**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANÍSTICAS**

**Examen - I Parcial**

**Desarrollo Social y Voluntariado**

**Fecha:** 7 de julio del 2015 **Profesor:** Mg. Ma. Emilia Morán Salcán

**Estudiante:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Paralelo:**\_\_\_\_\_\_\_\_

**COMPROMISO DE HONOR**

Yo, ………………………………………………………………………………………………………………. al firmar este compromiso, reconozco que el presente examen está diseñado para ser resuelto de manera individual, que puedo usar una calculadora *ordinaria* para cálculos aritméticos, un lápiz o esferográfico; que solo puedo comunicarme con la persona responsable de la recepción del examen; y, cualquier instrumento de comunicación que hubiere traído, debo apagarlo y depositarlo en la parte anterior del aula, junto con algún otro material que se encuentre acompañándolo.  No debo además, consultar libros, notas, ni apuntes adicionales a las que se entreguen en esta evaluación. Los temas debo desarrollarlos de manera ordenada.

***Firmo al pie del presente compromiso, como constancia de haber leído y aceptar la declaración anterior.***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**Firma *NÚMERO DE MATRÍCULA:…………..…. ….….….….….….….***

|  |
| --- |
| **Resultado de aprendizaje de la Carrera evaluado en la pregunta 1 y 2:**   1. Conocer temas contemporáneos. |

1. **Responder las siguientes preguntas sobre el Documento “Capital social y cultura. Claves olvidadas del desarrollo” escrito por Bernardo Kliksberg. (10 puntos)**
   1. ¿Cuál de los 5 continentes es considerado el más desigual del Planeta? (1 pto.)

***América***

* 1. De acuerdo al texto, explique que significa que se está produciendo ***“Un proceso de sustitución silenciosa de los fines reales por los medios”***? (2 ptos)

***“Un tema resaltante de la discusión abierta es el énfasis en no confundir los medios con los fines, desvío en el que se sugiere, se ha caído con frecuencia. Los objetivos finales del desarrollo tiene que ver con la ampliación de las oportunidades reales de los seres humanos, de desenvolver sus potencialidades. Una sociedad progresa efectivamente cuando los indicadores claves, como años que la gente vive, calidad de vida, y desarrollo de su potencial avanzan. Las metas técnicas son absolutamente respetables y relevantes, pero son medias al servicio de los objetivos finalistas. Si se produce un proceso de sustitución silenciosa de los fines reales por los medios, se puede perder de vista el horizonte hacia el cual se debería avanzar, y equivocar los métodos para medir avance” (PAG. 3)***

¿La elevación del Producto Interno Bruto es un medio o un fin? (1 ptos)

***Es un medio***

¿El ser humano es un medio o un fin para el desarrollo? (1 pto)

***Es un fin***

* 1. De las tres experiencias señaladas en el libro ¿Cuáles han sido las claves de su éxito en general? (escribir 2 de las 3 claves mencionadas en el libro) (5 ptos)

***1.- “Movilización de capital social no tradicional… En todas las experiencias se hizo entrar en juego la capacidad de buscar respuestas y ejecutarlas cooperativamente, se creó un clima de confianza entre los actores se partió de sus culturas, se las respetó cabalmente, y se estimuló su desarrollo, y se fomentó un estilo de conducta cívica solidario y atento al bienestar general.”***

***2.- Adopción de un diseño organizacional, totalmente no tradicional….En los tres casos la base de este diseño fue la participación organizada de la comunidad.***

***3.- Un tercer elemento distintivo de las tres experiencias es, que tras la movilización del capital social y cultural, y los diseños de gestión, abiertos y democráticos, hubo una concepción en términos de valores.***

1. **Completar (10 ptos)**

**El informe sobre Desarrollo Humano 2014, “Sostener el Progreso Humano: Reducir vulnerabilidades y construir resiliencia” nos informa que:**

1. El país con mayor índice de Desarrollo Humano es *Noruega* y su indicador es *0,944*. Mientras que el país con menor IDH es *Nigeria* y su indicador es *0,337*.
2. El IDH del Ecuador para el 2013 es de ***0,711*** y se encuentra en el grupo de países con desarrollo humano ***elevado***.
3. El índice de Desarrollo Humano mide el promedio de los avances en tres dimensiones básicas: ***vida larga y saludable (servicios de salud)***, ***conocimientos (educación)*** y ***nivel de vida digno***.

**En el informe Planeta Vivo 2014 del Fondo Mundial para la Naturaleza se menciona que:**

1. Con datos al 2010 se indica que: “*Durante más de 40 años, la presión de la humanidad sobre la naturaleza ha excedido lo que el Planeta puede reponer. Necesitaríamos la capacidad regenerativa de*  ***1,5*** *planetas Tierra para brindar los servicios ecológicos que usamos cada año”.*
2. Para el 2010, ***el carbono emitido en la quema de combustibles fósiles*** ha representado un 53% de la Huella Ecológica Mundial.

|  |
| --- |
| **Resultado de aprendizaje de la Carrera evaluado en las preguntas de la 3 a la 6:**   1. Tener la habilidad para trabajar como parte de un equipo multidisciplinario. |

1. **De los trabajos en equipo / dinámicas realizadas en clase mencione uno e indique que enseñanza obtuvo de ello: (5 ptos)**

**Actividad 1: *Dinámica de los cubos /***

**Enseñanza: *Cooperación***

**Actividad 2: *Dinámica “Entendiendo la discapacidad”***

**Enseñanza: *Empatía***

**Actividad 3: *El video***

**Enseñanza: *Organización. Interacción por primera vez***

1. **Indique 4 de las variables que afectan a la cohesión del equipo de trabajo. (5 ptos)**
   1. ***Composición (Individualismo, Personas conflictivas)***
   2. ***Carisma del Líder (Genera desunión en el grupo, no atrayente. No organiza, no motiva.)***
   3. ***Proyecto (Excesivamente difícil, poco motivador, no hay objetivos claros)***
   4. ***Ambiente de trabajo (Poca comunicación, Falta de reconocimiento***
   5. ***Tamaño (Grupos muy grandes)***
   6. ***Éxito inicial (No se plantean metas intermedias, donde se aprecien los avances. Ante dificultades, se busca “cortar cabezas”)***
2. **¿Qué es la comunicación asertiva? (5 ptos)**

*La comunicación asertiva es la habilidad de comunicar de forma clara, concisa, rápida y con contundencia lo que queremos, sin pasividad o agresividad. Esta comunicación debe tener como base en el respeto, por uno mismo y los demás, y la elegancia. El objetivo de esta comunicación es “ponerse de acuerdo” tomando en consideración la verdad y el bien común.*

