



Fundación
BBVA Provincial

Valores y habilidades para tu vida

Serie II

Apreciados amigos

El compromiso social de BBVA Provincial se materializa a través de la Fundación BBVA Provincial, asumiendo la responsabilidad social corporativa como parte integral de su actividad, y como un compromiso ético que forma parte de su cultura y valores corporativos, bajo una aspiración que se define en una sola idea: **trabajamos por un futuro mejor para las personas.**

Por segundo año consecutivo, la Fundación BBVA Provincial desea compartir con cada alumno becado, su familia y su comunidad educativa este material informativo, como una manera de contribuir a la sensibilización, formación de valores y habilidades para la vida.

La intención es que este material se promueva mediante la lectura individualizada y también compartida en cada hogar y que se constituya en una excusa para compartir su contenido entre padres e hijos y otros familiares; en los centros educativos, donde los jóvenes puedan comentar con sus compañeros y profesores, propiciando encuentros en torno a temas de tanta importancia para la sociedad en general.

Entendemos la relevancia que tiene para cada persona y muy especialmente para los jóvenes, el diseño de su plan de vida. Así mismo, el fomento de los valores para la vida, entre los cuales en esta oportunidad, están la perseverancia, la lealtad, la gratitud, la generosidad, la bondad, la sinceridad, la humildad y la amistad. Así contribuimos a la construcción de cualidades especiales en cada persona y que van a redundar en una oportunidad para integrarse, con garantías, en la sociedad.

Esperamos que sea del interés de todos y les recordamos que pueden consultar nuestra página web www.fundacionbbvaprovincial.com, donde encontrarán mayor información sobre los programas y actividades que se desarrollan desde la Fundación BBVA Provincial, así como también el blog del Programa Becas de Integración www.becasdeintegracion.blogspot.com.

Fundación BBVA Provincial





Habilidades para tu vida:

Desarrollar la capacidad para tomar decisiones y elaborar tu proyecto de vida conlleva a la consecución de tus metas

¿Habilidades para la Vida?

Son destrezas que te brindan herramientas para afrontar en forma efectiva las exigencias y desafíos de la vida diaria.

Con ellas, tendrás las capacidades necesarias para un comportamiento más positivo y saludable, como la capacidad para tomar decisiones.

Las decisiones

Las decisiones pueden ser vistas como elementos básicos en la vida del ser humano, mediante las cuales los individuos eligen sobre lo que desean alcanzar y lo que desean lograr.

Los jóvenes constantemente están tomando decisiones en forma activa acerca de sus estilos de vida, por ello, es tan importante que evalúes cada opción y las consecuencias que podrían tener para tu salud y bienestar.

Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan, en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos.

Así, contribuye a reforzar tu imagen de seguridad, responsabilidad y respeto.



Tomar una decisión implica tener claridad en:

¿Qué es exactamente lo que se quiere decidir, qué quieres lograr?

¿Cuáles son las posibles alternativas con que cuentas para lograrlo?

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada una de esas alternativas?

¿Cuáles son las mejores opciones de acuerdo a la información que has obtenido de cada una de ellas?

¿Cuál es tu valoración personal de cada una de esas opciones?

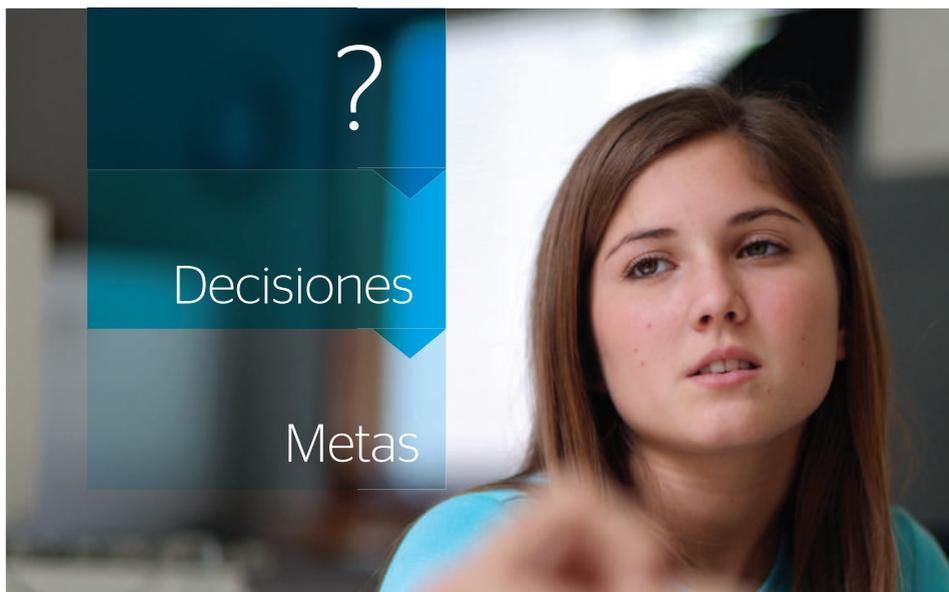
¿Qué puedes hacer para lograrlo?

