

En este apartado hablaremos sobre los Valores, que es un escalón más para avanzar en este camino hacia tu felicidad personal

Los Valores

Un valor es aquello que, como persona, nos hace mejores. No son etiquetas externas ni normas impuestas: son el núcleo de quiénes somos realmente. Nuestra personalidad no es otra cosa que el reflejo de los valores que habitamos.

Los valores nos orientan. Nos dan dirección cuando el camino no está claro y nos conectan con lo que verdaderamente queremos: nuestros sueños, nuestras metas, el tipo de vida que aspiramos a construir.

Nacemos sin ellos. Sin prejuicios, sin creencias, sin ideales. Es la familia, el entorno, las experiencias vividas quienes los van depositando en nosotros, a veces con cuidado, a veces sin que nos demos cuenta. Son, en ese sentido, la arquitectura invisible de nuestra vida.

Y no son permanentes. A medida que crecemos y nos transformamos, también ellos evolucionan. Lo que ayer nos definía puede dejar de resonar; lo que hoy nos importa puede sorprendernos. Los valores religiosos, intelectuales, sociales, económicos, físicos... cada uno ocupa un lugar distinto según el momento y la persona.

Conocer los propios valores no es un ejercicio abstracto: es una de las formas más honestas de conocerse a uno mismo.

El valor de...

1. La empatía. Aptitud de entender la vida afectiva de otra persona. Es una de las habilidades para una buena comunicación. No quiere decir con ello que compartas con la otra persona sus ideas.

“Tenemos dos oídos y una boca para escuchar el doble de lo que hablamos” Epicteto

Un componente importante de la empatía es:

La **Escucha Activa**. Es una de las habilidades para una buena comunicación.

Escuchar con atención es primordial para una comunicación grata.

Un proverbio turco dice: **“Si hablar es plata, escuchar es oro”**

Escuchar es una facultad, un talento, una virtud que muy pocos tenemos.

No escuchamos realmente, estamos pensando qué contestar mientras el otro habla.

El valor de...

2. La Asertividad, es la habilidad personal que tiene una persona para decir lo que siente y piensa de una manera adecuada y amable sin atentar a otras personas.

Es una de las habilidades para una buena comunicación.

El valor del...

3. El Respeto, es una actitud que beneficia la interacción entre las personas, sin conflictos, tolerando las diferencias. Conlleva a no juzgar a los demás y a no querer cambiar su forma de ser, aceptando su forma de pensar, de hacer, etc.

“Respétate a ti mismo y otros te respetarán” Confucio

Debemos respetar las opiniones de los demás, así como sus capacidades, habilidades y limitaciones. Si alguien es distinto a nosotros, no quiere decir que él sea mejor ni peor que nosotros. Es apenas alguien diferente a quien debemos respetar.

Nuestro cerebro ha evolucionado y la gran mayoría llegamos al mundo sabiendo que la violencia y otras malas conductas no son buenas para nosotros ni para los demás. Y lo sabemos porque el neurotransmisor llamado oxitocina nos anima a practicar conductas sociales positivas.

La oxitocina nos impulsa también al cerebro moral, ella es quien edifica la confianza, la atención, el cuidado, el afecto, la importancia de los vínculos...