

LOS VALORES

Realizado por Susana Vizcaíno S.

¿Que son los valores?

Los valores son creencias o convicciones de que algo es preferible y digno de aprecio. Una actitud es una disposición a actuar de acuerdo a determinadas creencias, sentimientos y valores. A su vez las actitudes se expresan en comportamientos y opiniones que se manifiestan de manera espontánea.

Los valores son herramientas que adquirimos a lo largo de la vida y que nos ayudan a potencializar lo que somos como seres humanos, con una mayor calidad de vida.

Cada persona, cada familia, grupo social, político, o religioso establece su escala de valores. Para todos puede variar aquel valor el cual será el más importante. Tener una escala de valores significa que estamos dispuestos a mantener un valor considerado superior por el resto de nuestras vidas.

Cada persona, de acuerdo a sus experiencias, conocimientos previos y desarrollo cognitivo, construye un sentido propio de los valores. Aunque a todos nos enseñen que la honestidad es algo deseable, y aunque todos lo aceptamos como cierto, la interpretación que haremos de este valor, el sentido que le encontraremos en nuestra vida, será diferente para cada persona.

Los valores están relacionados con los intereses y necesidades de las personas a lo largo de su desarrollo.

Algunos de los valores más importantes y que cada individuo debería de desarrollar son:

La amistad

- Seamos sinceros, nobles y desinteresados.
- Ser un buen amigo no es ser cómplice de sus malas decisiones, hagámosle ver con paciencia y comprensión su error.
- Ser amigo es ser yo mismo y dejar ser al otro. Aceptemos a nuestros amigos como son.
- Una alegría que compartimos con un amigo se vuelve más grande; y una pena más pequeña, cuando se la contamos a alguien en quién creemos que es nuestro amigo.

La bondad

- Mantengamos una actitud amable, abierta y generosa a los demás.
- Sembremos compasión hacia las personas que sufren.
- Mostrémonos siempre dispuestos ayudar al que lo necesite.

La fortaleza

- Si pasamos por un mal momento, evitemos dejarnos arrastrar por el desánimo. Recordemos que los sentimientos negativos no son buenos consejeros.
- No cerremos los ojos frente a nuestras propias debilidades. Aceptémoslas tal como son, con honestidad. Solo así podremos controlarlas.

La generosidad

- Aprendamos a regalar aquello que tenemos en abundancia: alegría. Por ejemplo.
- Hay personas que solo pueden dar alegría, ya que es lo que más tienen. Pero en la medida en que otros reciben este regalo, pareciera que la alegría se multiplicara.

La gratitud

- Admitamos que necesitamos a los demás.
- Reconozcamos las obras de los otros.
- Incluyamos en nuestro lenguaje expresiones de agradecimiento.
- Aceptemos que muchas de las cosas buenas que tenemos se deben a lo que otras personas nos han dado: amor, protección, cuidados, sabiduría.

La honestidad

- Hay que conocerse a sí mismo.
- Expresemos sin temor lo que sentimos o pensamos.
- No perdamos nunca de vista la verdad.
- Luchemos por lo que queremos jugando limpio.

La humildad

- No permitamos que “se nos suban los humos” cuando obtengamos algún triunfo, premio o distinción en nuestro estudio o dentro del equipo.
- La inmensa satisfacción que ello representa es el premio en sí mismo, y no da para que nos creamos superiores a los demás.

La justicia

- Desarrollemos nuestro sentido de lo que está bien y de lo que está mal.
- Seamos honestos, rectos y, sobre todo, compasivos.
- No permitamos que se cometan injusticias contra nosotros mismos ni contra los demás.

La lealtad

- Respetemos y correspondamos a las personas que nos quieren y son buenas con nosotras.
- No abandonemos a nuestros amigos en los momentos difíciles, ni nos dejemos tentar por quienes nos invitan a traicionarlos.
- Seamos fieles a nosotros mismos y a nuestras ideas.

La perseverancia

- La perseverancia es el aliento o la fuerza interior que nos permite llevar a buen término las cosas que nos proponemos.
- Ejercitemos diariamente nuestra fuerza de voluntad luchando contra la pereza y el descuido.
- Seamos disciplinados para lograr alcanzar nuestras metas y que ningún obstáculo nos cambie de dirección.

La prudencia

- Evitemos tomar al pie de la letra todo lo que leemos o lo que oímos.
- Tratemos siempre de pensar antes de actuar.
- Seamos discretos. Tomemos como regla el no hablar más de la cuenta en ninguna circunstancia.

El respeto

- Tratemos a los demás con la misma consideración con que nos gustaría ser tratados.

La responsabilidad

- Reflexionemos seriamente antes de tomar cualquier decisión que pueda afectar nuestra propia vida o la de otros.
- Asumamos las consecuencias de nuestros actos.
- Respondamos por lo que hacemos, tanto si está bien hecho como si no.
- Reconozcamos los errores que cometemos y mostrémonos dispuestos a repararlos.

La solidaridad

- Reflexionemos sobre la situación de todos aquellos menos favorecidos que nosotros y no cerremos los ojos frente a sus problemas y necesidades.
- Si hay una causa en la que creemos y sabemos que podemos colaborar, no dudemos en hacerlo.

La tolerancia

- Pongámonos en el lugar de los otros para tratar de entender sus problemas y su manera de actuar.
- Escuchemos sin interrumpir y demos a los demás la oportunidad de expresarse.

