

## SOMOS VALIOSOS

Todos somos valiosos por la dignidad que proporciona el hecho de ser persona, no por lo que tenemos. El oro puro lleva una marca que se identifica con un código (750) que indica su calidad. Si **comparamos a las personas con el oro, todos somos de primera calidad**, pero no llevamos impresa nuestra marca. Los seres humanos no tenemos precio sino valor.

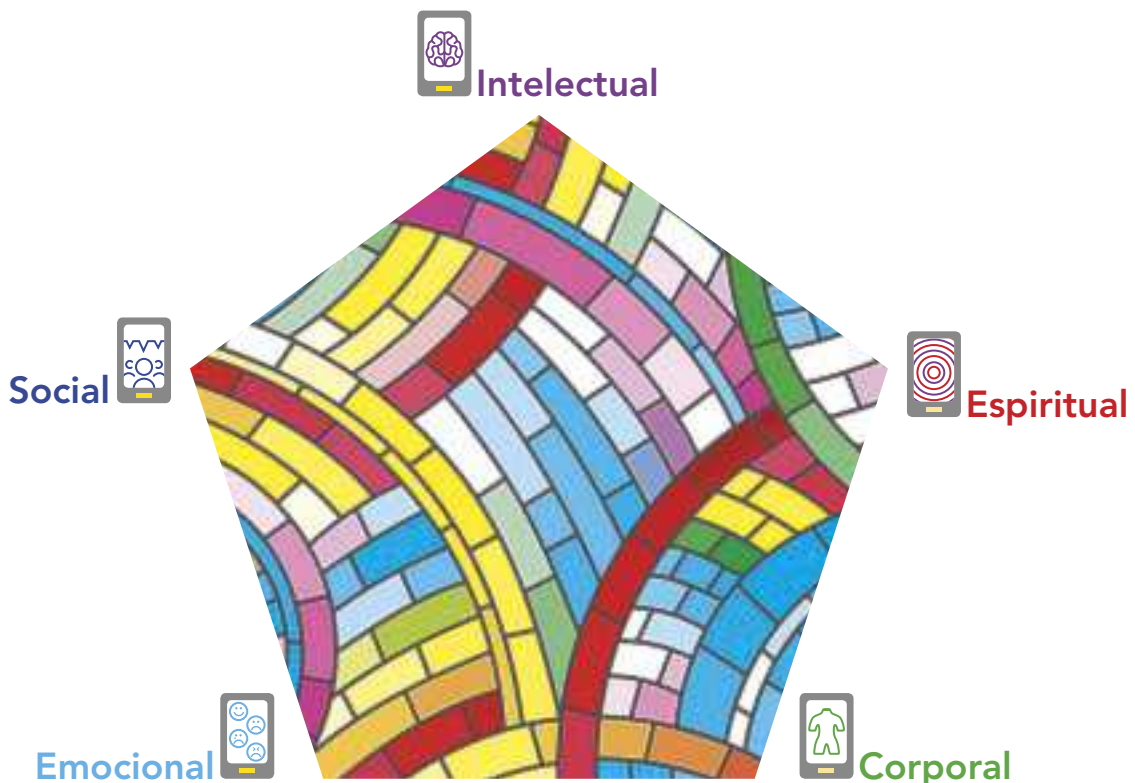
Uno de los filósofos más relevantes de la civilización china, Lao-Tse, decía: "Si uno cree en sí mismo, no intenta convencer a los demás. Porque si uno está contento consigo mismo, no necesita la aprobación de los demás. Y si uno se acepta a sí mismo, el mundo entero lo acepta también".

El cultivo y el cuidado de nuestro interior y la aceptación de nosotros mismos, tiene mucho que ver con nuestra forma de afrontar la vida y nuestro sentimiento de felicidad.

¿Cómo  me siento? \_\_\_\_\_

### Mi mosaico vital

Los mosaicos son obras artísticas elaboradas con pequeñas piezas llamadas **teselas**. Están hechas de piedra, cerámica, vidrio u otros materiales. Las teselas se unen con un ingrediente aglomerante (yeso, arcilla, cemento) para formar diseños y composiciones decorativas geométricas, figurativas o abstractas. Hacer un mosaico es un arte muy antiguo. Nuestro **pentágono** se parece a un **mosaico** porque lo componen muchas piezas. **Está formado por nuestros padres, familiares, amigos y conocidos, sin olvidar las diferentes situaciones que vivimos**. Es una especie de obra de arte donde las diferentes piezas se relacionan unas con otras para formar una unidad, un mundo lleno de colorido.



¿Qué personas forman parte de tu mosaico y lo hacen más brillante y alegre?

Escribe para cada una de las dimensiones, personas que formen parte esencial de tu vida.



### Intelectual

A nivel **intelectual** las personas de referencia e importantes para mí, son:



### Social

A nivel **social** las personas de referencia e importantes para mí, son:



### Emocional

A nivel **emocional** las personas de referencia e importantes para mí, son:



### Corporal

A nivel **corporal** las personas de referencia e importantes para mí, son:



### Espiritual

A nivel **espiritual** las personas de referencia e importantes para mí, son:

## ¿Qué puedo aprender?

**La idea que tenemos sobre nosotros mismos afecta a nuestra forma de relacionarnos.** El cuento que vas a leer nos invita a reflexionar sobre nuestro verdadero valor, ese que no está a la venta y que va mucho más allá de cualquier transacción económica.

