

ÉTICA Proyecto de Vida III 11-3.1

“La mejor forma de no pensar en uno mismo,
ni afrontar la vida; es mantenerse ocupado”

Ps. José Iván S. Cañón Heím.

Pitágoras y la Sabiduría

1. Se justo en tus palabras y en tus acciones.
2. Contrólote a ti mismo, se íntegro, cede dulcemente y ármate de paciencia.
3. Acostúmbrate a vivir con sobriedad, sin lujos ni vanidades.
4. Razona antes de actuar y no hagas nada sin reflexión.
5. Elige bien porque siempre atraes lo que quieres.
6. Aprende a meditar si quieres avanzar por el camino de la virtud.
7. Examina los actos de cada día con tres preguntas: ¿En qué acerté hoy? ¿En qué fallé hoy? ¿Qué dejé de hacer hoy?
8. Cuida tú alma y así le harás bien a tu cuerpo y tu mente.
9. Ama y honra a tus padres, tus parientes y amigos.
10. Conserva tu ánimo y no te dejes abatir por la envidia.
11. Gasta con mesura, se generoso y no seas avaro o mezquino.

10 Reglas para el éxito en la Vida

1. La excelencia comienza con un conocimiento realista de uno mismo: fortalezas y debilidades.
2. No hay excelencia sin exigencia. No hay calidad personal sin esfuerzo. Por eso vencer la pereza y la comodidad es el inicio de la excelencia.
3. Sea sincero con Ud. mismo: no confunda lo que es, con lo que le gustaría ser. Pregunte a los demás cómo lo ven; así tendrá una buena base para su autoconcepto.
4. La excelencia supone repetición de acciones buenas. La fuerza de voluntad se adquiere por repetición de actos que requieren esfuerzo.
5. La agresividad es una señal de inseguridad. Los complejos, los miedos y temores van minando la seguridad y la autoestima.
6. La envidia y el orgullo son auto-destructores de la excelencia.
7. Dos síntomas de autoestima inapropiada: mirar a los demás con aires de superioridad y la falta de confianza en uno mismo.
8. La excelencia personal es un proceso de mejoramiento continuo para desterrar hábitos negativos.
9. Cuando quiera decir sí dígallo; cuando quiera decir no, también. Atrévase y no se sienta mal por decirlo.
10. La excelencia no es la presunción del que se cree perfecto o del que piensa que todo lo puede por sí mismo. Es el convencimiento que con la ayuda de los demás y de dios, y sumado al esfuerzo personal, se puede ser mejor cada día.

Comprendiendo la Laboriosidad

Es una característica humana que le permite transformar y enriquecer el medio a su voluntad, de acuerdo con intereses y necesidades. La Laboriosidad manifiesta la capacidad creativa y el deseo de superación al mejorar las condiciones de vida que ha sido dado. Lo contrario sería la inutilidad, el estancamiento.

El trabajo tiene varios fines: uno personal, que es la honesta sustentación del trabajador; uno social al enriquecerla a través del intercambio de actividades: el maestro enseña, el médica receta, el abogado defiende, el ingeniero construye. Pero cada uno necesita de los otros y sus productos, como el zapatero, el barrendero, el albañil, entre muchos otros.

La laboriosidad es parte de las religiones, y es indispensable para procurarnos las cosas que necesitamos, es útil porque es por progreso, desarrollo, una manera de transformar y adecuar el mundo y es un deber, pues por medio de éste se perfecciona la persona a través suyo y de la sociedad.

Es necesario distinguir entre el trabajo mecánico repetitivo de una persona que no aporta al cambio ni se perfecciona, que se realiza por un contrato, y el trabajo que se realiza como valor, que es aquel que dignifica a la persona, presta servicio a la comunidad y transforma el medio exterior. Es creativo.

EL HOMBRE DE HIERRO:-)

Había una vez un hombre de hierro. Era fuerte. Sus músculos eran de hierro, podía hacer cualquier trabajo. Sus piernas eran de hierro, podía caminar incansablemente. Su cabeza era de hierro, podía ser golpeado sin sentirlo. Sus pensamientos eran firmes como el hierro. Sus manos eran de hierro, podía tomar con firmeza lo que quería. Su pene era de hierro y siempre estaba erguido. Su corazón también era de hierro, sus sentimientos le pesaban mucho. A veces le resultaban insoportables.

