

## SESIÓN NÚMERO 8

### MODELOS PARA LA PLANEACIÓN DE LA VIDA

#### 3.- CLARIFICACIÓN DE VALORES

Todo proceso de planeación de vida y carrera requiere de un análisis y confrontación de los valores que vive cada persona. No podemos separar o distinguir la relación íntima entre un objeto vital y de trabajo y los valores y creencias que hay detrás de ellos.

Aunque cada ser humano es una realidad individual, el fenómeno social influye a la persona a través de una escala valorativa referida a principios, normas, tradiciones, creencias etc. que en la mayoría de los casos determina y crea un sistema valorar en la persona.

Los valores son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro. También son fuente de satisfacción y plenitud.

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

Los valores se refieren a necesidades humanas 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 valen por sí mismos. Son importantes por lo que son, lo que significan, y lo que representan, y no por lo que se opine de ellos. 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 valores en los que cree. Ella vale lo que valen sus valores y la manera cómo 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. Quizás 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.

Al llegar a una organización con valores ya definidos, de manera implícita asumimos aceptarlos y ponerlos en práctica. Es lo que los demás miembros de la organización esperan de nosotros.

En una organización los valores son el marco del comportamiento que deben tener sus integrantes, y dependen de la naturaleza de la organización (su razón de ser); del propósito para el cual fue creada (sus objetivos); y de su proyección en el futuro (su visión). Para ello, deberían inspirar las actitudes y acciones necesarias para lograr sus objetivos.

Existen varias clasificaciones de valores, si bien alguna de las más importantes es aquella que divide en dos a los valores, los éticos y los morales.

Los valores Morales son todas las cosas que proveen a las personas a defender y crecer en su dignidad. Los valores morales son desarrollados y perfeccionados por cada persona a través de su experiencia.

Por lo general los valores morales perfeccionan al hombre, en cuanto a las acciones buenas que realice, como: vivir de manera honesta, ser sincero, y ser bondadoso, entre otras.

Aun así, escoger los valores morales es una decisión netamente de la persona y no está obligado a ejecutarlo, es decir, cada persona es dueña de sus elecciones, y está en su juicio decidir si opta por ellos o no, sin embargo elegir y tomar acción sobre estos, tendrá un efecto de calidad extra en cada persona.

Valores morales:

**El Amor:** El amor es considerado como la unión de expresiones y actitudes importantes y desinteresadas, que se reflejan entre las personas capaces de desarrollar virtudes emocionales.

**El Agradecimiento:** La gratitud, agradecimiento, gratitud o aprecio es un sentimiento, del corazón o de actitud en el reconocimiento de un beneficio que se ha recibido o va a recibir.

**El Respeto:** Respeto significa mostrar respeto y el aprecio por el valor de alguien o de algo, incluyendo el honor y la estima. Esto incluye el respeto por uno mismo, respeto por los derechos y la dignidad de todas las personas y el respeto por el medio ambiente que sustenta la vida. El respeto nos impide lastimar a lo que debemos valorar.

**La Amistad:** La amistad es una relación entre dos personas que tienen afecto mutuo el uno al otro. La amistad y de convivencia son considerados como atraviesa a través de un mismo continuo. El estudio de la amistad se incluye en los campos de la sociología, la psicología social, la antropología, la filosofía y la zoología.

La Bondad: Es el estado o cualidad de ser bueno, sobre todo moralmente bueno o beneficioso. En cierto sentido, es la cualidad de tener calidad. En otras palabras en el campo de texto de la bondad: beneficiosos, remunerado, útil, útil, provechoso, excelente.

La Dignidad: La dignidad es un término que se utiliza en las discusiones morales, éticos y políticos para significar que un ser tiene un derecho innato de respeto y trato ético.

La Generosidad: La generosidad es el hábito de dar libremente, sin esperar nada a cambio. Puede implicar tiempo, ofreciendo bienes o talentos para ayudar a alguien en necesidad. A menudo equiparada con la caridad como virtud, la generosidad es ampliamente aceptada en la sociedad como un rasgo deseable.

La Honestidad: La honestidad se refiere a una faceta del carácter moral y se refiere a los atributos positivos y virtuosos tales como la integridad, veracidad y sinceridad, junto con la ausencia de la mentira, el engaño o robo.

La Humildad: Es la cualidad de ser modesto y respetuoso. La humildad, en diversas interpretaciones, es ampliamente vista como una virtud en muchas tradiciones religiosas y filosóficas, cuya relación con las nociones de ausencia de ego.