1. **Explique 1 paso de la metodología de Marco Lógico (5 ptos)**

***Paso 1: Análisis de involucrados***

*Explicación: “Identificar los grupos y organizaciones que pudieran estar directa o indirectamente relacionados con el problema y analizar su dinámicas y reacciones frente al avance del proyecto”*

***Paso 2: Análisis del problema***

*Explicación: “Hacer una buena identificación del problema es determinante para un buen resultado de un proyecto, ya que a partir de esto se establece toda la estrategia que implica la preparación del proyecto. No se puede llegar a la solución satisfactoria de un problema si no se hace primero el esfuerzo por conocerlo razonablemente.”*

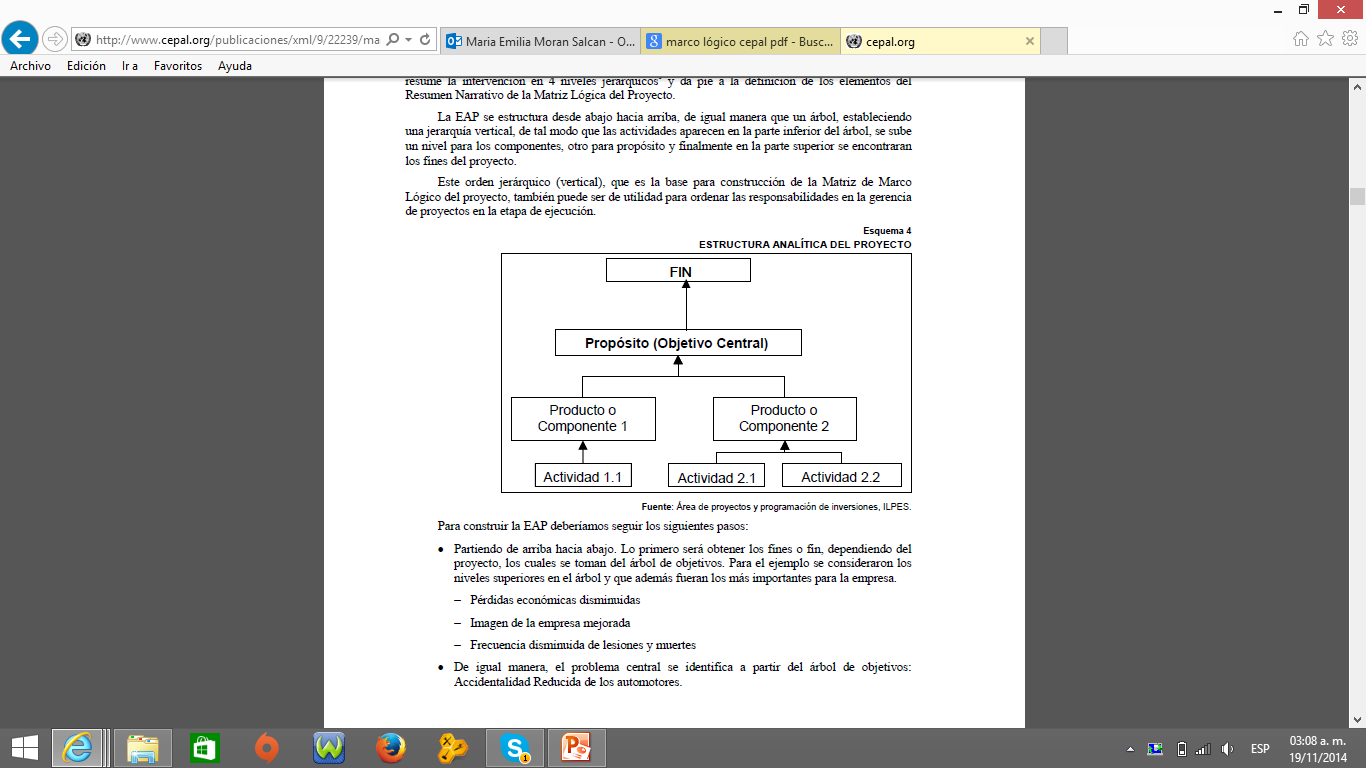
***Paso 3: Análisis de objetivos***

*Explicación: “Cambiar todas las condiciones negativas del árbol de problemas a condiciones positivas que se estime que son deseadas y viables de ser alcanzadas.”*

***Paso 4: Selección de la estrategia óptima***

*Explicación: “Formular acciones para solucionar el problema planteado. Entre las alternativas viables se escogerá aquella con mayor pertinencia, eficiencia y eficacia.”*

***Paso 5: Elaborar la estructura analítica del proyecto***

******

***Paso 6: Resumen narrativo de objetivos y actividades***

***Paso 7: Indicadores***

*Explicación: “Los indicadores presentan información necesaria para determinar el progreso hacia el logro de los objetivos establecidos por el proyecto.”*

***Paso 8: Medios de verificación***

*Explicación: “La Matriz de marco lógico indica dónde el ejecutor o el evaluador pueden obtener información acerca de los indicadores.”*

***Paso 9: Supuestos***

*Explicación: “Cada proyecto comprende riesgos ambientales, financieros, institucionales, sociales, políticos, climatológicos u otros factores que pueden hacer que el mismo fracase. La matriz de marco lógico requiere que el equipo de diseño de proyecto identifique los riesgos en cada etapa.”*

***Paso 10: Evaluación intermedia (formativa)***

*Explicación: “La evaluación intermedia durante la ejecución del proyecto, centra su atención sobre las metas intermedias permitiendo al Gerente de Proyecto conocer cómo está progresando la intervención. Así mismo, permite identificar áreas donde medidas correctivas pueden ser necesarias”.*

|  |
| --- |
| **Resultado de aprendizaje de la Carrera evaluado en las preguntas 7 y 8:**   1. Comprender la responsabilidad ética y profesional |

