



UNID[®]

U N I V E R S I D A D
I N T E R A M E R I C A N A
P A R A E L D E S A R R O L L O

Seminario de valores en lo personal



Sesión No. 4

Nombre: Amistad interpersonal y comunitaria

Contextualización

El ser humano tiene grandes satisfacciones en la vida, una de las más grandes es la seguridad de contar con amigos. Cuando pasa el tiempo la amistad se fortalece sin darnos cuenta, el convivir nos llena de aficiones, gustos e intereses compartidos, también participamos de las preocupaciones, de la alegría, de los triunfos y de la seguridad de contar con un apoyo incondicional.

Durante esta semana nos enfocaremos en los valores en los que se fundamenta y madura la amistad interpersonal y la comunitaria con el fin de vivir en armonía para hacernos mejores personas.

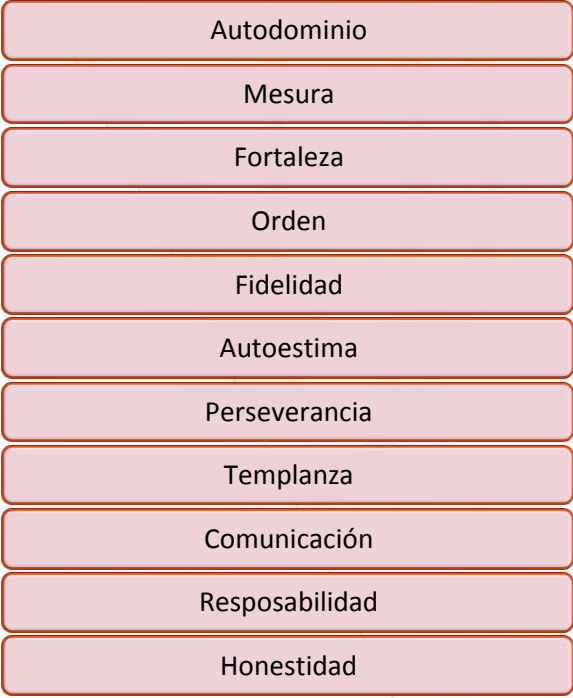
Para el ser humano tiene gran valor e importancia contar con amigos. La amistad es una relación interpersonal, esto quiere decir que existe o que se desarrolla entre dos o más personas. Esta relación recíproca, con el paso del tiempo, se fortalece gracias a la convivencia, al apoyo, a los gustos, a los intereses, a los problemas, a la alegría y a las tantas experiencias compartidas.

Introducción al Tema

¿Qué es la actividad comunitaria?

La amistad comunitaria, es la amistad que se tiene con los más cercanos o con las personas de la comunidad. Se refiere a buscar el bien de la comunidad a través de llevar una buena relación con los vecinos, de manera específica evitar conflictos para disfrutar de la vida en la comunidad.

La esencia de la amistad son los valores en los que se fundamenta, ya que ésta va más allá de la superficialidad. A continuación se presentan algunos de los valores más destacables:



Autodominio

Mesura

Fortaleza

Orden

Fidelidad

Autoestima

Perseverancia

Templanza

Comunicación

Responsabilidad

Honestidad

Explicación

¿Cuáles son los valores de la amistad comunitaria?

