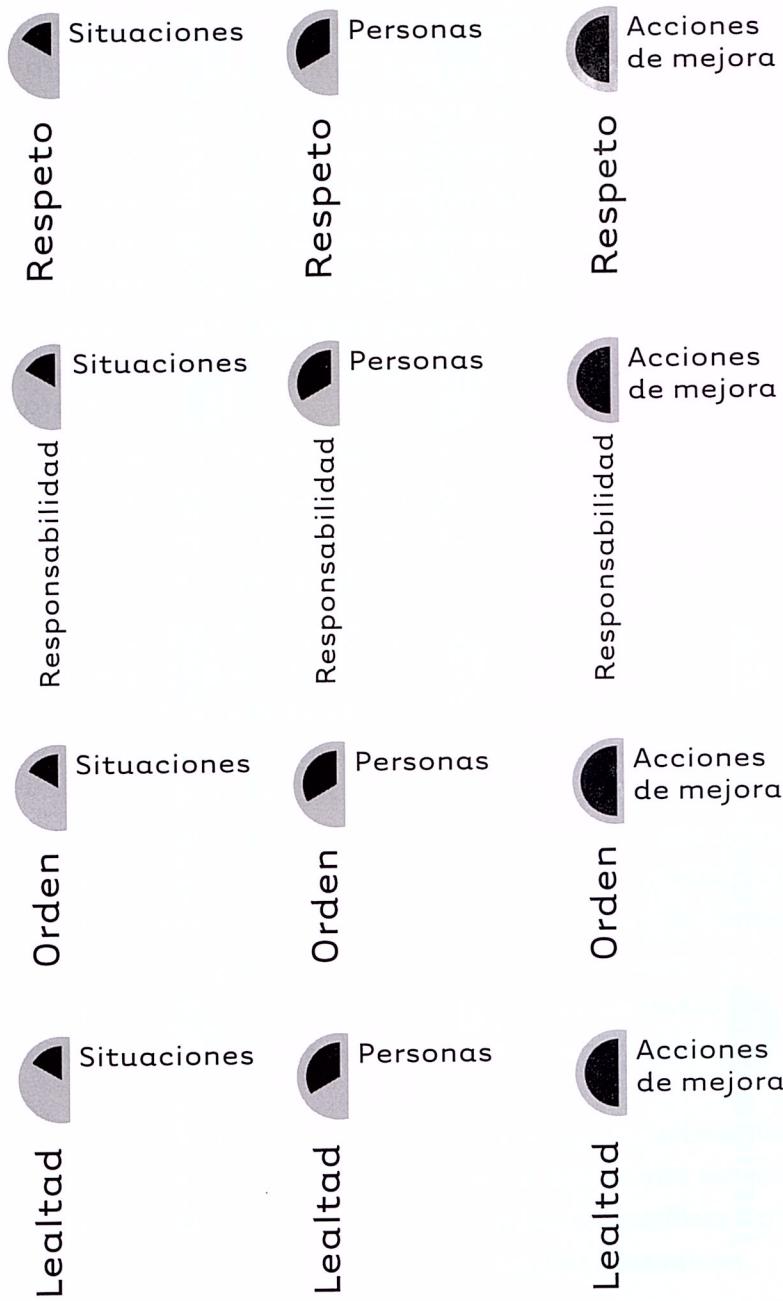
- **Lealtad.** La lealtad es un corresponder, una obligación que se tiene al haber obtenido algo provechoso. Es un compromiso a defender lo que creemos y en quien creemos. Por eso, el concepto de la lealtad se da en temas como la patria, el trabajo, la familia o la amistad. Cuando algo o alguien nos ha dado algo bueno, le debemos mucho más que agradecimiento. La lealtad es un valor, pues quien es traidor se queda solo. Debemos ser leales con aquello que nos ha ayudado: un amigo que nos defendió, un país que nos acoge como patria, una empresa que nos da trabajo. La lealtad es defender a quien nos ha ayudado.
- **Solidaridad.** La solidaridad es conformar toda acción social de acuerdo con la aceptación y donación personal. La solidaridad es la ayuda mutua que debe existir entre las personas, no porque se les conozca o sean nuestros amigos, sino simplemente porque todos tenemos el deber de ayudar al prójimo y el derecho a recibir la ayuda de nuestros semejantes.
- **Autenticidad.** El valor de la autenticidad le da a la persona autoridad sobre sí misma ante sus gustos y caprichos, iniciativa para proponerse y alcanzar metas altas, carácter estable y sinceridad a toda prueba, lo que la hace tener una coherencia de vida. La autenticidad da a la persona una natural confianza, pues con el paso del tiempo ha sabido cumplir con los deberes que le son propios en el estudio, la familia y el trabajo, procurando perfeccionar el ejercicio de estas labores, superando la apatía y la superficialidad, sin quejas ni lamentaciones. Por la integridad que da el cultivo de este valor, nos convertimos en personas dignas de confianza y honorables, poniendo nuestras cualidades y aptitudes al servicio de los demás, pues nuestras miras van más allá de nuestra persona e intereses.