1. **Conteste las siguientes preguntas**

**Indique la virtud asignada a su grupo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (2 ptos)**

**Paralelo 31**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **APELLIDOS** | **NOMBRES** | **Virtud** | **Nombre del Grupo** |
| 1 | AGUILAR GALARZA | BRYAN ANDRES | Confianza | G2\_TECHO\_Confianza |
| 2 | ALCIVAR GARCIA | JOSE ANDRE | Respeto | G13\_SanJosé\_Respeto |
| 3 | ALENCASTRO ACUÑA | JANETH DE LOS ANGELES | Gratitud | G16\_VirgendelRosario\_Gratitud |
| 4 | BARCHI SEMPER | ADRIAN ALEXANDER | Responsabilidad | G14\_SanJosé\_Responsabilidad |
| 5 | BARZALLO ELIZALDE | KARLA MADELEINE | Amabilidad | G1\_Techo\_Amabilidad |
| 6 | BRAVO ARMIJOS | ANGEL JAVIER | Honradez | G7\_Techo Ofina\_Honradez |
| 7 | BURGOS GAYREY | KARLA BELÉN | Amabilidad | G1\_Techo\_Amabilidad |
| 8 | CAAMAÑO BARCOS | ANDRES EFRAIN | Entusiasmo | G22\_Hospital\_Entusiasmo |
| 9 | CABADIANA CEVALLOS | GINA ELIZABETH | Servicio | G15\_Clemencia\_Servicio |
| 10 | CARVAJAL ULLOA | RUBEN ANDRES | Justicia | G9\_Asperger\_Justicia |
| 11 | CEVALLOS CRESPIN | SANDY ELIZABETH | Genersidad | G6\_Techo Ofina\_Generosidad |
| 12 | CONCHA REGATTO | ANA GABRIELA | Amabilidad | G1\_Techo\_Amabilidad |
| 13 | FABRE ANDRADE | EMANUEL GEORGE | Humildad | G8.Techo Ofina\_Humilda |
| 14 | FAYTONG HARO | MELANIE JAQUELINE | Justicia | G9\_Asperger\_Justicia |
| 15 | GARCIA ARAUJO | FRANCISCO JAVIER |  |  |
| 16 | GÓMEZ ESTRADA | GABRIEL ALFONSO | Genersidad | G6\_Techo Ofina\_Generosidad |
| 17 | GUERRA ZUÑIGA | ROMINNA MARIELLA | Confianza | G2\_TECHO\_Confianza |
| 18 | INDACOCHEA CARREÑO | VIANKY JESUS | Justicia | G9\_Asperger\_Justicia |
| 19 | JUNCO AGUAIZA | CARLOS JONATHAN | Respeto | G13\_SanJosé\_Respeto |
| 20 | MACIAS LEMOS | IRANIA LISSETTE | Justicia | G9\_Asperger\_Justicia |
| 21 | MANTILLA SALTOS | GABRIEL FERNANDO | Obediencia | G10\_Asperger\_Obediencia |
| 22 | MENENDEZ CARBO | SNDY NATHALI | Orden | G11\_Asperger\_Orden |
| 23 | MORAN ENCALADA | DANIEL SAUL | Responsabilidad | G14\_SanJosé\_Responsabilidad |
| 24 | NOGALES CELI | EVELYN ANABELL | Justicia | G9\_Asperger\_Justicia |
| 25 | RODRIGUEZ PONCE | WAGNER KEVIN | Alegría | G17\_SinBarreras\_Alegría |
| 26 | RUIZ VALVERDE | EDDY LEONEL | Genersidad | G6\_Techo Ofina\_Generosidad |
| 27 | SAYAY SAGÑAY | FABIÁN GEOVANNY | Responsabilidad | G3\_TECHO\_Responsabilidad |
| 28 | TOMALA AJITIMBAY | MELINA DEL ROCIO | Paciencia | G12\_Asperger\_Paciencia |

**PARALELO 191**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **APELLIDOS** | **NOMBRES** | **Virtud** | **Nombre del Grupo** |
| 1 | ALVARADO PALADINES | CECILIA CRISTINA | Justicia | G9\_Asperger\_Justicia |
| 2 | ASTUDILLO GAVILANEZ | KEVIN XAVIER | Paciencia | G12\_Asperger\_Paciencia |
| 3 | ALVARADO PALADINES | CECILIA CRISTINA |  |  |
| 4 | BARRERA PINCAY | IGNACIO JAVIER | Autodisciplina | G18\_Alimentos\_Autodisciplina |
| 5 | BURGOS GONZALEZ | ANA MARINA | Generosidad | G22\_SinBarreras\_Generosidad |
| 6 | CABRERA MANCHENO | HEIDI KIMBERLY | Alegría | G17\_SinBarreras\_Alegría |
| 7 | CADENA MIRANDA | ANNABELL JULIE | Confianza | G20\_SanJosé\_Confianza |
| 8 | CEDILLO BAJANA | KEVIN MIGUEL | Justicia | G9\_Asperger\_Justicia |
| 9 | CHILIQUINGA TAPIA | ESTEFANIA MARIUXI | Delicadeza | G4\_TECHO\_Delicadeza |
| 10 | CHÓEZ FARÍAS | RODNEY STEEVEN | Autodisciplina | G18\_Alimentos\_Autodisciplina |
| 11 | FABRE VIEJÓ | WALTHER JHON | Alegría | G5\_Techo\_Alegría |
| 12 | FLORES MADRID | SARA CAROLINA | Justicia | G9\_Asperger\_Justicia |
| 13 | GALLARDO FLORES | MARIO ENRIQUE | Delicadeza | G4\_TECHO\_Delicadeza |
| 14 | GARCIA ZAMBRANO | DAVE ANGEL |  |  |
| 15 | GONZALEZ QUIÑONEZ | LUIS TULIO |  |  |
| 16 | GRANDA MORALES | GIANELLA NARCISA | Generosidad | G22\_SinBarreras\_Generosidad |
| 17 | HOLGUIN CUENCA | NANCY EDITH | Alegría | G5\_Techo\_Alegría |
| 18 | LEÓN CHAGUAY | KERLY DE LAS MERCEDES | Generosidad | G22\_SinBarreras\_Generosidad |
| 19 | MAINGON ANDRADE | RICARDO ANTONIO | Justicia | G9\_Asperger\_Justicia |
| 20 | MERA BARZOLA | XIMENA FERNANDA | Delicadeza | G21\_Hospital\_Delicadeza |
| 21 | MIRANDA LOPEZ | JOSE JAIME | Delicadeza | G21\_Hospital\_Delicadeza |
| 22 | NOBLECILLA BUSTAMANTE | DIEGO ALEJANDRO | Justicia | G9\_Asperger\_Justicia |
| 23 | ORDOÑEZ LOPEZ | ALEXANDER ANTONIO |  |  |
| 24 | RAMOS URQUIZO | CHRISTIAN ANDRÉS | Alegría | G5\_Techo\_Alegría |
|  | SANCAN CHOEZ | JAIRO ANTONIO | Delicadeza | G21\_Hospital\_Delicadeza |
| 26 | SUÁREZ BARRAGÁN | CARLOS HERNÁN | Delicadeza | G4\_TECHO\_Delicadeza |
| 27 | TOBAR ROMERO | MICHELLE JUDLIN | Amabilidad | G19\_Alimentos\_Amabilidad |
| 28 | TRUJILLO ESTRELLA | MARGARITA DEL ROCIO | Paciencia | G12\_Asperger\_Paciencia |
| 29 | VELEZ MOREIRA | MARIUXI BELEN | Delicadeza | G21\_Hospital\_Delicadeza |

**¿Cómo puede aplicar esta virtud en su labor como voluntari@? (8 ptos)**

*Concordancia entre la virtud asignada y su aplicación, en base al documento explicativo de las virtudes. Anexo 1*

1. **Análisis de un caso de Responsabilidad Social Empresarial (50 ptos)**

**(*Caso tomado del Cuaderno No. 6: La Responsabilidad Social Corporativa en la cadena de valor de Lena Strandberg (IESE), Abril 2010*)**

El caso de Nike nos muestra el proceso desde el principio, cuando la empresa negó toda la responsabilidad hasta incorporarla como parte de su cadena de valor. Es uno de los ejemplos, a menudo citado con el de Shell, que muestra cómo una empresa puede pasar por un escándalo profundo, hacer cambios fundamentales en su operación y salir logrando una gestión mejorada.

