

El arte de aprender a vivir la vida

The art of learning to live life

¹Maria Paula Salas

²Nasly Torcoroma Duarte

³Juan José Gómez

⁴ Andrea Karina Gandur-Manzano

Recibido: 23 de noviembre de 2020 Aprobado: Mayo 15 de 2021

Resumen

No es exagerado decir que todas las personas en algún momento han deseado encontrar al menos por arte de magia las claves para vivir una buena vida, pero la realidad es que se necesita vivir un sinnúmero de experiencias, las cuales imprimirán a tu vida la sabiduría y el discernimiento que te ayudarán a mejorar tus decisiones, por ello el propósito del trabajo es describir las principales acciones necesarias para transformar tu vida. El estudio se llevó a cabo a través de una metodología de diseño documental basado en fuentes originales. Los resultados obtenidos señalan que lograr la auto superación diaria e incrementar la seguridad en ti mismo, por supuesto mejorar tu forma de vivir lo más preciado que tiene el ser humano; La vida. Claro está que pudieras evitarte muchos problemas si lees libros o narraciones de personas que ya han tenido que superar una gran cantidad de dificultades y por tal motivo servirán como ejemplo, evitando así cometer la mayoría de errores posibles, no olvides lo valioso que eres, los valores que te han inculcado, trázate metas y propósitos pues serán la gasolina que revolucionara la búsqueda de la mejor versión de ti.

Palabras Clave: Autoestima, éxito, felicidad, superación, vida.

Abstract

It is no exaggeration to say that all people at some point have wished to find at least magically the keys to live a good life, but the reality is that you need to live endless experiences, which will imprint on your life the wisdom and discernment that will help you improve your decisions, so the purpose of the work is to describe the main actions necessary to transform your life. The study was carried out through a documentary design methodology based on original sources. The results obtained indicate that achieving daily self-improvement and increasing self-confidence, of course, improve your way of living the most precious thing a human being has; Life. It is clear that you could avoid many problems if you read books or stories of people who have already had to overcome a lot of difficulties and therefore serve as an example, thus avoiding making most possible mistakes, do not forget how valuable you are, the values that have been instilled in you, set goals and purposes as they will be the gasoline that will revolutionize the search for the best version of you.

Keywords: Self-esteem, Success, happiness, Overcoming, life.

¹⁻²⁻³ Estudiante de negocios internacionales, est_mp_salas@fesc.edu.co, est_nt_duarte@fesc.edu.co, est_jj_gomez@fesc.edu.co, Fundación de Estudios Superiores Ocaña, Ocaña, Colombia

⁴ Docente, ak_gandur@fesc.edu.co, Fundación de Estudios Superiores Comfanorte Ocaña, Ocaña, Colombia.

*Autor de Correspondencia: ak_gandur@fesc.edu.co



Introducción

Si quieres que el mundo cambie, primero debes cambiar tú y así podrás ver los cambios que anhelas, por consiguiente, será indispensable hacerte una autoevaluación reconociendo las falencias que estés cometiendo e interpretar en que aspectos puedes mejorar y asimismo, planificar cuáles serán las nuevas acciones que deberás incluir en tu vida. Todo nace desde el momento en que estas seguro o segura de ser quien eres, pues si logras dominar tu mente para que nunca dudes de ti mismo; te convertirás en una persona exitosa y capaz de auto superarse (Celis Maya, s,f), por ello el objetivo del presente artículo es describir las principales acciones necesarias para transformar tu vida.

“La superación personal, consiste en ser mejores cada día, en reconocer nuestros errores y corregirlos para acercarnos más a ser quienes realmente queremos ser, El éxito no se consigue cuando día tras día nos quedamos en un mismo lugar, cuando nos conformamos con las personas que somos y no buscamos ser mejores, cuando cumplimos una meta y dejamos de trazarnos más” (Celis Maya, s,f).

Seguramente te preguntas ¿Por qué hacerlo?, estamos seguros de que tú al igual que la mayor parte de personas en el mundo, quisieran encontrar el estilo de vida justo para sufrir poco y sonreír mucho y bien; quizás aquí no están los hechizos mágicos para que todo sea perfecto, pero si deseamos que te sientas identificado y después de aprendernos, transformes tu propósito de vida como lo deseas, tu existir.

La vida: El arte de saber vivirla

Tan bella y tan compleja, tan sincera como misteriosa; parca cuando se le antoja y dulce si como deseas, así es la vida y por tal motivo si no preparamos nuestra mente, nuestras acciones y reacciones ante ella, será realmente difícil lograr eso que tanto anhelamos desde que tenemos uso de conciencia, ser felices. Si esto queremos lograr, debemos enfrentar un proceso que conlleva diferentes situaciones, las cuales queremos hacerte conocer (Watts & Feito, 1987).