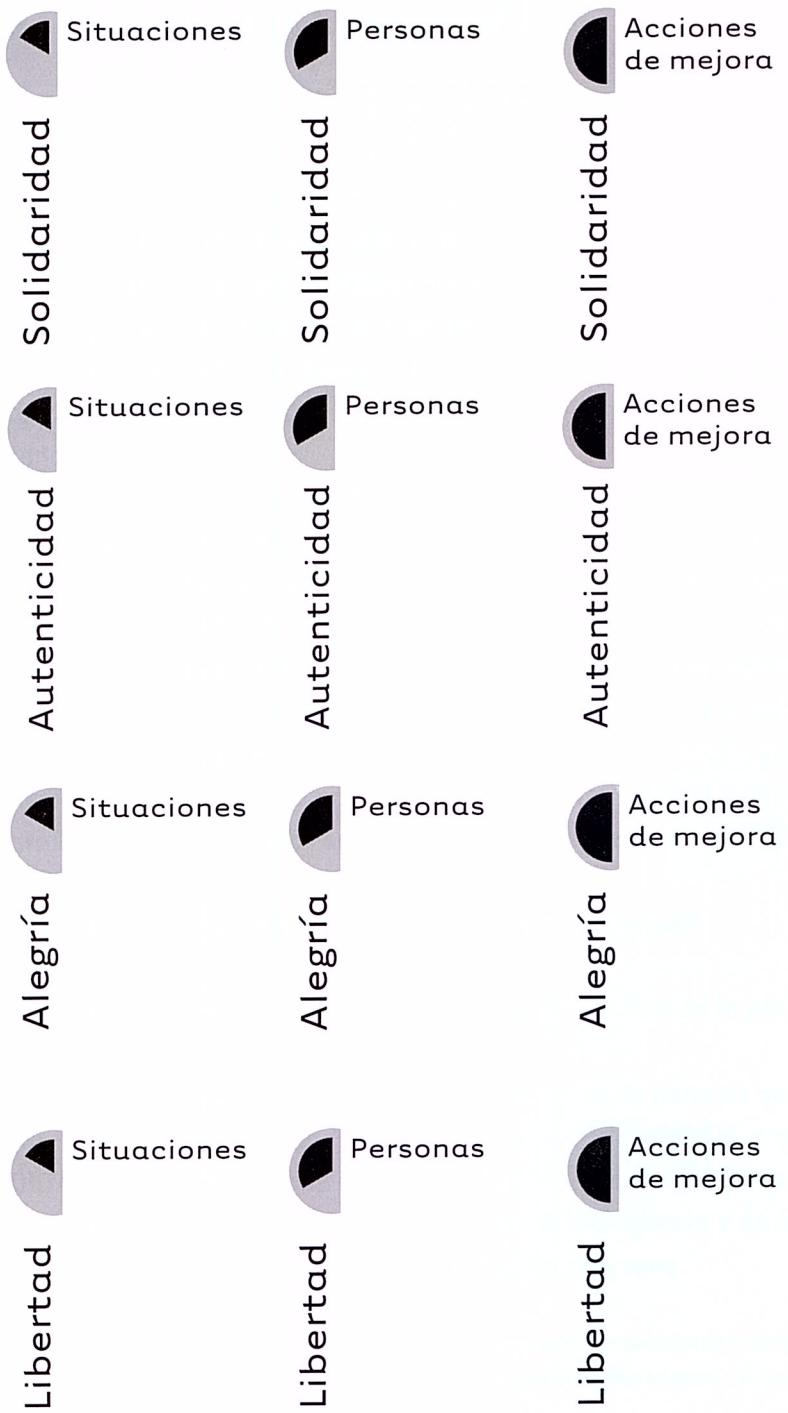
- **Alegria.** La alegría es algo simple, pero no sencillo. Es simple apreciar si una persona es alegre o no, y la forma en la que ilumina a los demás; sin embargo, tratar de ser una persona así no es sencillo. La alegría es un gozo del espíritu. La alegría surge, en primer lugar, de una actitud, la de decidir cómo afronta nuestro espíritu las cosas que nos rodean. Quien se deja afectar por las cosas malas, elige sufrir. Quien decide que su paz es mayor que las cosas externas, entonces se acerca más a una alegría. Una alegría que viene desde adentro.
- **Libertad.** Es la capacidad de proponerse una meta y dirigirse hacia ella, es el poder de dirigir y dominar los propios actos, es el autodominio con el que los hombres gobernamos nuestras acciones. Mediante la libertad el ser humano tiene la posibilidad de destinarse, de acuerdo con lo que el entendimiento y la voluntad le proporcionan. La libertad no se construye. No es como en el caso de virtudes como la perseverancia, la fortaleza o la paciencia, que requieren de un esfuerzo constante y continuo para hacer de ellas una parte integral de nuestra vida. La libertad se ejerce de acuerdo con los principios fundamentales que nacen en la conciencia, en la familia y en la sociedad; es ahí donde este valor se orienta, forma, educa y respalda, forjando personas íntegras.

