

SOMOS VALIOSOS

El valor de lo que hacemos

Cada uno, con nuestras peculiaridades, somos personas maravillosas. La raíz de **nuestra valía** no está en lo que tenemos, sino **en lo que somos**.

Dice el psicólogo Jorge Bucay: "Solo si me siento valioso por ser como soy, puedo aceptarme, puedo ser auténtico, puedo ser verdadero". Esto quiere decir que creer en nosotros mismos, en nuestras capacidades y en el valor de nuestros actos, permite que tengamos una buena autoestima, que sepamos lo que valemos y lo que tenemos. **Cuando nos valoramos a nosotros mismos vivimos felices.**

¿C^óm^o 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?
Busca para cada una de las dimensiones, personas que formen parte de tu vida.

 INTELLECTUAL

A nivel **intelectual** ¿qué personas son importantes para mí?

.....

.....

.....

 SOCIAL

A nivel **social** ¿qué personas son importantes para mí?

.....

.....

.....

 EMOCIONAL

A nivel **emocional** ¿qué personas son importantes para mí?

.....

.....

.....

 CORPORAL

A nivel **corporal** ¿qué personas son importantes para mí?

.....

.....

.....

 ESPIRITUAL

A nivel **espiritual** ¿qué personas son importantes para mí?

.....

.....

.....

¿Qué puedes aprender

Nuestro trabajo refleja lo que tenemos dentro. Tenemos que intentar hacer cada vez mejor las cosas porque formamos parte de una obra mucho más grande en la que nuestra tarea cobra mayor sentido.

En el cuento que vas a leer, hay tres personas que realizan la misma tarea, pero el significado que cada uno le da es totalmente distinto. Entonces, todo cambia.

“Lo que está delante de ti y lo que está detrás de ti es de poca importancia en comparación con lo que está dentro de ti” (Ralph Waldo Emerson).

El sentido de lo que hacemos viene de dentro, de lo más profundo de nuestro ser. Es nuestra actitud ante la vida.

La cantera

Cuentan que un hombre se detuvo ante una cantera donde trabajaban tres compañeros.

Preguntó al primero: “¿Qué haces, amigo?”.

Y este le respondió sin levantar la cabeza: “Me gano el pan”.

Preguntó al segundo: “¿Qué haces, amigo?”.

Y este, acariciando su tarea, explicó: “Ya lo ves, estoy tallando una hermosa piedra”.

Preguntó al tercero: “¿Qué haces, amigo?”.

Y el hombre, alzando hacia él unos ojos llenos de alegría, exclamó: “¡Estamos edificando una catedral!”.

Los tres realizaban la misma tarea, pero solo el tercero descubría su grandeza y dignidad.

Anónimo



Aplicáte el cuento

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

- Ante un mismo trabajo, las personas toman distintas posturas y en consecuencia, su tarea resulta agradable o penosa. El trabajo es el mismo, pero la vivencia es distinta. Respecto a las tareas que realizas habitualmente...
 - ¿Qué postura sueles adoptar?
 - ¿Te quejas con frecuencia o intentas ver la parte positiva?
 - ¿Te enfrentas con energía las dificultades?
- Cada uno podemos decidir cómo queremos hacer las cosas. En todo lo que haces...
 - ¿Te propones disfrutar y ser feliz?
 - Cuando te equivocas, ¿piensas que, cada error es una oportunidad de aprendizaje o te desesperas fácilmente?
 - ¿Recuerdas alguna ocasión en la que, después de equivocarte, aprendiste algo? ¿Qué sucedió?
- Aprender no es acumular muchos conocimientos, sino adquirir sabiduría.
 - ¿Qué te importa más, aprobar o aprender?
 - ¿Te cuesta aplicar a la vida lo que aprendes en clase?
 - ¿Solo se aprende en el colegio? ¿Puedes poner algún ejemplo?
- El cuento acaba con la siguiente frase: “los tres realizaban la misma tarea, pero solo el tercero descubría su grandeza y dignidad”.
 - ¿Intentas descubrir lo bueno de todo lo que haces?
 - ¿Crees que eso favorece tu autoestima?
 - ¿En qué ocasión te has sentido más feliz por el resultado conseguido?

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.

- Buscaré en todo lo que haga la grandeza y dignidad de mis acciones.
- Es importante lo que hago, pero lo es más la motivación con que lo hago.

Otras fuentes de inspiración y sabiduría

“Nunca confundas el conocimiento con la sabiduría.

El conocimiento te ayuda a ganarte la vida, la sabiduría, a construirla”.

Lair Ribeiro

“Las personas que viven para ganarse la vida se olvidan de vivir”.

Margaret Fuller

¿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 tenían un simbolismo religioso y alegórico relacionados con los objetos que representaban. Actualmente, estas pinturas suelen emplear diferentes técnicas 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 que te recuerden estos días de cuarentena y “desescalada”. Colócalos de forma estética (pueden tener o no forma de pentágono. Utiliza tu creatividad e imaginación. Si te fijas en la multitud de bodegones existentes, cada uno tiene su propio estilo.

No olvides tener en cuenta los diferentes colores, la iluminación y trata de que sugiera tranquilidad, bienestar y armonía.

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



Soy una persona valiosa