II.3 Amistad interpersonal y comunitaria

- **Autodominio:** Significa tener dominio de sí mismo y controlar el instante. Beneficia la amistad ya que permite el control en determinadas situaciones, por ejemplo: cuando hay un desacuerdo entre los amigos es necesario el autodominio para no herirse con comentarios sin pensar.
- **Mesura:** Es la moderación, la compostura en la actitud y en el semblante. Es una actitud de convivencia, de comunicación, de disposición y de voluntad.
- **Fortaleza:** Es el dominio de la persona, sobre todo en aquellas situaciones en las que se pueda perder el control. Hace posible que las personas hagan un esfuerzo para superar su temperamento y lograr controlar la situación.
- **Orden:** Es el valor que permite que nuestra vida esté en armonía. Este valor sobre todo influye en la amistad comunitaria, ya que al mantenerse el orden dentro y fuera de casa se facilita la convivencia.
- **Fidelidad:** Se trata de cumplir con las promesas que se han adquirido libremente, aun cuando la realidad cambie constantemente o cuando no se tenga el ánimo o la motivación para hacerlo. Se necesita de congruencia entre lo que se ofreció y lo que se hace o dice. La palabra fidelidad implica la fe. Al cumplir con este valor, como consecuencia se genera credibilidad y confianza en las relaciones.
- **Autoestima:** Este valor nos permite sentirnos bien con nosotros mismos. Significa la valoración que toda persona tiene sobre sí misma en todos los aspectos. Lo ideal es que la valoración sea positiva, pero en muchos casos se tiene baja autoestima, lo cual no permite que la persona crezca y se desarrolle plenamente.
La autoestima nos da seguridad sobre nuestras capacidades físicas e intelectuales. Mientras más positivos seamos sobre nosotros, mayor será nuestra autoestima. Si nos mantenemos en la negatividad, la baja autoestima puede provocar que no nos arriesguemos a hacer un desafío para evitar una gran desilusión de nosotros, como ya se espera.

La imagen que cada uno tiene de sí mismo está compuesta de pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y cómo actuamos. La autoestima puede ser la fuerza que nos lleva a enfrentar todos los obstáculos de la vida, y nos motiva a superar las metas que cada quien se proponga.

Siempre existe la probabilidad de sentirse frustrado ante alguna situación con resultados negativos, por ejemplo: la quiebra de un negocio, perder una fuerte inversión, terminar una relación sentimental, la pérdida de algún familiar, etcétera. La autoestima nos ayuda a superar este estado de desánimo al darnos cuenta de que nuestra esencia es la misma y nos ayuda a ver las experiencias como un aprendizaje que nos encamina a la madurez.

- **Perseverancia:** Este valor significa mantenerse constante en la prosecución de lo comenzado, en una actitud o en una opinión.

Es un esfuerzo continuo, constante y firme. Se caracteriza porque a pesar de las dificultades no justifica la deserción. En esta vida se tiene que decidir entre lo fácil y lo correcto. La consecuencia de la perseverancia es la satisfacción cuando se ve cumplida aquella promesa pactada con anterioridad, y que a pesar de la cambiante realidad se ha esforzado para terminar lo ya comenzado.

No se siente la misma emoción cuando se inicia algo que cuando se realiza más adelante.

Y es cuando a pesar de los problemas y la resistencia, teniendo muy claro nuestro objetivo lo alcanzaremos, probablemente en más tiempo de lo que esperábamos, pero lo alcanzaremos.

- **Templanza:** Significa mantener el equilibrio entre el cuerpo y el alma dominando nuestros instintos. Es un equilibrio interno y externo en el cual el hombre tiene que desarrollar ambas partes. Al descuidar una de estas se enfrenta a un desorden que puede afectar su vida familiar, social y laboral.

La templanza tiene como meta poner orden al interior humano, llevarlo a conseguir una tranquilidad de espíritu tomando en cuenta también la estabilidad del cuerpo.

Una persona moderada es la que no abusa de los placeres (comida, alcohol, dinero, etcétera) o que no se deja llevar por las emociones. La moderación y la serenidad son indispensables para que el hombre se desarrolle plenamente, lo cual quiere decir respetar su propia dignidad y dejarse guiar por el valor de la templanza.

• **Comunicación:** Es uno de los valores más importantes en cualquier tipo de relación: amistad, noviazgo, matrimonio, familia e incluso en las relaciones laborales.

Comunicar no es únicamente informar, sino es compartir un poco de nosotros con los demás. Dar una parte de nuestro interior como regalo a las personas con las que convivimos con el fin de llegar a un entendimiento o a una mejor comprensión de las situaciones.

Juan Pablo II en su mensaje para la 37ª Jornada Mundial de las Comunicaciones menciona que la libertad de buscar y decir la verdad es un elemento esencial de la comunicación humana, no sólo en relación con los hechos y la información, sino también, especialmente sobre la naturaleza y destino de la persona humana, respecto a la sociedad y el bien.

El ser humano es un ser social por naturaleza, por lo que es de suma importancia convivir utilizando una comunicación efectiva basada en la empatía, la asertividad, la claridad, la honestidad, la prudencia y el respeto.