1.2 Actividad: autodiagnóstico de valores

A continuación se presentan cada uno de los valores anteriormente descritos; usted debe ubicar situaciones en las que vive ese valor, personas con quienes lo practica y qué acciones específicas serían necesarias para continuar creciendo en cada uno de los valores.







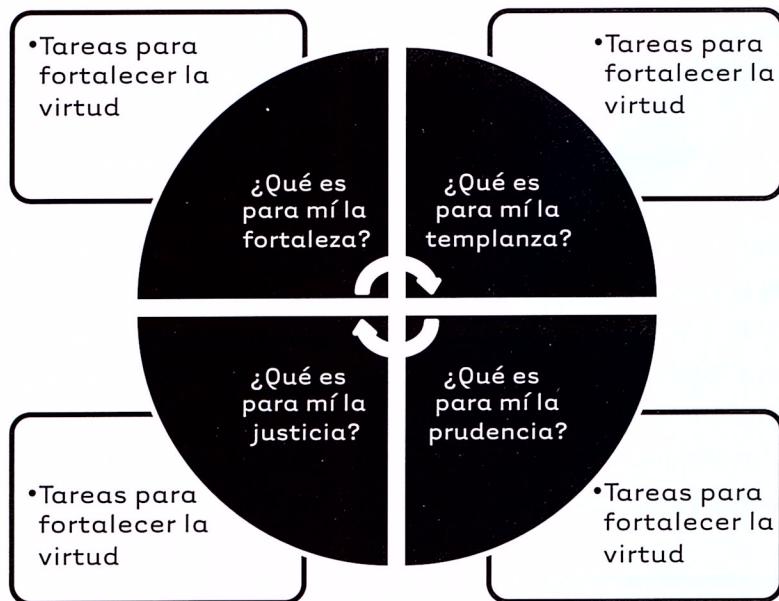
2.2 La educación de la inteligencia

La inteligencia es la facultad que nos permite pensar, reflexionar, comprender y tomar decisiones acertadas de acuerdo con el bien y la verdad, pero para saberlo es necesario, primero, conocer la verdad.