Ahora bien, los valores éticos pueden ser muchos, muy variados y con diferentes percepciones, sin embargo, el ser humano cuenta con cuatro valores éticos fundamentales, que podría decirse, son el cimiento de la educación de las personas entre ellas mismas; estos valores los tenemos muy arraigados dentro de nuestra conciencia y actuar. Cuando se habla de algo fundamental se habla de algo sin lo cual no se podría seguir, así de importantes son estos valores.

Estos cuatro valores y su aplicación es fundamental para la sana convivencia del ser humano en sociedad, a continuación pasamos a describir cada uno de ellos:

Libertad: Se define como la cualidad de cualquier ser humano a elegir su destino, a decidir por sí mismo sobre sus propios actos, es decir, eres libre cuando nadie más decide por ti. Algo importante a acotar sobre la libertad, es que así como eres libre para elegir tus actos, así mismo debes de hacerte responsable de las consecuencia de dichos actos, caso contrario, estarías cayendo en libertinaje, el no asumir las consecuencias de tus actos.

Justicia: Este valor ético es la cualidad de dar a cada quien lo que por derecho le corresponde, sea bueno o malo. La justicia es ciega, esto quiere decir que no mira a quien se juzga, de esta manera no habrá parcialidad al momento de dar su merecido a una persona.

Responsabilidad: La responsabilidad es la facultad humana de asumir las consecuencias de tus propios actos, es cumplir con las obligaciones contraídas, ya sea por medio de un contrato legal o más importante aún, por la palabra dada a una persona. Ser responsable es cumplir siempre con los deberes contraídos, aunque estos no sean del todo cómodos. Un ejemplo práctico de responsabilidad es cuando se tiene un hijo, el cual es consecuencia de un acto tuyo y tu pareja, este hijo va a necesitar de tu sustento económico, el hacerte responsable de que tenga que comer y vestir, y para esto debes de conseguir un trabajo, que aunque sea pesado, debes de hacerlo para proporcionar el sustento a tu hijo, lo cual te hará una persona responsable de tus actos.

Verdad: La palabra verdad se usa mucho para referirse a una persona honesta, sincera y de buena fe, una persona en la que puedes confiar. La verdad es lo que define lo real de lo falso, algo verdadero es algo que puedes comprobar. El ser honesto es cumplir con lo que ofreces. "La verdad los hará libres" una frase que encaja perfectamente, ya que solo con la verdad podrás distinguir el bien del mal y ser mejor persona.

\*Ahora bien, la clarificación de los valores como área de apoyo en el proceso de planeación de vida y carrera, persigue que a través del análisis y cuestionamiento se abandonen, confirmen o adopten los propios valores que la persona se conozca mas a sí misma, se enfrente a la realidad de su Yo interno, libre y consiente y establezca una relación directa entre sus objetivos individuales, familiares y de trabajo y los valores que actúa y vive.

Uno de los aspectos más relevantes del enfoque clarificador de valores es el de la ayuda que para la persona representa la ser confrontada entre sus valores teóricos y los reales, es decir, entre aquello que piensa y dice a nivel valorar y aquello que siente y actúa en su existencia cotidiana.

#### Bibliografía:

Bucay, J. (2010). *El camino de la Autodependencia*. barcelona: Grijalbo.

Casares, A. D., & Siliceo, A. A. (1982). *Planeación de Vida y carrera*. mexico: limusa.

Covey, S. (1990). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Simon & Schuster.

Cubas Montaña, M. (s.f.). *Departamento psicopedagógico de la Universidad Panamericana*.

Recuperado el 17 de junio de 2014, de Departamento Psicopedagógico CONTIGO/ UP

México: <http://www.up.edu.mx/document.aspx?doc=31255>

Fromm, E. (2012). *Obreros y empleados en vísperas del tercer Reich, análisis psicológico social*.

Fondo de Cultura Económica.

<http://es.wikipedia.org/>. (15 de enero de 2001). *wikipedia*. Recuperado el 16 de junio de 2014, de wikipedia.

<http://www.technogym.com/es/wellness/wellness-guide/las-seis-dimensiones-del-bienestar/2061>. (s.f.). *technogym.com*. Recuperado el 17 de junio de 2014, de *technogym.com*: <http://www.technogym.com/es/wellness/wellness-guide/las-seis-dimensiones-del-bienestar/2061>

Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

Rogers, C. (1980). *El matrimonio y sus alternativas*. Barcelona: Kairos.

UNESCO. (1996). *La Educación encierra un tesoro*. Madrid: trillas.

Yo, F. M. (2013). *clínica las brisas, cuernavaca morelos*. Recuperado el 18 de junio de 2014, de *clínica las brisas, cuernavaca morelos*: <http://www.clinicabrisas.com/CODEPENDENCIA.html>