



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 144
03-02-2017

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

La Importancia de los Valores Humanos

El concepto de valores podría abarcar aspectos diversos en la persona. Podemos hablar de valores personales, familiares, religiosos, socio-culturales y hasta estéticos. Cada individuo puede dirigir su vida utilizando diferentes principios, dando prioridad a unos sobre otros. Sin embargo, quiero tomar este espacio para reflexionar y hacer énfasis en aquellos que resultan esenciales para lograr ser una mejor persona. Algunos los llaman valores morales, otros, simplemente valores humanos o principios de vida.

Me refiero en general a aquellos elementos que forman parte de nuestro ser, de nuestro interior y que nos guían en nuestros comportamientos y nuestro proceder en relación a otros y a nosotros mismos. Esos que dirigen nuestras acciones, definiéndolas como correctas o incorrectas, permitiéndonos como seres racionales discernir entre el bien y el mal, lo justo y lo injusto. Envuelven nuestras emociones, sentimientos y conciencia.

Los valores humanos, según los podemos ver definidos en el libro, "El Arte de Vivir" son las ideas y principios que determinan la forma en que actuamos. Están relacionados con nuestro modo de vivir, es decir, con la práctica de la vida diaria. Dan sentido a todo lo que hacemos... Son el arte de vivir con dignidad, coherencia y sentido.

¿Y por qué la importancia de tener presente estos valores? Porque estar conscientes de lo que dirige nuestra vida nos ayuda a tener un norte correcto, nos permite un mejor crecimiento como persona y nos facilita el éxito sin perder de perspectiva nuestra esencia de ser humano. Entre todos los valores que podríamos enumerar, se identifican algunos que a mi parecer deben formar una parte esencial de nuestro interior. Ellos superan cualquier otro principio de consecución de nuestras metas personales, profesionales y como seres sociales. Estos son:

El valor al *Amor*, virtud que define toda la bondad, compasión y afecto de unos hacia los otros; el *Respeto*, que siempre debe ser pieza fundamental en el trato a otros y a nosotros mismos, la *Solidaridad*, porque permite la empatía y la entrega por nuestra naturaleza social, sin esperar nada a cambio; el valor a la *Amistad*, imprescindible en nuestra vida, en todos los momentos, malos o buenos, tendiendo presente que este valor está basado en la confianza y la fidelidad; el valor a la *Igualdad*, porque con éste sabremos apreciar las personas por lo que son y no por lo que tienen; la *Gratitud*, valor que nos brinda conciencia de la generosidad y afecto de otros, la *Sinceridad*, para siempre hablar con la verdad y la honestidad que debe existir en las relaciones justas con otros; el valor a la *Lealtad*, elemento fundamental en nuestro logro de relaciones de afecto y honestidad con aquellos que están presentes cuando más necesitamos.

No importa cuáles son tus prioridades y tu escala de valores, es esencial para el mejor desarrollo como personas, mirarte, pensar y evaluar, qué dirige tu vida, cuantos de los valores humanos forman una prioridad en tus acciones y decisiones. De esto se trata lograr convertirnos en mejores seres humanos.



Dra. María M. Hernández Maldonado
Sicóloga Clínica
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
Decanato de Estudiantes-RCM
787-758-2525, ext.5216

