

Cinco pasos para vivir los Valores en la Familia

Hablar de los valores es una cosa, pero vivirlos es otra historia. ¿Realmente es tan difícil? La respuesta es no. Requiere cierto esfuerzo, concentración y perseverancia, pero no es tan difícil. Con algunos pasos simples podrás lograr que tu vida, tus acciones y la sociedad tengan como columna vertebral a los valores.

- Paso 1. Conocer su importancia

¿Suenan elemental? Pues no lo es. El primer paso para vivir los valores es la conciencia de los importantes que son. Una sociedad basada en individuos con valores es la llave para una convivencia más sana. Las leyes civiles no son suficientes. En ellas se establece solo lo elemental para asegurar una convivencia medianamente decente, sin embargo, no es suficiente con solo "cumplir la ley". Los valores van mucho más allá de cumplir el reglamento de tránsito, van a la raíz de las cosas. Por ejemplo, el reglamento dice que no puedes pasar una luz roja en el semáforo (bastante elemental para no matarse), sin embargo, no dice que en un atasco de tráfico el cederle el paso a una persona es algo amable, que hace que todos estemos más contentos y que incluso puede ahorrarnos un percance.

Lo mismo ocurre en otros ámbitos de la vida. La ley establece una pena por el homicidio, pero no nos dice que tratar con deferencia y educación a los demás nos ayuda a convivir aún mejor. Para vivir los valores, lo primero es estar conciente de que son vitales, y que son lo que puede cambiar verdaderamente a una persona, una familia o una nación.

- Paso 2. Analizar mi conjunto de Valores

Una vez que se ha aceptado la importancia de vivir los valores, hay que analizar claramente qué valores son la base de tu vida. Aquí podríamos establecer dos clases: los que ya tienes, y los que quieres construir. Para saber cuáles son los valores, en Valores para ser Mejores hay información sobre cada uno de los valores, y continuamente estamos investigando y publicando más material, así que lo primero que puedes hacer es darle un vistazo a todas las secciones de Valores. Por otra parte, también debes hacer un esfuerzo y meditar detenidamente en cuáles son aquellos principios, normas y comportamientos que son fundamentales para ser mejor, para vivir mejor. ¿Cuáles te enseñaron en casa? ¿Cuáles has ido aprendiendo con la vida? ¿Cuáles sabes que existen, pero no los vives mucho? ¿Cuáles son los que te gustaría tener? ¿Necesitas investigar más sobre ellos?

La idea aquí es que te sientes en un lugar tranquilo, y en una hoja de papel. Escribe la fecha y traza dos líneas verticales dividiendo la página para crear tres columnas. En el lado izquierdo, en la primera columna, vas a escribir una lista con los valores más importantes para tí, sin importar el orden o si los vives actualmente, simplemente escribe aquellos principios que consideras fundamentales. Cuando hayas terminado, en la columna del centro vas a hacer una lista con los valores que aprendiste desde niño en casa, los que has aprendido con la vida y los que has aprendido últimamente pero que no sueles vivirlos.

Una vez terminado, pasa a la columna de la derecha, y dibuja un triángulo y escribe en cada vértice: Mis Fortalezas, Mis debilidades, Lo que quiero ser. Vas a hacer tres listas, donde vas a escribir aquellos valores que ya existen en tí, que te definen como una persona especial y que vives continuamente. En "Mis debilidades" vas a escribir aquellos defectos que tú conoces, y que te impiden vivir mejor los valores. Por último, escribe aquellos valores que desearías vivir en "Lo que quiero ser". Esta hoja debes guardarla, es muy importante porque es la base de tu trabajo y de los siguientes pasos de esta guía.

- Paso 3. El "Plan Maestro"

Ahora que ya conoces tus valores, tus debilidades y lo que quieres llegar a ser, llega el momento de usar una agenda. Cualquiera puede ser útil (una de escritorio, de bolsillo, electrónica -una Palm es ideal para esto). En otra hoja, vas a establecer tres bases de tiempo: anual, mensual y por día. En la base de tiempo anual escribirás lo que esperas lograr en un año. Los valores concretos que quieres alcanzar (incluye los que ya vives y los que quieres vivir). De esta lista, vas a dividirla en una base de tiempo mensual, concentrando un mes para cada actividad. En la base de tiempo por día establecerás una lista de "Lo que vivo y debo reforzar" y otra de "Lo que me falta".

En tu agenda, establece una meta concreta diaria (pequeña, pero significativa) de los valores que vas a reforzar y los que quieres vivir. Una meta concreta diaria puede ser "Hablarle por teléfono a Juan", para fortalecer el valor de la amistad (tal vez tienes meses sin acordarte de alguna persona), o puedes establecer "Ayudar a alguien pobre" para fortalecer o crear la generosidad. Hazlo para el primer mes (es decir, el mes en el que estás).

Cada mes, debes revisar tu "Plan Maestro", establecer los valores con su actividad diaria y hacer una reflexión sobre los resultados.

Si por cualquier motivo no te fue muy bien en un mes determinado, no te preocupes, vuelve a ponerlo en tu plan diario y analiza por qué no pudiste cumplirlo. Reflexiona en las razones que te lo impidieron (falta de tiempo, falta de constancia, olvido, etc.) y establece medios para que esto no ocurra de nuevo. Aquí lo que es importante es que estés avanzando, aunque sea a pequeños pasos.

- Paso 4. El examen diario

Si realmente quieres vivir los valores, durante una parte del día (puede ser en la tarde o noche -si es en la noche, asegúrate de no estar demasiado cansado-) date 10 minutos para reflexionar. Debes pensar en cómo te ha ido en el día, si estás cumpliendo tu meta (o metas) diarias, qué te falta por hacer y qué has hecho. Este examen es vital, si no lo haces, todo el sistema para vivir los valores va a irse perdiendo hasta que te olvides de él. El examen te permite dos cosas: analizar de manera realista y rápida cómo están resultándote las cosas, y propósitos concretos para hacer algo y vivir tus valores.

- Paso 5: Mantenimiento

Mes con mes, revisa tus valores, revisa lo que has aprendido, piensa cómo te ha ido en tus exámenes diarios. ¿Mejoras? ¿Empeoras? ¿Ha habido un gran avance? Lo fundamental en este sistema es la constancia. Si ahora mismo haces tu plan maestro y estableces tus prioridades pero no las vives, no haces el examen y no sigues tus propósitos concretos, entonces en quince días te habrás olvidado de todo. Si realmente quieres vivir los valores, debes hacerte el propósito.

Esta guía está hecha de tal manera que te permite analizar y plantear metas de manera ordenada, y pequeñas acciones para lograrlas. Es mejor hacer una acción pequeña todos los días, que grandes acciones muy de vez en cuando. Tu guía es algo personal, sin embargo no dudes en compartirla con otros amigos, y especialmente que alguien de confianza te ayude a establecer qué valores te vendrían bien, porque a veces uno pierde la perspectiva de sí mismo o hay defectos que uno simplemente no ve.

Tomado de ACI Prensa