Pero, ¿qué es la verdad? Es la realidad, lo que existe. La verdad es lo que es, no lo que me imagino que es, o lo que dicen por ahí que es. Si rompí un plato, esa es la verdad. La verdad es la realidad. Por lo tanto, hay que educar a la inteligencia enseñándole verdad.

Nuestra inteligencia busca siempre conocer la verdad. ¿Acaso le gusta que alguien le mienta? ¿Por qué no? Porque su inteligencia tiende hacia la verdad, quiere la verdad, necesita conocer la verdad. La verdad no es, muchas veces, lo que la mayoría dice.

La siguiente gráfica puede ayudar al estudiante a comprender las virtudes en la vida cotidiana y a planear actividades que nos permitirían crecer en ellas.



2.3 La educación de la voluntad

En la vida todo cuesta esfuerzo. ¿Acaso no le cuesta trabajo levantarse por las mañanas cuando está haciendo frío? ¿Acaso no le cuesta trabajo dominar los enojos cuando está irritado? Claro que sí cuesta.

Así como a la inteligencia hay que formarla y educarla desde que somos pequeños, la voluntad también ha de ejercitarse. Un niño que nunca hace ningún esfuerzo, ¿cuando sea adulto cómo podrá enfrentar las dificultades?

A la voluntad hay que educarla. El niño, cuando nace, no tiene desarrollada la voluntad. ¿Cómo formar la voluntad? Haciendo todos los días muchos esfuerzos.

Si la inteligencia busca la verdad, ¿qué es lo que busca la voluntad? La voluntad busca el bien. ¿Y qué es el bien? El bien es todo aquello que nos ayuda a alcanzar nuestros fines: crecer como verdaderas personas. Todo aquello que es bueno para la naturaleza humana es parte del bien. ¿Es bueno decir mentiras? ¿Es bueno compartir lo que tenemos? ¿Es bueno drogarse y emborracharse? ¿Es bueno hacer ejercicio?

La educación de la voluntad es una tarea que comienza con las pequeñas cosas.

En la siguiente tabla puede encontrar una forma de organizar las actividades de la vida cotidiana de su estudiante, en relación con los ejercicios de voluntad que se consideren necesarios:

Personal



- Madrugar**
 - Acciones de mejora
- Llegar a tiempo**
 - Acciones de mejora
- Tener la habitación ordenada**
 - Acciones de mejora

Familiar



- Ayudar en casa**
 - Acciones de mejora
- Compartir con los papás**
 - Acciones de mejora
- Ayudar a los hermanos**
 - Acciones de mejora

Académica



- Llegar a tiempo a clase**
 - Acciones de mejora
- Hacer las lecturas**
 - Acciones de mejora
- Hacer los trabajos con tiempo**
 - Acciones de mejora

Social



- Aprender a decir NO**
 - Acciones de mejora
- Manejo adecuado de chats**
 - Acciones de mejora
- Manejo adecuado del teléfono celular**
 - Acciones de mejora

3. Sentido de la vida - Proyecto de vida

3.1 ¿Qué es el Proyecto de vida?

Es el camino que elige cada persona para vivir su vida de acuerdo con unos valores que ha asumido e interiorizado, valores que le permiten tomar decisiones frente al futuro, a la existencia, a su vocación y a su profesión.

