

5 recomendaciones

Para convivir y sobrevivir en este mundo complejo¹

Cápsula ADEF 475. Jorge A. Oriza Vargas ©

La complejidad de nuestro mundo, de la sociedad contemporánea, genera cada día más presiones para la vida cotidiana de todos los individuos. Para la convivencia, para las relaciones laborales o familiares y para el equilibrio emocional de todas las personas. Factores económicos, políticos, tecnológicos, de salud pública; guerras, pandemias, catástrofes, conflictos, etc. están todos los días en la mente de todos nosotros. Y por eso, el estrés, la ansiedad, los temores continuos y la depresión, son procesos psicológicos que afectan a una gran mayoría de las personas en todo el mundo; particularmente, se hacen presentes en nuestra vida personal, familiar o social.

De acuerdo con nuestra experiencia personal, de siete décadas de vida, en el ambiente familiar, en el trabajo, en la docencia, en el ambiente editorial, tenemos la posibilidad de ofrecerles cinco reflexiones, que no pretenden ser consejos, pero si modestas recomendaciones, de persona a persona, cuyo único objetivo es el de ofrecerles posibilidades de reflexión personal que, podrían facilitarles la convivencia, la supervivencia, en este mundo, en esta compleja sociedad en la que vivimos.

Una vieja observación, principio, que menciona que todo lo va, viene de regreso, nos sugiere que antes de pedir o exigir algo a los demás, deberíamos ofrecerlo y, seguro, recibiremos energía positiva a cambio. Las cuatro primeras recomendaciones, reconocen ese principio, que he comprobado en toda mi larga vida.

- Primero: respetar para ser respetado; hoy más que nunca, los conflictos de todo tipo, parten de no considerar el principio de respeto a todos los individuos, independientemente de su raza, género, ideología, religión, nacionalidad, gustos, etc. La tolerancia, como principio de actuación, como valor tan necesario en nuestra época, surge, proviene, de aceptar ese principio de convivencia universal; es decir, el saber respetar la dignidad de todos nuestros semejantes y que, por esa dignidad, tienen derecho a pensar, crear, proceder, vivir de manera diferente a nosotros.
- Segundo: escuchar para ser escuchado; se deriva por supuesto, del anterior y se relaciona con la comunicación humana, verbal y no verbal; reconocer todos los mensajes que nos envían nuestros semejantes, para poder escucharlos, "acusando respetuosamente de recibido"; esto no afecta en nada, nuestra forma de pensar o incluso

¹ Cápsula ADEF 475, del 4 de abril del 2022; la encontrarás en mi sitio web, www.jorgeoriza-adeff.com y ahí también encontrarás muchas más cápsulas ADEF©

la posibilidad de diferir; pero antes, es siempre importante saber escuchar con atención y respeto a los demás. No escucharlos, para responderles, sino para comprender, para entender, sus ideas, sus argumentos. Si así lo hacemos, estaremos en posibilidad de dialogar con razones, con argumentos. Nunca imponer ideas o formas personales de ver la vida, siempre respetar y escuchar, para comprender, que es el siguiente principio.

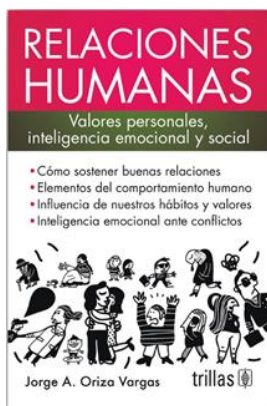
- Tercero: comprender, para ser comprendido. Para ello, es fundamental conocerte y comprenderte a ti mismo, pues si logras esto, podrás comprender a tus semejantes. Y si los comprendes, abres la puerta para que ellos te comprendan; abres la puerta, además, al siguiente principio, el amor. Si escuchas, entiendes, si entiendes, entonces comprendes; si comprendes, puedes amar.
- Cuarto: amar, para ser amado; el amor, la amistad, son el conjunto de sentimientos y pensamientos, creencias y valores, que compartimos con otros y nos amplían según circunstancias o experiencias, el alcance de nuestra relación con los demás. Amar, es la expresión humana, con mayor alcance, con mayor sentido humano y surge de nuestra propia autovaloración y autoestima, para darle un sentido trascendente a nuestra vida, centrado en dar algo de nosotros mismos a otra u otras personas.
- Quinto: esforzarse en crecer en la autoconciencia, la autocomprensión, la autoestima, el dominio y regulación de nuestras emociones, de nuestros sentimientos, de nuestros pensamientos, de nuestros estados de ánimo y de nuestras pasiones; crecer en la empatía hacia nuestros semejantes. Es decir, madurar, crecer en nuestra **inteligencia emocional y social**. Y sobre este tema, me gustaría compartirte más pensamientos, para lo que estoy a tus órdenes en mi sitio web y en mis libros. Jorge A. Oriza Vargas.

www.jorgeoriza-adef.com jorge@jorgeoriza-adef.com jorizavargas@gmail.com

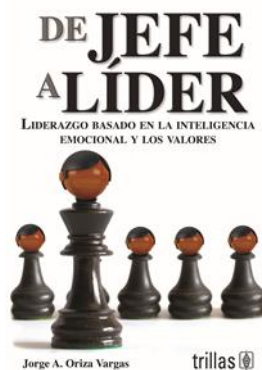
Te recomiendo leer nuestro enfoque ético de la inteligencia emocional² en estas publicaciones:



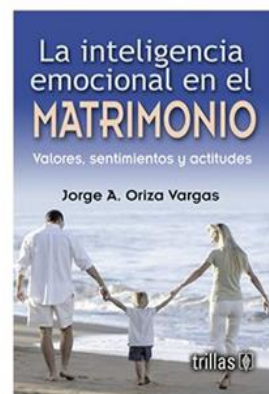
Para los maestros



Para la convivencia social



Para los jefes



Para la vida en pareja y en familia

Jaov'

² De venta en todos los Centros Culturales de Trillas www.etrillas.mx (tienda en línea); y en las principales librerías del país.