El caso de Nike ha llevado a representar los riesgos y los posibles beneficios que existen en la globalización de la cadena de valor. Fue una de las primeras empresas en descubrir el impacto que las actividades en la cadena pueden tener en la reputación de la marca. Las críticas hacia Nike empezaron en los años noventa, en relación con la subcontratación que hacían a empresas en países donde se imponían salarios bajos, condiciones de trabajo deficientes y violaciones de los derechos humanos. Algunos casos, en particular, fueron conocidos por la opinión pública: ínfimas retribuciones en Indonesia, trabajo infantil en Camboya y Pakistán, y malas condiciones de trabajo en China y Vietnam. ONG y representantes de los trabajadores lograron llamar la atención de los medios y, de este modo, provocaron el gran escándalo que perjudicó a la reputación de la empresa. En los siguientes años, varias ONG enfocaron su trabajo solamente en Nike y la compañía llegó a ser el objetivo de los movimientos antiglobalización y anti-sweatshops (anti-talleres clandestinos). En sólo diez años se publicaron unos 600 artículos incluyendo las palabras Nike y sweatshop como fábricas donde se explotaba a los trabajadores.

La primera reacción de Nike fue negar toda la responsabilidad sobre las malas prácticas en las fábricas, argumentando que los trabajadores afectados no eran empleados de la compañía. Sin embargo, en 1992 la empresa desarrolló su primer código de conducta, en el que exigía a sus proveedores cumplir con unos estándares básicos en temas laborales, ambientales y de salud. Los proveedores solamente tuvieron que firmar el código y exponerlo en sus fábricas, con lo que de nuevo la empresa recibió críticas, alegando que era sólo un gesto para la opinión pública, ya que el código era de mínimos, y que no había un propósito real de cumplirlo, dado que la mayoría de los trabajadores no sabían leer y no tenían medios para exigir su cumplimiento.

En 1998 la empresa elevó la edad mínima para trabajar en las fábricas de calzado a 18 años, y a 16 años en las de prendas y equipos deportivos. Asimismo, la compañía insistió en que los proveedores de calzado debían adaptarse a las normas de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacionales de Estados Unidos (OSHA). Como reacción a las críticas, Nike formó varios departamentos nuevos, como el de Prácticas Laborales y el Equipo Nike de Acción Medioambiental (NEAT). Asimismo, creó un programa de seguridad, salud, actitudes de gestión, inversión en las personas y medio ambiente (SHAPE) para todo el personal que ejerciera responsabilidades en materia de producción o cumplimiento. El programa más esencial para la empresa es un sistema de auditoría de la dirección, que evalúa a las fábricas en materia de relaciones laborales y condiciones de trabajo. La inspección se anuncia previamente y es realizada por el personal de Nike. Toda la información reunida por los diferentes programas se usa para clasificar a los proveedores, con el objetivo de dar a los responsables de la subcontratación y la producción la información que necesitan.

Sin embargo, Nike no ha cambiado solamente su estructura de negocio, sino también los productos y la fabricación. Un ejemplo es la fabricación de balones de fútbol, que antes necesitaba un solvente tóxico. En lugar de dar a los trabajadores prendas protectoras, la empresa rediseñó el producto y así eliminó este componente. Aunque Nike ha pasado por tiempos difíciles, la empresa y la marca aún siguen siendo fuertes y competitivas, gracias a las renovaciones en la manera de hacer negocios, incluyendo la incorporación de la responsabilidad social.

1. **¿Qué impactos negativos estaba causando la producción de NIKE? (10 ptos)**

***Al no tener un control exhaustivo sobre las empresas que subcontrataba, NIKE estaba contribuyendo indirectamente a que se mantenga en los países, de donde procedían las empresas subcontratadas, la explotación laboral evidenciada en salarios bajos, condiciones de trabajo deficientes y violaciones de los derechos humanos (trabajo infantil).***

1. **Mencione dos principios del Pacto Global de la ONU con las empresas que hayan sido incumplidos por Nike: (10 ptos)**

***1. Las empresas deben apoyar y respetar la protección de los derechos humanos proclamados a nivel internacional;***

***2. Evitar verse involucrados en abusos de los derechos humanos.***

***5. La abolición del trabajo infantil;***

1. **Qué opinión le merece la respuesta que dio Nike ante el escándalo suscitado ( “*La primera reacción de Nike fue negar toda la responsabilidad sobre las malas prácticas en las fábricas, argumentando que los trabajadores afectados no eran empleados de la compañía”*) (10 ptos)**

***La empresa no estaba consciente de que sus operaciones pueden ocasionar impactos indirectos y que estos pueden ser negativos. Y aunque sea un impacto colateral la empresa tiene la responsabilidad de identificarlos y de reducirlos, por lo cual la primera reacción de NIKE denota una falta de responsabilidad social.***

1. **Indique cómo Nike ha mitigado estos impactos. (10 ptos)**

* ***Desarrolló un código de conducta, en el que exigía a sus proveedores cumplir con estándares básicos en temas laborales, ambientales y de salud.***
* ***Elevó la edad mínima para trabajar en las fábricas.***
* ***Insistió en que sus proveedores debían adaptarse a las normas de Administración de Salud y Seguridad Ocupacionales de EEUU.***
* ***NIKE desarrollo departamentos nuevos, como el de Prácticas Laborales y el Equipo NIKE de Acción Medioambiental.***
* ***Creó un programa de seguridad, salud, actitudes de gestión, inversión en las personas y medio ambiente.***
* ***Sistema de auditoría de la dirección, que evalúa a las fábricas en materia de relaciones laborales y condiciones de trabajo.***

1. **¿Qué otros cambios se han suscitado en Nike por la incorporación de la responsabilidad social? (10 ptos)**

***También ha realizado cambios en los productos y en su fabricación para que sean más amigables con el medio ambiente y que no afecten la salud de los empleados que los fabrican.***

***Anexo 1: Las Virtudes***

Alegría

**¿Qué es?**

La alegría es estar lleno de contento, paz, amor y una sensación de bienestar. La alegría está dentro de todos nosotros. Procede de la sensación de ser amado y del aprecio por el don de la vida. Llega a nosotros cuando hacemos lo que sabemos que es justo. La alegría se parece a la diversión; pero no es exactamente lo mismo. La diversión tiene que ver con lo que sucede en el exterior: es pasarlo bien. La alegría, en cambio, procede de lo que ocurre en el interior.