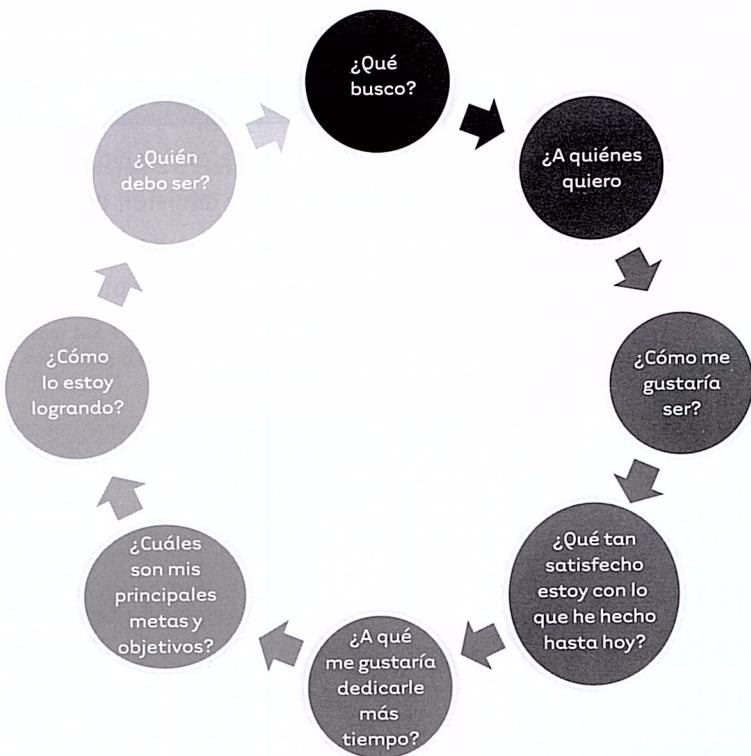
Para algunos, lo más complicado al trazar su proyecto de vida es tener que optar por una dirección, que se hace exclusiva en los aspectos fundamentales y trascendentales; esta decisión es bastante compleja, en tanto afecta las condiciones básicas de existencia de la persona, no solo en lo material sino también en lo espiritual.

3.2 ¿Para qué un Proyecto de vida?

Para ser feliz
Para lograr independencia y autonomía
Para tener ideas propias
Para lograr equilibrio en los diferentes roles de la vida
Para ser una persona de criterio
Para lograr sueños y metas
Para la toma de decisiones
Para jerarquizar necesidades
Para conocerse a sí mismo

3.3 ¿Cómo elaborar el Proyecto de vida?

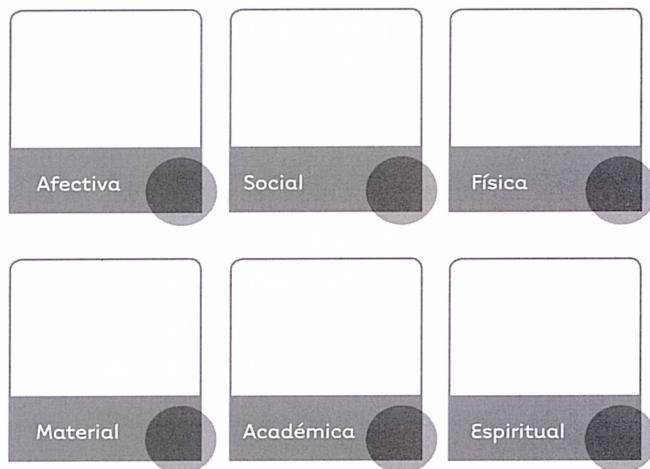
La elaboración de un proyecto de vida debe considerar aspectos tales como: el entorno y los recursos personales individuales; la búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que nos rodean, a fin de alcanzar las metas propuestas, y la flexibilidad, que no debe faltar, pues los seres humanos poseen múltiples intereses, habilidades y la capacidad de rectificar; además, los resultados no dependen solo de la persona.



Con el siguiente ejercicio usted podrá ayudar al estudiante en un acercamiento del reconocimiento de sí mismo:

¿Quién soy yo?