Uno de los consejos que más ha sido desgastado en temas de superación personal es el de mirarte al espejo y recordarte a ti mismo todo lo bueno que eres o tienes, pero hoy quiero invitarte a ir un poco más allá, para que esta vez no tengas la necesidad de recordar el maravilloso ser humano que eres; pues una persona que esté segura de sí mismo, no actuara para tener la aceptación de los demás, lo hará por tener la convicción de que posee las cualidades suficientes para materializar sus metas y sueños, aquí ya empezaste a ser exitoso. Es indispensable realizarle a nuestra vida una radiografía, ya que esto nos ayudará a descifrar los errores que cometemos con más frecuencia, siendo uno de ellos, la vanidad social, el querer encajar en un consumismo que nos arranca nuestra propia identidad, entorpeciendo el proceso y sobre todo, ocupando nuestra mente en el materialismo o logros vanos, que no aportan de manera positiva, el aprendizaje que necesitamos (Manson & Roig, 2018).

Existe una norma que no puedes dejar pasar desapercibida, mejor conocida como la ley de la retrocesión; cuyo significado lo describe muy precisamente el filósofo Alan Watts “los seres humanos sufren y perecen debido a los esfuerzos mismos que hacen por no sufrir y por no perecer”. Indicándonos que entre más persigas la idea de sentirte guapo, te sentirás feo y poco agraciado; si cierras tu mente a convertirte en millonario, por cualquier motivo te sentirás pobre, entonces para superar esta realidad, tendrás que decirle a tu mente que primero debe sacrificarse, esforzarse, pasar por una experiencia negativa y por consiguiente obtendrá la positiva, pues no existe sacrificio sin recompensa(Manson & Roig, 2018).

De igual forma debes enfrentar tus miedos y dudas, pues serán quienes ayuden a moldear tu personalidad, convirtiéndote en una persona con autoconfianza, de mente positiva y capaz de darlo todo por alcanzar sus metas trazadas (Manson & Roig, 2018).

¿Qué es la felicidad?

Es una de las preguntas más compleja y dueña de un sinnúmero de respuestas, pues todo depende de quién sea el interrogado, incluso para estudiosos, filósofos,

escritores y demás; no existe aún una verdad absoluta, debido a esto nos atrevemos a decir que la felicidad no es placer, tampoco únicamente el éxito, pues son recurrentes los casos de famosos o individuos con poder adquisitivo y social que les carece la felicidad, por eso te invitamos a encontrar la felicidad en tu día a día, en la sonrisa de tu madre, en el abrazo de tus hermanos, en el sentimiento de orgullo cuando te preparas para un examen y logras una excelente calificación (Álvarez-González, 2016), allí está la satisfacción que deseas, no busques la felicidad en lo material, tampoco en las fiestas con tus amigos, incluso esa sustancia extraña que te ofrecieron, ya que eso solo traerá a tu vida un problema más por resolver que dar por resuelto ya, en focalízate siempre en lo que es bueno para ti y corta aquello que no te deja ser.



Figura 1. 20 Frases para reforzar tu fortaleza la adversidad.

Fuente: (Colombo, s.f)

Responsabilidad en tus acciones

Sin lugar a duda, esta es una característica sobresaliente en aquellas personas que logran convertir su vida en eso que anhelaban, “Un gran problema conlleva a una gran responsabilidad”. (Caso, 2015) en otras palabras, debes asumir las consecuencias de tus actos, sin llegar a caer en el error de confundir el valor de la responsabilidad con el sentimiento de culpa; para esto es necesario entender que la primera tiene una visión en el presente y hacia el futuro, mientras que el sentirte culpable es anclarte en el pasado y difícilmente resolverás el problema al que te expusiste.

Valores como razón de ser

Algunos adquiridos gracias al trabajo de nuestros padres o aquellos que fueron nuestros guías cuando recién comenzábamos la vida, otros que se fueron absorbiendo en la medida que las experiencias forjaron nuestro punto de vista de las situaciones, pero que, en resumidas cuentas; son los principios que guían nuestros actos y los cuales dejaron plasmar nuestra autenticidad en cada acción, “El hombre no sólo vive, también es consciente, y por eso requiere de la ética y los valores para su realización plena como ser humano.” (Pérez, 2018.)