La alegría está siempre ahí, independientemente de lo que suceda fuera. Esta alegría interior puede transmitirse a cualquier cosa que hagamos. Se disfruta haciendo las labores de la casa, o los deberes, incluso realizando un trabajo aburrido, ingrato o desagradable. Si uno mira en su interior y encuentra alegría, ese trabajo puede convertirse en una experiencia gozosa.

La alegría es la sensación interior que nos hace capaces de remontar los momentos difíciles, aunque nos sintamos tristes.

**Afirmación**

La verdadera virtud no es triste y antipática, sino amablemente alegre.  
Camino, 664

**Cómo se practica**

La alegría procede de tu espíritu; ¡la encontrarás dentro de ti mismo! Te vuelves consciente de que la vida es un regalo.

Hagas lo que hagas, hazlo con el corazón alegre. ¡Disfrútalo!. Cuando ocurran cosas tristes, deja que venga la tristeza.., y que pase: no la obligues a quedarse.

Encuentra los dones que hay en todo cuanto ocurre: ¿no es esa la manera de hacerse más fuerte?, ¿no hay ahí algo nuevo que aprender?

El buen humor es una excelente fuente de alegrías.

Amabilidad

La amabilidad es preocuparse por el bienestar de los demás. La amabilidad es demostrar que uno se preocupa por cualquier persona o cosa que se cruce en su camino. Puedes ser amable con las personas, los animales y el medio ambiente. La amabilidad se evidencia en pequeños gestos que alegran la vida de las personas, en las ocasiones en que te interesas por sus ocupaciones, sus familiares, su salud. Amabilidad es demostrarle amor y comprensión al que está triste o necesita tu ayuda, aunque no esté a tu alcance resolver sus problemas.

Sin amabilidad, la gente sólo miraría por sí misma y todos se sentirían muy solos. Cuando alguien, en un gesto de amabilidad, tiene la mano hacia el prójimo, ese acto beneficia a los dos: el que lo recibe, porque siente que representa algo para el otro, y el que lo da, porque aumenta la bondad de su corazón.

Cómo se practica

Practicas la amabilidad cuando reparas en alguien o en algo que precisa cuidados. Hay que volverse sensible al mundo que te rodea. Emplea tu imaginación en idear cosas que hagan felices a los que te rodean. Averigua qué hábitos perjudican al medio ambiente y elige los más positivos.

Cuando tengas la tentación de ser cruel, de criticar, de molestar a alguien, toma la decisión de no hacerlo. Acepta a las personas que son diferentes a ti o están discapacitadas, en lugar de no hacerles ningún caso o importunarlas. Cuando eres amable, lo eres también con tus animales domésticos y con todos los seres vivos.

Autodisciplina

Qué es

La disciplina significa control. La autodisciplina es autocontrol. Significa que te pones a hacer lo que realmente quieres hacer; pero no que seas una hoja al viento de tus pensamientos y sentimientos. La autodisciplina significa tomar la decisión de hacer lo que uno considera correcto. Es poner orden y eficacia en tu vida.

Con autodisciplina puedes ser moderado. No te extralimitas haciendo las cosas, ni te vuelves demasiado perezoso: simplemente consigues hacer las cosas. Los sentimientos vienen y van. Es posible que no puedas controlarlos, pero sí controlar lo que haces con ellos.

Cuando tienes autodisciplina, pones orden en tu vida. No dejas las cosas para después, sino que cumples lo que te propones. Gracias a la autodisciplina tienes “señorío” sobre tu propia vida.

Afirmación

Eso de sujetarse a un plan de vida, a un horario —me dijiste—, ¡es tan monótono! Y te contesté: hay monotonía porque falta Amor.

Camino, 77.

Cómo se practica

La autodisciplina se practica controlando el tiempo y los sentimientos. Para controlar el tiempo hay que organizarlo en forma de rutinas diarias. La rutina no es algo aburrido, sino una optimización de los recursos físicos y espirituales que tienes.

Decides de antemano como vas a reaccionar ante las situaciones de enfado. Te examinas en qué tipo de circunstancias pierdes los estribos. Observas qué tipo de tareas son las que habitualmente dejas para más tarde y a última hora todo son prisas y angustias.

Empleas la razón tranquila para enfrentarte a tus emociones, y por eso la vida se vuelve más tranquila. Decides seguir las reglas de tu familia, de la escuela o del trabajo, y así comienzas a disfrutar de la convivencia.

Confianza

Es tener la seguridad de que el bien triunfará, igual que uno confía en que el sol saldrá por la mañana sin que haya que mover un solo dedo.

Confiar en los demás es creer que las personas van a cumplir su palabra sin tener que obligarles. Confiar en uno mismo es tener fe en tu propia capacidad de aprender, corregirse y crecer. En ocasiones, cuando la vida nos depara experiencia dolorosas, es difícil confiar. Tener confianza no significa esperar que la vida resulte sencilla en todo momento, sino saber que dispones de resortes internos para superar las dificultades.

Cómo se practica

Al confiar firmemente en que las cosas van a ir bien, ayudas a que las cosas salgan bien.

Cuando confías, el miedo desaparece, y no estás tenso. Si ocurre algo triste o perjudicial, piensa que hay alguna buena razón que explicará lo que está sucediendo.

La gente que continuamente rompe sus compromisos no es digna de confianza; pero los que fallan alguna vez, merecen más oportunidades, como quisieras merecerlas tú cuando has fallado a los otros.

Delicadeza

La delicadeza es actuar y hablar de manera considerada y amable con los demás. Es hacer uso de nuestro autocontrol para no herir ni ofender a nadie. Ser delicado significa ser muy cuidadoso. Se ve que eres delicado con las personas en la manera como les hablas. Ser delicado con las cosas o con los animales significa tener cuidado de su duración o bienestar.

Delicadeza es cortesía. Es importante ser cortés con los que convives a diario y no sólo con las personas que ves por primera vez, para que no se cumpla ese dicho de “Donde hay confianza, da asco”. Decir: “por favor”, “gracias”, “perdona”, “no hay de qué” no son meramente palabras. Son expresiones que dan a conocer a las personas delicadas.

Las personas que son bruscas, irónicas o contundentes asustan, confunden y perjudican a las otras personas.

Afirmación

Cuando se ama de veras..., siempre se encuentran detalles para amar todavía más.