Definición por áreas de importancia:



Con el trabajo de la siguiente matriz se pueden orientar diferentes acciones del estudiante para superar dificultades y potencializar condiciones favorables:

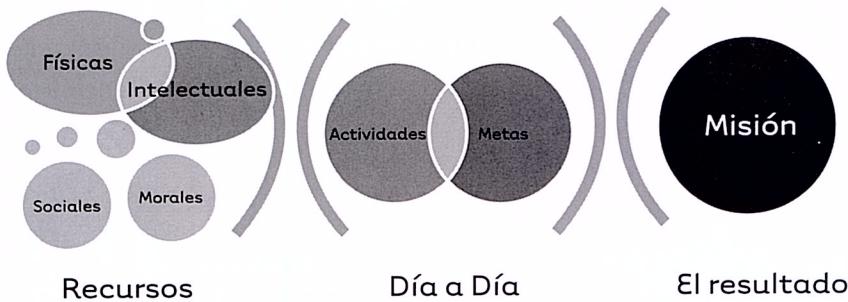
Para lograr lo que se desea:

Debilidades		Oportunidades	
¿Qué debilidades tengo?	¿Qué puedo hacer para superarlo?	¿Qué oportunidades tengo?	¿Cómo las puedo aprovechar?
Fortalezas		Amenazas	
¿Con qué fortalezas cuento?	¿Qué puedo hacer para potenciarlas?	¿Qué es amenazante en este momento?	¿Qué puedo hacer para convertirlo en una oportunidad?

En el trabajo de construir una misión y una visión en un proyecto de vida, puede ser de gran ayuda la solución de las siguientes preguntas:

Misión

- ¿Cuáles creo yo que son mis mejores cualidades físicas, sociales, espirituales e intelectuales?
- Entre todas mis actividades, ¿cuáles son las que me dan una mayor satisfacción?
- ¿Cuáles son las metas más importantes que deseo alcanzar en cada uno de los roles principales de mi vida?



Visión

La visión nos sitúa en una perspectiva a mediano y largo plazo, y debe responder a:

- ¿Quién soy?... ¿Cómo soy?... ¿Qué es importante en mi vida?... ¿Hacia dónde voy?... ¿Cómo me veo en el futuro?... ¿Cómo quiero que me vean en el futuro?

✓ Ejercicio para redactar la visión:

Si usted viajara en el tiempo y en cinco años fuera la persona que hoy desea ser:

- ¿Cuáles serían sus cualidades?
- ¿Qué bienes le gustaría poseer?
- ¿Cuáles son sus deseos respecto a su salud, estado físico y todo lo que tiene que ver con su cuerpo?
- ¿Qué tipo de relaciones le gustaría tener con su familia, amigos y otros?
- ¿Cuál sería su situación profesional ideal?
- ¿Qué efectos esperaría de sus esfuerzos?
- ¿Qué le gustaría aprender?
- ¿A dónde le gustaría viajar?
- ¿En qué otras áreas le gustaría crecer?

Si en cinco años una prestigiosa revista quisiera publicar un artículo sobre usted, ¿cómo lo describirían, qué resaltarían, qué le gustaría que los demás recordaran de usted luego de leer el artículo?

3.4 ¿Cómo voy a evaluar mi desempeño y el avance de mi proyecto?