Nuestros pensamientos sobre quiénes somos y qué somos determinan a menudo la riqueza de nuestras relaciones.

### **El valor del anillo**

*Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo hacer para que me valoren más?*

*El maestro, sin mirarlo, le dijo:*

*—Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizás después...—y haciendo una pausa agregó: —Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.*

*—Ehh... encantando, maestro —titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.*

*—Bien —asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho, agregó:— Toma el caballo que está allí fuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete ya y regresa con esa moneda lo más rápido posible.*

*El joven tomó el anillo y partió.*

*Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el que joven decía lo que pretendía obtener por el anillo.*

*Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros se daban media vuelta y solo un anciano fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones precisas de no aceptar menos de una moneda de oro, y rechazó la oferta.*

*Después de ofrecer su joya a todo aquel que se cruzaba en el mercado (y fueron más de cien personas) y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó. Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro. Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir su consejo y ayuda.*

*Entró en la habitación.*

*—Maestro —dijo—, lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.*

—¡Qué importante lo que dijiste, joven amigo! —contestó el maestro—. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él, para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar.

El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo:

—Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.

—¡58 monedas! —exclamó el joven.

—Sí —replicó el joyero—. Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

—Siéntate —dijo el maestro después de escucharlo—. Tú eres como ese anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, solo puede evaluarte con rigor un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

Cuento adaptado del libro *26 cuentos* de Jorge Bucay



## Aplicáte el cuento

Piensa y responde las siguientes preguntas. Puedes comentarlas con otras personas o escribirlas en tu cuaderno.

- Las personas, a veces juzgamos a los demás solo por lo que vemos o lo que escuchamos. Emitimos nuestros juicios de valor sin profundizar demasiado.
  - ¿Crees que nuestros juicios son acertados?
  - ¿Con qué criterios los hacemos?
  - ¿Conocemos todos los datos necesarios como para emitir juicios sobre los demás?
- Las opiniones de las personas importantes para nosotros como nuestros padres, familia y educadores...
  - ¿Es importante tenerlas en especial consideración?
  - ¿Tienen igual peso sus opiniones que las que nos dan el resto de personas?
- El maestro del cuento, a través del anillo, hace comprender al joven muchacho su auténtico valor: “Tú eres como ese anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, solo puede evaluarte con rigor un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?”.
  - ¿Te sientes una joya valiosa y única?
  - ¿Te valoras adecuadamente?
- Solamente en tu vida será “verdadero experto” y sabrá valorarte quien te ame de verdad.
  - ¿Escuchas, especialmente, a las personas que te aman?
  - ¿Crees que las personas que no te valoran, posiblemente, no te conocen bien o no te quieren de verdad?

## Principios para la vida

En estos principios se resumen algunos aprendizajes que hemos compartido. Copia en un cuaderno o una hoja los que más te identifiquen y añade tus propias reflexiones.

- Soy una persona valiosa, una joya única; no escucharé a quien quiera quitarme valor.
- Escucharé con más atención y agradecimiento a las personas que verdaderamente me quieren.

### Otras fuentes de inspiración y sabiduría

“No hay fin, solo existe el camino, la evolución no se termina nunca, se transforma a la imagen del ser que la vive”.

Proverbio Zen

“Tanto si usted cree que puede hacer algo como si cree que no, tiene razón en ambos casos”.

Anthony Robbins

## ¿Qué puedes hacer?

Un bodegón es una pintura que tiene como tema principal frutas, verdura, caza y diferentes objetos domésticos. Este tipo de obras de arte utilizan el diseño, los colores y la iluminación para producir un efecto de serenidad, bienestar y armonía. Los bodegones anteriores al año 1700, a menudo contenían un simbolismo religioso y alegórico en relación con los objetos que representaban. Actualmente, estas pinturas suelen emplear técnicas mixtas tridimensionales, y utilizan objetos encontrados, fotografías o imágenes generadas por ordenador.

### Mi bodegón pentágono

Te invitamos a que hagas un bodegón de, al menos, 5 elementos. Será tu “bodegón pentágono.”

Elige 5 elementos representativos o simbólicos, uno por cada una de las dimensiones del pentágono del cuidado.

Los objetos tendrán que ser significativos y evocadores de estos días de cuarentena y “desescalada”. Colócalos de forma estética (pueden tener o no forma de pentágono). Haz uso de tu libertad compositiva. Si te fijas en la multitud de bodegones existentes, cada uno tiene su propio estilo.

Ten en cuenta el cromatismo, la iluminación y trata de que tu composición sugiera serenidad bienestar y armonía.

Finalmente, saca una fotografía de tu obra artística. Será el “**bodegón recuerdo**” de estos días tan especiales en tu vida.



*Soy una persona valiosa*