Surco, 420

Cómo se practica

La delicadeza se practica en primer lugar “mirando para dentro” y tomando la decisión de no herir ni ofender a nadie. A continuación, aprendes a controlarte a ti mismo, tu cuerpo, tu mente y el tono de tu voz. Es decir, procuras ser cuidadoso. Reparas en lo que hacen tu cuerpo, tus manos y tus piernas y haces un esfuerzo por moverte con cuidado.

Cuanto estés enojado o te sientas herido, en lugar de dar gritos, emplea tu palabra razonada para hablar abierta y tranquilamente. Controlarte a ti mismo hace que no perjudiques a la persona que te ha puesto furioso.

Concentra todos tus pensamientos en el amor y en la amabilidad: los demás verán claramente la delicadeza reflejada en tus ojos.

Entusiasmo

El entusiasmo es ser alegre y animado. Es hacer algo con entrega, celo y gran deseo. Es dedicar el cien por cien de la capacidad a tus trabajos, sin reparos. Ser entusiasta es emocionarse con algo, deseando que se haga realidad.

Hay entusiasmo cuando pones alegría en todo lo que haces y le dedicas lo mejor de ti mismo. El entusiasmo convierte hasta el trabajo más aburrido en algo que resulta divertido.

Afirmación

Que nunca quiera detenerme en lo fácil

Camino, 39

Cómo se practica

El entusiasmo es una actitud. Su fuente está dentro de ti. Eres entusiasta si de apasionas con tus proyectos. Para entusiasmarte piensa en lo agradable que va a ser algo o de qué manera conseguirás que te resulte divertido.

Por otro lado, tampoco es posible emocionarse con todo; por eso, a veces tendrás que recurrir a la imaginación hasta encontrar el lado atractivo de cada tarea: Para ser entusiasta hay que ser optimista.

Imagínate los resultados de tu obra antes de verla acabada. Eso se ayudará a ilusionarte con el trabajo. El entusiasmo comprende también los placeres sencillos de la vida, no sólo las emociones fuertes, que habitualmente no llegan y, cuando llegan, cansan antes que las sencillas.

Generosidad

Qué es

La generosidad es compartir. Es dar libremente, sin pensar en regalos, recompensas ni atenciones a cambio. Dar libremente comporta dar sin preocuparte por lo que la otra persona haga con tu regalo.

La generosidad es una cualidad del alma. Es ser consciente de que hay abundancia para todos. Es buscar la oportunidad de compartir con los demás lo que tienes para darlo todo simplemente por el agrado de dar. Es una de las mejores maneras de demostrar amor.

Sin generosidad el mundo sería un triste lugar. Las personas que necesitan ayuda se sentirían como mendigos sin honra ni dignidad. En un mundo sin generosidad todos los regalos se harían con condiciones: el donante siempre podría manipular las situaciones en provecho propio.

Afirmación

¿Hay locura más grande que echar a voleo el trigo dorado en la tierra para que se pudra? —Sin esa generosa locura no habría cosecha.

Camino, 834

Cómo se practica

La generosidad comienza cuando nos damos cuenta de que hay una persona o un grupo que merece nuestra ayuda. Podría ser nuestra propia familia. Luego, piensa en alguna manera de ayudar, o en algo que puedas dar.

Para compartir, busca cosas que aprecies; no sólo posesiones o dinero, también tu tiempo y conocimientos. Busca la manera de dar lo que puedas, una manera de dar que haga que esa persona o grupo se sienta merecedor de lo que tú les das.

No busques recibir nada a cambio. No mires la manera en que se utiliza tu regalo; simplemente, dalo libremente y deja que se vaya ¡Te sentirás bien porque habrás dado con generosidad!

Gratitud

**Qué es**

La gratitud es estar agradecido por lo que tienes. Es una actitud de agradecimiento por ser capaces de aprender, amar y ser. La gratitud es dar las gracias por las cosas especiales que nos vienen. También es ser agradecido por las pequeñas cosas que todos los días suceden a nuestro alrededor y dentro de nosotros.

Ser agradecido es tener una sensación de maravilla acerca de la belleza del mundo y acoger como si fuese un regalo todo lo que nos da la vida. La gratitud es un camino hacia el contento.

La gratitud es una manera de adquirir perspectiva cuando las cosas no tienen buen aspecto y empiezas a perder la esperanza. Es una manera de crecer cuando suceden cosas dolorosas, observando los dones, que siempre están ahí, aunque parezca que están ocultos.

**Afirmación**

Todo lo que ahora te preocupa cabe dentro de una sonrisa (Surco, 185)

**Cómo se practica**

La gratitud se practica fijándote en la belleza que hay a tu alrededor y dentro de ti. Luego, deja que esa sensación de gratitud se apodere de tu corazón.

Ten presente tus beneficios pasados, especialmente en los malos momentos. Busca lecciones en todas las cosas, pues ellas son los verdaderos dones de la vida. Evita la envidia como evitarías a un animal salvaje, porque puede destruir tu confianza.

Aprende a recibir. Es necesario que todo el mundo tenga la oportunidad de dar.

Valora las cosas pequeñas: la hermosura de las criaturas, los retos superados, los sentimientos compartidos.

Honradez

Qué es

Ser honrado es ser digno de honra. Y eso quiere decir que se puede contar contigo. Cuando eres honrado, al hacer una promesa o un voto, procuras cumplir tu palabra, por difícil que resulte. Cuando te ejercitas en la honradez, los demás pueden confiar en ti, pues saben que, en la medida de lo posible, harás lo que has dicho que harías.

Ser honrado quiere decir que si alguien te pide que hagas algo, y te pones a hacerlo, lo vas a terminar, y vas a hacerlo lo mejor posible, aunque se te haga muy cuesta arriba.

Las personas que practican la honradez son conocidas por su determinación, su formalidad, su justicia y su veracidad. En otras palabras: cumplen su compromiso. Los demás saben que pueden confiar en ellas.

Cómo se practica

Cuando practicas la honradez, antes de hacer una promesa te detienes a pensarlo, para cerciorarte de que es algo que realmente quieres y puedes hacer.

La honradez se practica, por ejemplo, cuando le haces una promesa a alguien. Entonces debes decidir que vas a cumplirla, no simplemente que vas a intentarlo. Para ello hay que empezar por cumplir lo prometido y estar atento a cualquier traba que pudiera desbaratar el compromiso. Quizá salgan trampas u obstáculos al paso, como las distracciones, o acaso llegues a sentirte demasiado cansado.

Cuando eres honrado sigues adelante, por difícil que resulte, y eso por la sencilla razón de que para ti es muy, muy importante ser digno de la confianza de los demás.