Un día el hombre de hierro se enamoró de una mujer de seda. La mujer de seda tenía la piel casi transparente. Sus ojos, su mirada, eran de seda. Sus manos de seda podían realizar los más delicados trabajos. Sus pies de seda pisaban sin dejar huella. Sus brazos de seda eran impalpables cuando abrazaban. Su pelo de seda caía como una cascada sobre sus frágiles hombros de seda. Su vagina era un hueco de seda incandescente. Su voz de seda a veces no podía expresar la compleja urdimbre de su corazón de seda.

El hombre de hierro tomó a la mujer de seda entre los brazos y quedó envuelto en ella. Caminó por el campo y comenzó a llover. Llovió mucho. La mujer de seda quedó completamente empapada, pegada al hombre de hierro. El hombre de hierro seguía caminando con los pies metidos en el barro. Su peso lo hundía, lo hundía cada vez más. Trató de desprenderse de la mujer de seda para que no se hundiera con él. Pero ella estaba anudada a su cuello de hierro. El viento sacudía a la mujer de seda como un jirón lastimado. Cesó la lluvia. El cuerpo de la mujer de seda se desplegó en el aire y comenzó a flamear. Como una bandera, como una llama de color.

Fue una señal para los otros. Pronto llegarían a rescatar al hombre de hierro que ya casi estaba hundido en la tierra.
Gigliola Zecchin de Dulhade. Argentina.

HERMANO LOBO:-)

Una buena acción es aquella que en sí tiene bondad y que exige fuerza para realizarla. Montesquieu.

Un día el lobo se dio cuenta que los hombres lo creían malo.

- Es horrible lo que piensan y escriben- Exclamó.
- No todos. -dijo un ermitaño desde la entrada de su cueva, y repitió las palabras que inspiró San Francisco. El lobo estuvo triste un momento, quiso comprender.
- ¿Dónde está ese santo?
- En el cielo
- ¿En el cielo hay lobos?

El ermitaño no pudo contestar.

- ¿Y tú que haces? - preguntó el lobo intrigado por la figura escuálida, los ojos ardidos, los andrajos del ermitaño en su duro aislamiento. El ermitaño explicó todo lo que el lobo deseaba.
- Y cuando te mueras, ¿Irás al cielo? -preguntó el lobo conmovido, alegre de ir entendiendo el bien y el mal.
- Hago por merecer el cielo- dijo apaciblemente el ermitaño.
- Si fueras mártir ¿Irías al cielo?
- En el cielo están todos los mártires.

El lobo se le quedó mirando, húmedos los ojos casi humanos. Recordó entonces sus mandíbulas, sus garras, sus colmillos poderosos, y de unos saltos devoró al ermitaño. Al terminar, se tendió en la entrada de la cueva, miró al cielo limpiamente y se sintió bueno por primera vez.
Manuel Mejía Vallejo. Colombia.

CUESTIONARIO DE RESILIENCIA:

Puntúe de del 1 al 5 cada una de las frases siguientes: (1= muy poco 5= mucho).

- En una crisis caótica me tranquilizo y me centro en las acciones útiles que puedo emprender.
- Habitualmente soy optimista. Considero que las dificultades son temporales espero superarlas y creo que las cosas saldrán bien.
- Puedo tolerar niveles elevados de incertidumbre y ambigüedad.
- Confío en mí mismo, me aprecio y tengo un buen concepto de lo que hago.
- Soy curioso, pregunto. Quiero saber cómo funcionan las cosas. Me gusta inventar nuevas maneras de hacer las cosas.
- Aprendo de lecciones muy valiosas de mis experiencias y de las experiencias de los demás.
- Soy bueno en la resolución de problemas. Puedo pensar de manera analítica, creativa y práctica.
- Soy bueno haciendo que las cosas funcionen bien. A menudo me piden que dirija grupos y otras actividades.
- Soy muy flexible. Me siento cómodo con mi complejidad paradójica. Soy optimista y pesimista, confiado y precavido, desinteresado y egoísta; etc.
- Siempre soy yo, pero he observado que soy distinto con personas distintas y en situaciones distintas.
- Prefiero trabajar sin una descripción específica de las tareas asignadas. Soy más eficaz cuando tengo libertad para hacer lo que creo mejor en cada situación.
- 'Leo'¹ bien a las personas y confío en mi intuición.
- Soy buen oyente y tengo buena empatía.
- No juzgo a los demás y me siento cómodo con distintos tipos de persona,
- Soy fuerte. Aguanto bien los momentos duros. Tengo un espíritu independiente de mi trabajo pero puedo trabajar en equipo.
- Me he hecho más fuerte y he mejorado a partir de las experiencias difíciles.
- He transformado la desgracia en buena suerte y me he beneficiado de las malas experiencias.