• **Responsabilidad:** Una persona responsable es la que pone cuidado y atención en lo que hace y en lo que decide aceptando las consecuencias, los deberes y las obligaciones que se presenten.

La responsabilidad permite cumplir con aquellos compromisos que fueron aceptados en determinado momento. Así como también representa la forma de manejar la vida que evita dañarse a sí mismo y a los demás.

Cada persona debe ser responsable de sí misma. Aún los más pequeños deben aprender que cada decisión conlleva una consecuencia, ya sea positiva o negativa y que siempre se debe tener la disposición de enfrentar lo que sea para que cuando crezcan sean personas libres y completas que se manejan con responsabilidad.

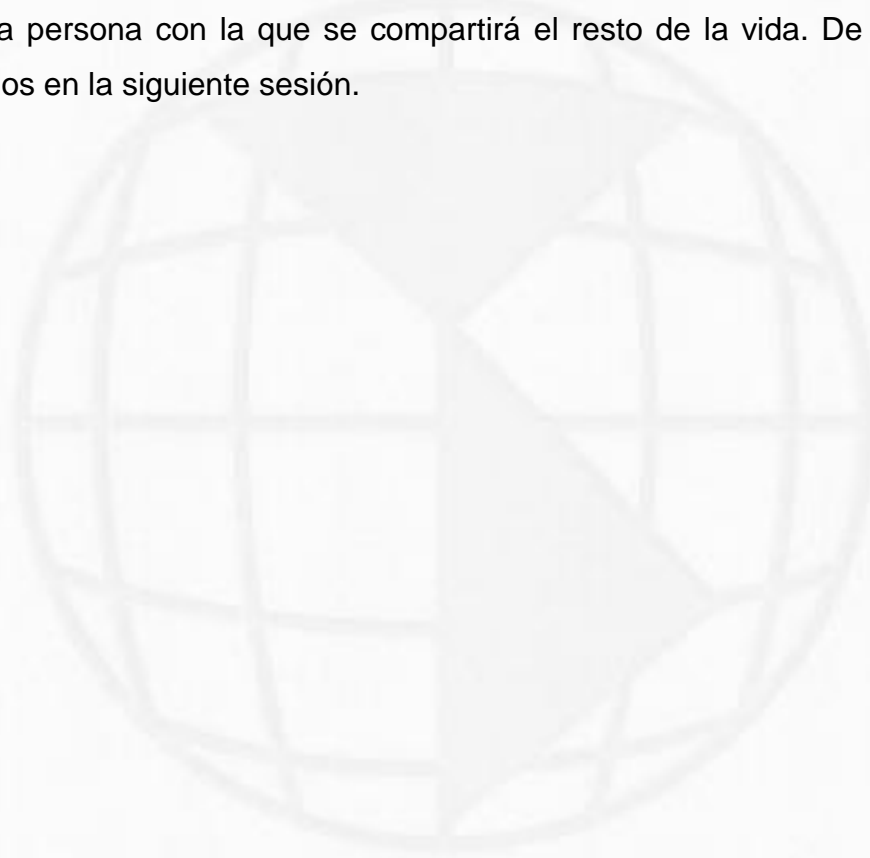
• **Honestidad:** Este valor nos gustaría encontrar en todas las personas que conocemos y mejor aún, nos gustaría tenerlo nosotros mismos. La honestidad trae, como consecuencia, confianza, seguridad, respaldo, confidencia e integridad.

Este es un valor que se debe expresar diariamente en nuestros pensamientos, comentarios y actos. No se deja a un lado cuando no tenemos ganas o cuando alguien no nos cae bien. Si decides ser honesto debes serlo por siempre con todas las personas y en todas las situaciones.

Conclusión

En la amistad comunitaria la finalidad es vivir en armonía y en comunión con las personas que se encuentran a nuestro alrededor, con este conocimiento se puede analizar las diferencias entre la amistad interpersonal y comunitaria así como distinguir la importancia que tienen los valores para fortalecer la amistad.

Después de una gran amistad muchas veces surge el noviazgo, no es algo fácil ni rápido, se debe pasar por varias etapas para tener la madurez necesaria y elegir a la persona con la que se compartirá el resto de la vida. De este tema hablaremos en la siguiente sesión.



