

PROGRAMA DE VALORES *MÁS Y MEJOR*

INTRODUCCIÓN

La persona, por su inteligencia y voluntad construye su estilo de vida. Su futuro, aunque tenga circunstancias que lo condicionen, no está predestinado, sino que será el resultado de las decisiones que tome.

La inteligencia busca la verdad y la voluntad busca hacer el bien, estas tendencias naturales de toda persona lo llevan a vivir de acuerdo a ciertos valores para alcanzar las metas de su vida. Hay valores ejes o cardinales sobre los que se puede edificar una vida exitosa.

¿Qué son los valores?

Valor moral es todo aquello que lleva a crecer integralmente (mejorar) a una persona, en su voluntad, en su libertad, en su razón. Hacerte *más y mejor* persona al ser más humano, con mayor calidad como ser humano, porque una persona vale lo que valen sus valores y la manera en como los vive.

Se puede ser rico o pobre, ser una persona sana o enferma, tener más o menos cultura, etc., esto no afecta directamente al ser persona. Vivir en la mentira, hacer uso de la violencia o el cometer un fraude, degrada y deshumaniza a cualquiera, independientemente de sus circunstancias particulares. Por el contrario las acciones buenas: vivir la verdad, actuar con honestidad, el buscar la justicia, siempre perfeccionan y dan plenitud a la vida de la persona, y en la eternidad.

Hoy las personas, especialmente los jóvenes, viven en contradicción. Por un lado han logrado grandes avances y dominan nuevas tecnologías pero, una gran mayoría, no tienen metas claras para su futuro, no comprenden el sentido de su vida y se consideran ajenos de los altos ideales. Fácilmente buscan evasiones, son manipulables, con facilidad estallan con violencia e intentan dominar a los demás. La euforia y el desánimo son un vaivén en su estado de ánimo.

Toda persona siempre puede ser *más y mejor* porque solo el ser humano tiene conciencia moral, es decir, tiene la capacidad de valorizarse y poder juzgar su propia conducta, para de ahí construir su vida sobre los valores cardinales que serán la roca firme sobre la que se sostiene toda su existencia.

¿Qué se necesita para vivirlos?

Del esfuerzo y perseverancia que principalmente dependen de la elección libre de querer vivir estos valores.

¿Qué ayuda?

Los valores se transmiten por diversos medios. La calidad y cantidad de exposición a estos medios marca su influencia. Medios tradicionales son los padres, hermanos, parientes y posteriormente amigos y maestros. Actualmente hay que agregar la influencia de los medios de comunicación. Hoy queremos proponerte otro medio, que históricamente ha probado ser una gran ayuda.

¿Quién no ha oído de alcohólicos anónimos o de los Quita kilos? El fundamento de estos proyectos es el pequeño grupo de personas que se reúne para dejar de beber o bajar de peso, en base a un programa probado. *Más y mejor* te invita a formar un pequeño grupo, que llamaremos comunidad CEFAS, para que se reúnan en el lugar y horario que favorezca a la mayoría para compartir su experiencia sobre cómo vivir los valores fundamentales para alcanzar la plenitud. Se parte del conocer qué es y qué implica el valor para que luego la comunidad sugiera las virtudes o hábitos que hay fomentar para que ese valor guíe el estilo de vida de la persona.

El éxito de una comunidad dependerá en qué sus integrantes se sientan acogidos, que el ambiente y las experiencias que se compartan les ayude a ser más y mejores personas. Una pieza clave para lograr lo anterior dependerá del guía de la comunidad.

El guía de la comunidad es quien tiene empatía, autodisciplina e iniciativa para organizar la comunidad y seguir el programa de valores *Más y mejor*. Es un buen mediador, capaz de despertar la confianza de los demás y de establecer una buena comunicación, es decir, sabe escuchar, es capaz de persuadir y sabe aconsejar. No domina ni compite, colabora y sirve por amor a Dios a los demás.

¿Qué método se propone?

En las reuniones de la comunidad, después de ver el video, presentación o ilustración gráfica del tema a presentar, el guía de la comunidad, motivando la participación de todos los participantes, sigue el siguiente esquema:

- **¿Qué aprendo de los hechos?**
Se presentan datos relacionados con el valor para conocer y reflexionar. Los participantes expresan su opinión sobre el valor.
- **¿Qué tiene que ver conmigo?**
Descubrir y reconocer, constructiva y sinceramente, los valores que se viven, para aplicar lo aprendido en la propia vida. Respondiendo las preguntas o dilemas que el guía les presente. Puede ser una reflexión personal en silencio o, quienes lo prefieran, pueden dar su testimonio,
- **¿Qué voy a vivir para ser más y mejor?**
Siguiendo mi brújula interna puedo dirigir mi estilo de vida sabiendo que, yo y los demás, podemos ser más y mejor. Todos los participantes completan la ficha de aplicación del tema y luego se comenta.
- **¿Qué voy hacer por los demás?**
De las mejores propuestas personales, por consenso general, deducir que actividad comunitaria se podría derivar de propuesta que se considere se concretar y puede ayudar más al entorno social.
- **Mi avance**
Cuestionario y actividades de retroalimentación para evaluar y motivar la aplicación de las metas propuestas. En lo personal o en la comunidad, se completa la segunda parte de la ficha de aplicación del tema.

Programa de valores:

A. HONESTIDAD [Prudencia]

- a. Contigo mismo: auto reconocimiento de tu dignidad de ser persona. ¿Quién soy y para qué vivo?
- b. Con los demás: cultura de la legalidad.
- c. Virtudes relacionadas: sinceridad, autenticidad, coherencia, sencillez.

B. RESPETO [Templanza]

- a. Contigo mismo: autocontrol y libertad ante adicciones.
- b. Con los demás y con tu medio ambiente: cultura de la responsabilidad social.
- c. Virtudes relacionadas: prudencia, sobriedad, aprecio a la vida (en todas sus formas).

C. CARÁCTER [Fortaleza]

- a. Contigo mismo: fuerza de voluntad.
- b. Con los demás: cultura del compromiso.
- c. Virtudes relacionadas: responsabilidad, lealtad, participación, solidaridad.

D. SERVICIO [Justicia]

- a. Contigo mismo: reconocimiento activo de los demás.
- b. Con los demás: cultura del más y mejor.
- c. Virtudes relacionadas: gratitud, generosidad, bondad, alegría.

Recursos:

- Carpeta del guía del programa *Más y mejor*.
- Ficha de aplicación para el participante.
- Apoyo visual para la presentación de los valores y virtudes. (videos, láminas, PPT, etc.)