Puntuación Total: _____

Puntuación:

Puntuación Baja: Una puntuación inferior a 50 indica que probablemente considera la vida una lucha, y usted lo sabe. No maneja demasiado bien la presión. No aprende nada útil de las malas experiencias. Se siente herido cuando alguien le critica. A veces se siente desamparado y desesperanzado.

Si estas frases se adecúan a Ud., pregúntese ¿Le gustaría aprender cómo manejar mejor las dificultades? Si su respuesta es afirmativa, una buena manera una buena manera de empezar consiste en buscar a otras personas que están intentando desarrollar habilidades para resistir. Déjelas que lo acompañen, que lo animen y le guíen Otra posibilidad es buscar asistencia. El hecho que se sienta motivado para resistir es un signo positivo.

Puntuación Elevada: Si ha puntuado alto en la mayoría de estas frases, tendrá una puntuación superior a 90. Esto significa que ya sabe que es bueno para sortear las dificultades de la vida.

Puntuación Intermedias: Si ha estado de acuerdo con bastantes frases y su puntuación se sitúa entre 70 y 89, ¡Está muy bien! Cada vez podrá lidiar mejor con los reveses de la vida.

Si logró entre 50 y 69 puntos, parece que tiene un buen nivel, pero es posible que se haya infravalorado. En las autoevaluaciones, es más frecuente que las personas se infravaloren a que se sobrevaloren. Algunas personas tienen la costumbre de ser modestas y, de manera automática, se otorgan un 3 en la mayoría de las frases de modo que alcanzan una media de 60. Si su puntuación está entre 50 y 69, tenemos que descubrir la validez de su puntuación.

Una manera de revisar la validez consiste en pedir a las personas que le conocen bien que le puntúen en las distintas afirmaciones y contar de nuevo la puntuación. Otra manera de volver a revisar es responder a las siguientes preguntas:

- Su sentido del humor, ¿Le ha puesto en aprietos alguna vez?
- Hacer preguntas ¿Le ha conllevado problemas alguna vez?
- Ser impredecible o demasiado complejo, ¿Ha desorientado o ha enojado a los demás?
- Su esfuerzo por anticipar los problemas ¿Ha hecho que alguien le acuse de tener una actitud negativa?
- ¿Es tan buen oyente, que su capacidad para comprender ambas opiniones de un mismo conflicto han confundido a los demás?

Sume un punto por cada respuesta afirmativa a las preguntas anteriores.

Al Siebert (2007) La Resiliencia. Construir en la adversidad. Ed. Alienta, Barcelona.

¹ Interpreto o valoro

PROYECTO de VIDA III 11-3.1

Nombre:

Curso:

Fecha:

1. Escriba en el cuaderno Pitágoras y la Sabiduría y las 10 reglas.
2. Respecto al cuento del hombre de hierro, responde:
 - a. Cuáles son las ventajas de ser un hombre de hierro.
 - b. Cuáles son las ventajas de ser una mujer de seda
 - c. ¿Se complementan los dos protagonistas? ¿o son una carga uno para el otro? Justifica tu respuesta
 - d. ¿Qué enseñanza deja el cuento?
 - e. Inventa una pregunta sobre el cuento
3. Respecto al cuento Hermano lobo, responde:
 - a. ¿Por qué el lobo piensa que es malo?
 - b. ¿Ser bueno necesariamente implica ser un mártir?
 - c. ¿Por qué el lobo se come al ermitaño?
 - d. ¿Qué enseñanza deja el cuento?
 - e. Inventa una pregunta sobre el cuento
4. Escribe los significados de cada uno de los términos subrayados. Encuentra al menos tres términos desconocidos.
5. Desarrolle el test y ubique sus resultados. Ahora explique su resultado y argumente si está o no de acuerdo con él.
6. Debes hacer tu proyecto de vida laboral, y cómo te ayuda a perfeccionarte como persona.