Para aprender más

¿Qué es la amistad?

Gobierno de Nuevo León. *Amistad*. Consultado en diciembre 11, 2007 en http://www.nl.gob.mx/?P=s_valores_amistad

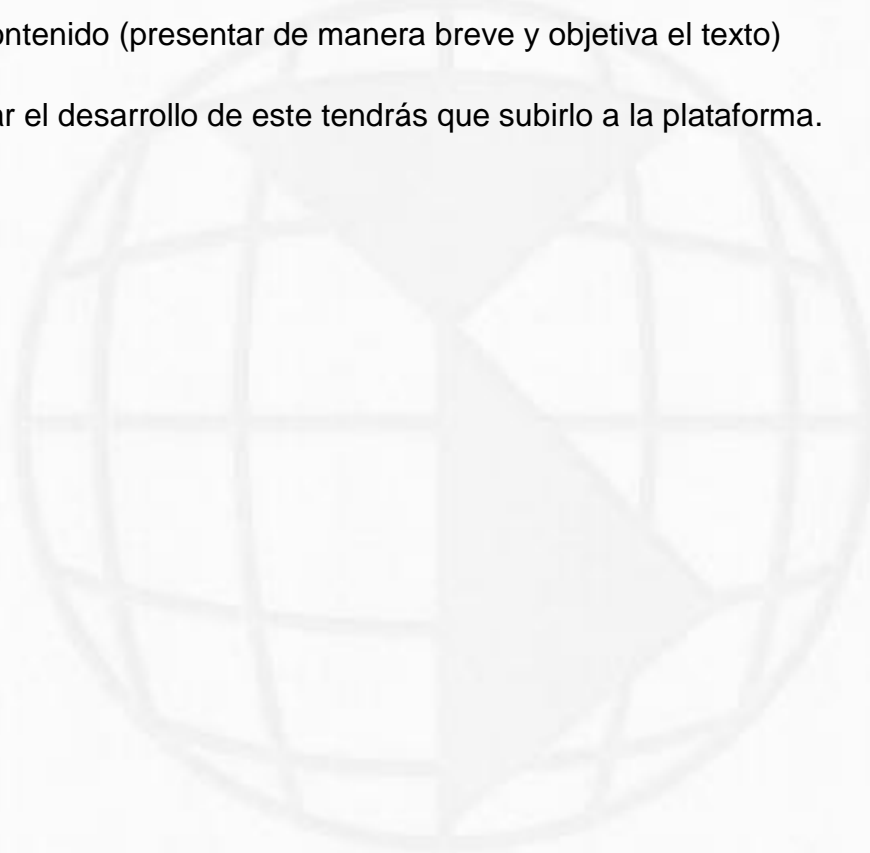


Actividad de Aprendizaje

Deberás elaborar un resumen en Word, con una extensión de una cuartilla sobre los temas tratados en esta sesión, con la finalidad de que la actividad te sirva para entender mejor el tema, el resumen debes redactarlo con tus propias palabras, tomando en cuenta que se evaluarán los siguientes puntos:

- Ortografía y redacción.
- Presentación clara y precisa de las ideas principales del texto.
- Contenido (presentar de manera breve y objetiva el texto)

Al finalizar el desarrollo de este tendrás que subirlo a la plataforma.



Referencias

- Guardini, R. (2000). *Ética*. Madrid: bac.
 - Juan Pablo II. (2003). *Mensaje del Santo Padre Juan Pablo II para la 37ª Jornada Mundial de las Comunicaciones Sociales*. Consultado en: http://www.vatican.va/holy_father/john_paul_ii/messages/communications/documents/hf_jp-ii_mes_20030124_world-communications-day_sp.html
 - Rojas, E. (2003). *La ilusión de vivir*. México: Planeta.
 - Ruvalcaba, R. *La perseverancia*. Consultado el 30 de julio de 2009 en: <http://es.catholic.net/educadorescatolicos/757/2415/articulo.php?id=40758>
 - Villapalos, G. (2001). *El libro de los valores*. Barcelona: Planeta.
- 