Elige muy bien tus valores, para que no le endoses la responsabilidad a los demás de resolver tus problemas, este bienestar de accederle la responsabilidad a través de la culpa le otorga la sensación de creerse con derecho a todo, la gente se vuelve adicta a ofenderse por todo, porque les genera un beneficio de creerse con el derecho de todo y con una moral superior, parte de vivir en una democracia es saber entender que existen opiniones de personas que no toleramos por ello debemos tener una bases fuertes con valores capaces de no generalizar ni etiquetar aquellos con los que no estamos de acuerdo (Pérez, 2018.)

Los valores poseen las siguientes características (Pérez, 2018.)

- **Intencionalidad:** Los valores no existen por sí mismos, necesitan plasmarse en realidades concretas, transformar actitudes y conductas.
- **Polaridad:** Tienen dos polos: positivo y negativo. Para cada valor existe un contravalor, lo cual implica dos límites; por ejemplo, bueno–malo, verdadero–falso.
- **Jerarquía:** Se ordenan según su importancia. Hay valores superiores y valores inferiores. El orden jerárquico de los valores permite una motivación permanente a la elevación moral.

- **Trascendencia:** Su importancia es vital, otorgan un sentido a la vida de quienes los practican, son una propiedad del ser.
- **Honestidad:** Se basa en fomentar la transparencia, a pesar de las circunstancias.

Debemos priorizar la características de estos valores y abrazarlos para estar en lo correcto, estos valores democráticos son los más difíciles de mantener dentro del ruido constante global y a pesar de ser, así debemos asumir esta responsabilidad y nutrir dichos valores; la gran estabilidad social de nuestro sistema político depende de nuestra manera de convivir, desechando aquellos valores que no penetran de manera positiva al bien común (Pérez, 2018.)

Equivocarse abre la posibilidad de cambiar e ofrece la oportunidad de crecimiento, siendo la certidumbre el enemigo constante de ese crecimiento, por ello cuando ocurra el crecimiento es necesario aceptar las imperfecciones inevitables de nuestros valores y en vez de estar cuestionándonos y buscar la certeza, deberíamos dedicarnos a dudar en analizar que nos traerá el futuro y en que estamos erróneos todo el tiempo. Mirando de frente nuestra propia ignorancia y aceptarla (Sánchez, 2019).

Conclusiones

Con base de este artículo, es de gran importancia destacar que los cambios más importantes que podemos esperar, deben provenir de nosotros mismos, nadie nunca podrá conocer en totalidad nuestros pensamientos ante la vida y no resta más que laborar en rehacernos, evitando al máximo caer en los errores que la gran mayoría comete, acto seguido nuestro entorno cambiará pues ya no somos del montón, ya que nos hemos convertido en seres autónomos de cambiar nuestro pensamiento.

Referencias

Álvarez-González, C. F. (2016). La angustia, principio de posibilidad del conocimiento.

Revista Perspectivas, 1(1), 30-37. <https://doi.org/10.22463/25909215.968>

Caso, J. (2015, julio). ¿Cuál es la diferencia entre culpa y responsabilidad? - por Javier Caso Iglesias. Recuperado 18 de agosto de 2020, de Url: <http://www.lacasademitia.es/articulo/firmas/cual-diferencia-culpa-y-responsabilidad-javier-caso-iglesias/20150714075000044759.html>

Celis, J.S. (S.A). Éxito y superación personal desarrollo personal. Recuperado de Url: <https://www.sebascelis.com/exito-y-superacion-personal/>

Colombo, D. (S.A). Figura 01 Frases para reforzar tu fortaleza en la adversidad (En línea) 26 de mayo de 2020, Disponible: https://www.danielcolombo.com/20-frases-para-reforzar-tu-fortaleza-en-la-adversidad-por-daniel-colombo/?fbclid=IwAR3lp9l5yt8ODai8qjkF2-u_VzZtJ4u7CdahLa6EYtIzZlONVJKLoy4INF8

Manson, M., & Roig, A. (2018). El sutil arte de que (casi todo) te importe una mierda (HARPERCOLLINS) (Spanish Edition) (1.a ed.). Ciudad de México, México: HarperCollins

Martiniano, R.F. (2019). El problema de la felicidad como la conocemos. Recuperado 18 de mayo de 2020, de Url: <https://www.martinianorf.com/felicidad-problema>

Pérez, J. F. (2018). Valores para tener una vida feliz. Recuperado 19 de mayo de 2020, de Url: <https://es.aleteia.org/2018/09/23/valores-para-tener-una-vida-feliz/>

Sánchez, E. (2019). De la culpa a la responsabilidad. Recuperado 18 de mayo de 2020, de Url: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-culpa-la-responsabilidad/>

Watts,A., & Feito, F. J. (1987). La sabiduría de la inseguridad: Mensaje para una era de ansiedad (Sabiduría Perenne) (Spanish Edition) (2.a ed.). Barcelona, España: Editorial Kairós SA