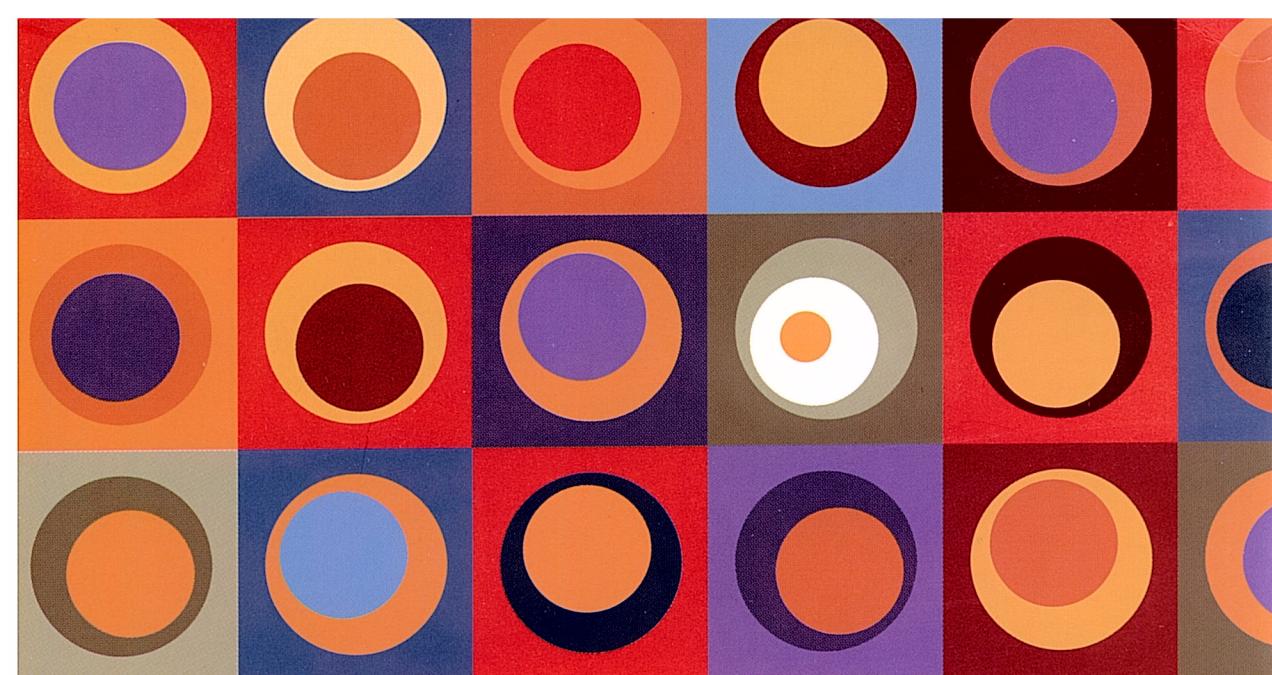
- a. Revisar periódicamente el cumplimiento de las metas propuestas.
- b. Valorar el esfuerzo frente al resultado obtenido.
- c. Replantear las metas en el tiempo.
- d. Valorar los logros obtenidos de acuerdo con la visión y la misión personal.

La tabla que se presenta a continuación puede ser útil para el registro de metas y cumplimiento:

Áreas de importancia	Metas específicas	Cumplimiento de las metas a:		
		Seis meses	Un año	Tres años
Personal				
Familiar				
Académica				
Social				

Referencias

- Hernández, D. (2000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista Cubana de Psicología*, vol. 17, N° 3.
- Luque, F. (1988). *Un proyecto de vida*. Bogotá: Indo, American Press Service.
- Madriz, G. (2002). ¿Quién eres? ¿Quién soy? *La autobiografía en el relato de lo vivido*. Caracas: Universidad Central de Venezuela.
- Morrisey, G. (1988). *Un proyecto de vida*. México: Prentice Hall.
- Navarro, R. (2005). *Trabajar bien, vivir mejor. Manual práctico de valores*. Medellín: Instituto Latinoamericano de Liderazgo.
- Trigo, T. (2002). *Las virtudes humanas*. Catholic.net. Recuperado el 2 de febrero del 2012 de: <http://es.catholic.net/educadorescatolicos/753/3251/articulo.php?id=52060>. [Consultado Diciembre de 2011].
- Vargas, R. (2005). *Proyecto de vida y planeación estratégica*. Perú: Limusa.
- Thibon, G. (2005). *El equilibrio y la armonía. Un compromiso para afrontar la vida con serenidad*. Barcelona: Belagua.
- Werther, W. B. & Keith, D. (2000). *Administración de personal y recursos humanos*. México: McGraw-Hill.



VALORES INSTITUCIONALES Y PROYECTO DE VIDA



Universidad de
La Sabana