Humildad

Qué es

La humildad es ser humilde. Ser humilde es darte cuenta de que no eres más importante que nadie. Te sientes dichoso de servir a tus semejantes, porque entiendes que sus necesidades son importantes. Cuando se es humilde no cabe criticar a los demás. Tampoco despotricas contra ti mismo. La humildad te ayuda a entender que la vida está hecha para aprender: para comprender que, por mucho que sepas, siempre hay mucho más que aprender. Significa que no te haces ilusiones de ser perfecto. Si cometes un error, estás dispuesto a rectificar. Si necesitas ayuda, no eres tan orgulloso de no pedirla.

La humildad es actuar según tu leal saber y entender, sin querer acaparar la atención. Es dar lo que debes dar, pero no por causar buena impresión, sino sólo por el hecho de dar.

Cómo se practica

La humildad se practica no prestando demasiada atención a lo que los demás dicen sobre uno, ya sea bueno o malo. No gastes tu energía intentando impresionar a otras personas. Simplemente, sé tú mismo y obra lo mejor que puedas.

La humildad te ayuda a comprender que todos somos seres humanos, cada uno diferente, pero no por ello menos persona.

Eres humilde cuando aprendes de tus errores y no te avergüenzas de ellos. La humildad te mantiene libre de prejuicios y hace que no juzgues a otras personas.

Cuando eres humilde y necesitas ayuda, no tienes miedo a pedirla. Todos necesitan ayuda alguna vez.

Justicia

Qué es

Practicar la justicia es ser imparcial en todo lo que haces. Es ver con tus propios ojos y no juzgar algo por lo que te digan los demás.

La justicia significa que la persona recibe lo que merece. Todo el mundo ha de recibir lo que en justicia le corresponde. Es justo que las personas recibamos un castigo cuando obramos mal, para que así la próxima vez nos acordemos de hacer las cosas de otra manera. También es justo que se nos recompense cuando actuamos bien o mejoramos en algo.

Ser justo es defender tus derechos y los de los demás.

Cuando eres justo, tratas a cada persona como un ser diferenciado, único. No encasillas ni clasificas a las personas. Simplemente, trátalas una por una como lo que son.

Cómo se practica

Ser justo es investigar la verdad por uno mismo, aceptando lo que digan los demás únicamente como una opinión individual de cada uno. Investiga los hechos con tus propios ojos. Piensa por ti mismo.

Cuando eres justo actúas sin prejuicios, viendo a cada cual como la persona que es. No tomas decisiones acerca de los demás en función de su raza, nacionalidad, religión o sexo, o por ser ricos o pobres.

Cuando se es justo se admiten los errores propios y se aceptan las consecuencias. Se comparte lo que se tiene con los demás y así todos reciben la parte justa.

Cuando se practica la justicia no se chismorrea ni se critica a sus espaldas. Cuando eres justo te defiendes a ti mismo y a los demás.

Obediencia

Qué es

La finalidad de la obediencia es guardarte y protegerte. Por esta razón es necesario que pienses por ti mismo y que te sientas seguro de que cuando obedeces a alguien, incluso a tu familia, es por tu propio bien y que no va a perjudicarte ni a ti ni a los demás.

Cuando eres obedientes acatas las reglas aunque no te gusten o tengas que echar mano de una gran dosis de autodisciplina para conseguirlo. Obedeces las normas incluso cuando nadie te está viendo. Ser obediente es ser digno de confianza.

Cuando obedeces a las personas que cuidan de ti y quieren protegerte, dispones de más libertad y seguridad

Cómo se practica

La obediencia comienza por el conocimiento. Aprende, pues, cuáles son las reglas de tu familia y escuela, de tu país y de tu religión.

La obediencia es jugar limpio, según las normas. Eso mantiene la justicia en las cosas. Emplea tu fuerza de voluntad para seguir las normas, incluso cuando te gustaría quebrantarlas o desatenderlas. Sé fiel a ellas, incluso cuando nadie te esté viendo.

Aunque no estés de acuerdo o no entiendas todas las razones, procura ser respetuoso con los que tienen autoridad y te dicen lo que debes hacer. Si tienes que poner en duda una norma o una decisión, hazlo con respeto.

Obedece a tu propia autoridad interior, ese lugar de la verdad que hay en ti que sabe lo que está bien. Ten el valor de defender lo que es verdadero.

Orden

Qué es

El orden es tener las cosas en regla y vivir de acuerdo con un sentido de la armonía. Es tener un lugar para las cosas que utilizas, de modo que al devolverlas a su sitio están siempre a mano para cualquier necesidad.

El orden significa ser organizado y estar listo para ponerse en marcha inmediatamente. Significa planear algo para que funcione, hacer algo paso a paso, siguiendo un método, en lugar de perderse con rodeos. Ser ordenado hace más fácil conseguir cosas.

Ser ordenado es mostrarte pulcro y cuidadoso al emprender una tarea para rematarla lo más limpia y bellamente posible.

Cuando has obrado mal, está en ti que lo corrijas volviéndote mejor.

Cómo se practica

Una de las maneras más importantes de ser ordenado es decidir cómo y cuándo quieres colocar las cosas que usas (como, por ejemplo, tus ropas, libros y herramientas), y ponerlas donde corresponde al acabar con ellas. Tomas las cosas y luego las vuelves a colocar en su sitio. Las cosas que estén relacionadas las colocas en el mismo lugar. De este modo siempre sabrás dónde están. El orden proporciona paz y alegría.

Si deseas hacer algo de manera eficiente, primero elabora un plan, y luego síguelo. No permitas que te distraigan. Cuando algo resulte difícil, reparte el quehacer en “trozos” y haz un “trozo” cada vez.

En el espacio donde vives, consigue un ambiente de armonía, que te haga sentirte bien. Mantén tu casa tan limpia y ordenada como te sea posible.

Paciencia

Qué es

La paciencia es la esperanza tranquila y la expectativa basada en la confianza de que, al final, todo saldrá bien. Paciencia quiere decir esperar. La paciencia es soportar un retraso y una situación conflictiva sin quejarse.

La paciencia significa tener autodominio. Paradójicamente, es la virtud de los fuertes.

Cuando eres paciente, sabes que las cosas llevan su tiempo, igual que una semilla que uno planta se convertirá algún día en una flor o un árbol frutal. La paciencia es un compromiso con el futuro. Es actuar ahora de tal manera que más tarde ocurra algo bueno. También es soportar lo necesario para conseguir que suceda.

La paciencia es ver el final en el comienzo, poner todos los medios, y luego esperar tranquilamente, con la confianza en que los resultados llegarán.

Cómo se practica

La paciencia se practica aceptando que hay cosas más allá de tu control. A decir verdad, aunque te impacientes por dentro, actúas con calma y aceptas tener que esperar por alguien que se ha retrasado. Tienes fe en que al final las cosas saldrán bien. ¡El sentido del humor ayuda!

Cuando practicas la paciencia te sometes a lo que tienes que soportar, como, por ejemplo, una enfermedad que va a durar algún tiempo o una discapacidad que vas a sufrir para siempre.La paciencia te ayuda a no abandonar lo que intentas hacer, por difícil o pesado que resulte. Te sientes dispuesto a fijarte metas para el futuro, sabiendo que la recompensa por el esfuerzo tardará o, incluso, que no llegarás a verla tú, aunque sí otros.

Respeto

Qué es

Ser respetuoso es la actitud por la cual se honra a las personas y se muestra consideración por sus derechos. El respeto se refleja en la cortesía con que nos tratamos unos a otros, en nuestra manera de hablar y en el trato que damos a las pertenencias del prójimo.

Es especialmente importante ser respetuoso con las personas mayores, con los educadores, con las autoridades. Por su edad o por su responsabilidad pueden ayudarte con su sabiduría y con sus criterios.

En el respeto se incluye cumplir las normas de tu familia, tu escuela o tu centro laboral, así como comportarse de manera que haga que la vida sea más tranquila y ordenada.

Ser respetuoso significa también respetarse a uno mismo. Esto quiere decir que cuidas tus derechos, como por ejemplo la intimidad y el pudor.

Cómo se practica

Una buena manera de practicar el respeto es pensar cómo te gustaría que te trataran, y luego tratar a los demás de esta manera. Si te apetece hacer uso de un objeto ajeno, es mejor que pidas permiso antes siquiera de tomarlo prestado.

Ser respetuoso es expresar, incluso los sentimientos más fuertes, de una manera tranquila. No es interrumpir, sino decir: “Perdone...”, esperando a que alguien nos preste atención. Es expresar una opinión como tu opinión, respetando el hecho de que hay más de una manera de ver las cosas.

Ser respetuoso con uno mismo es tratarse como uno considera que los demás merecen ser tratados. ¡Tú también te lo mereces!

Responsabilidad

**Qué es**

Ser responsable significa que los demás pueden confiar en ti. Ser responsable significa hacer las cosas tan bien como puedas. Ser responsable es estar dispuesto a dar cuentas de lo que haces y de lo que no haces. Significa aceptar las felicitaciones cuando se te dan las cosas bien (por supuesto, con humildad) y recibir las correcciones cuando no. Si eres responsable es que cumples tos compromisos. Cuando te comprometes a hacer algo por tu familia o por un amigo, no lo aplazas ni lo olvidas, sino que te preocupas de llevarlo a cabo. Ser responsable es la capacidad de responder con eficacia. Cuando cometas un error, no le eches la culpa al mal tiempo, a otra persona o a la mala memoria (“¡Se me olvidó!”). Si algo va mal, se puede explicar por qué han sucedido las cosas; pero no valen excusas. Al hacerte responsable es como si dijeras a los demás que pueden contar contigo.

**Afirmación**

“Se me ha pasado el entusiasmo”, me has escrito. —Tú no has de trabajar por entusiasmo, sino por Amor: con conciencia del deber, que es abnegación. (Camino, n. 994.)

**Cómo se practica**

Si te comprometes a hacer algo, tómatelo en serio, como si fuera un encargo sagrado, ya se trate de los estudios, de un trabajo, de cuidar a una persona. Responsabilízate de lo que puedas hacer. No aceptes tareas demasiado difíciles o para las cuales te vaya a faltar tiempo. Recuerda: es una irresponsabilidad responsabilizarte de demasiadas cosas y luego no hacerlas. Cuando aceptes un encargo, cerciórate de que lo has entendido bien e intenta cumplirlo con la mentalidad del que te lo ha pedido. Si al hacerlo algo te va mal o cometes un error, no te pongas a la defensiva. Es mejor pedir ayuda a tiempo o reconocer tu incapacidad para completarlo. Así te evitarás disgustos y malentendidos.

Servicio

Qué es

El servicio es dar a los demás y querer ser útil en la vida de los demás.

Tener una actitud de servicio significa buscar maneras de ayudar sin esperar a que los demás te lo pidan. Para ti, las necesidades de los demás son tan importantes como las tuyas propias. Cuando eres servicial prevés las necesidades de los demás y luego reparas en el modo de ayudarlas.

Actúas simplemente para ser útil, no porque esperes que te vayan a pagar o a recompensar. Haces las cosas simplemente porque te preocupas. Cuando uno trabaja con espíritu de servicio, pone en su trabajo lo mejor de sí mismo y el mayor empeño. Su aportación es muy rica.

Hay multitud de circunstancias en que los servicios públicos o la justicia no alcanzan a atender las necesidades de las personas. Si no fuera por el servicio de personas voluntarias, muchas personas quedarían abandonadas.

Cómo se practica

Cuando quieras prestar servicios, observa a otras personas para ver qué ayuda necesitan. Luego, haz algo por ayudar. Busca pequeñas maneras de hacer más grata o más feliz la vida a los demás. Si alguien parece perdido o solo, ve y pregúntale en qué puedes ayudarle. Descubre pequeñas maneras de servir a tu familia, por ejemplo, llevando a cabo alguna tarea de más o bien teniendo detalles.

Puedes servir a tu ciudad si reciclas tus propios residuos, si no ensucias las calles o avisas a los servicios públicos.

Un magnífico servicio —y gratuito— es saber escuchar con paciencia a los que nadie hace caso. La persona servicial enseguida encontrará ocasiones.

Gratitud

**Qué es**

La gratitud es estar agradecido por lo que tienes. Es una actitud de agradecimiento por ser capaces de aprender, amar y ser. La gratitud es dar las gracias por las cosas especiales que nos vienen. También es ser agradecido por las pequeñas cosas que todos los días suceden a nuestro alrededor y dentro de nosotros.

Ser agradecido es tener una sensación de maravilla acerca de la belleza del mundo y acoger como si fuese un regalo todo lo que nos da la vida. La gratitud es un camino hacia el contento.

La gratitud es una manera de adquirir perspectiva cuando las cosas no tienen buen aspecto y empiezas a perder la esperanza. Es una manera de crecer cuando suceden cosas dolorosas, observando los dones, que siempre están ahí, aunque parezca que están ocultos.

**Afirmación**

Todo lo que ahora te preocupa cabe dentro de una sonrisa (Surco, 185)

**Cómo se practica**

La gratitud se practica fijándote en la belleza que hay a tu alrededor y dentro de ti. Luego, deja que esa sensación de gratitud se apodere de tu corazón.

Ten presente tus beneficios pasados, especialmente en los malos momentos. Busca lecciones en todas las cosas, pues ellas son los verdaderos dones de la vida. Evita la envidia como evitarías a un animal salvaje, porque puede destruir tu confianza.

Aprende a recibir. Es necesario que todo el mundo tenga la oportunidad de dar.

Valora las cosas pequeñas: la hermosura de las criaturas, los retos superados, los sentimientos compartidos.