¿Qué pasos debes dar y en qué tiempo lo lograrás?

Es importante asumir una postura personal que te permita adoptar el compromiso necesario con la decisión que hayas tomado, luego de haber considerado los motivos y consecuencias de cada una de las alternativas; esto con el propósito de elegir la más adecuada.

Recuerda, tomar una decisión implica evaluar los resultados teniendo en cuenta las necesidades, los valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto de tu propia vida como en la de otras personas.

En definitiva, la respuesta que emitimos ante la presencia de una necesidad o exigencia que tiene que ver con las diferentes áreas de la vida para lograr las diversas metas que nos planteamos, es tomar una decisión.



¿Una meta?

Una meta es un fin. El propósito último relacionado con un proceso de toma de decisión y con tu proyecto de vida.

Cuando concluimos fases importantes de nuestras vidas (por ejemplo la educación secundaria o el bachillerato) llega el momento de una decisión importante ¿Qué hacer con mi vida? La construcción y planificación de un proyecto de vida nos permite visualizar el presente y futuro.



Proyecto de vida

Construir un proyecto de vida nos convierte en una persona responsable, ya que debemos comprometernos a llevar a cabo acciones que nos permitan cumplir con nuestras metas y anhelos.

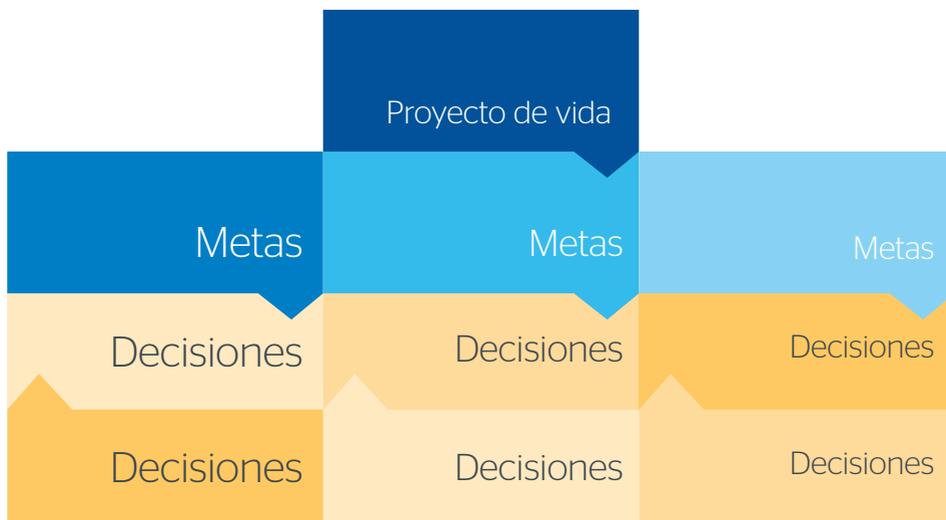
Un proyecto de vida es la planificación y organización de aquello que nosotros requerimos en un espacio de tiempo. Proyecto de vida es:

- Un recorrido hacia el cambio y el crecimiento individual y colectivo.
- Saber hacia dónde se va y en qué forma se quieren alcanzar las metas propuestas.
- Una guía y herramienta para construir y viabilizar las alternativas.

También permite identificar las prioridades y sueños.

El proyecto de vida está influido por nuestra escala de valores, en la medida que nuestras metas siempre se dirigen a aquello que consideramos como “bueno” o “deseable”.

Decisiones - Metas - Proyecto de vida



Por ende, todas nuestras decisiones también estarán filtradas por esos valores en los cuales creemos y debemos formularlas con realismo y en lo posible establecer el tiempo para su logro.

El proyecto de vida apunta a objetivos alcanzables en el largo plazo (por ejemplo, ser veterinario, etc.)

Pero estas metas a largo plazo se componen de otras metas de mediano plazo (por ejemplo, para ser veterinario necesito inicialmente graduarme de bachiller).

Y las metas de mediano plazo, son conjuntos de metas de corto plazo (para ser veterinario y ser bachiller debo aprobar todas las asignaturas y debo aprobarlas con buenas calificaciones).

Por eso, en un proyecto de vida, las metas a corto y mediano plazo, deben estar bajo el control de la persona que la formula y plantearse evidencias de logro. ¿Cómo sabrá la persona que ha logrado su meta?. Establecerla en términos de acciones específicas para visualizar la meta a largo plazo.

Proyecto de vida

Contenido	Definición	Hecho clave
Meta	Objetivos a lograr	Soñar
Acciones	Pasos o actividades a realizar que pueden conducir progresivamente al logro de una meta	Hacer
Fechas	Precisar los momentos de ejecución de las acciones. Compromiso consigo mismo	Comprometerse

Igualmente, incluir las consecuencias del alcance de esa meta sobre el entorno. Y tomar en cuenta los recursos que se tienen.

Se requiere que sea una planificación dinámica: modificable en cualquier momento según las circunstancias y oportunidades.

Por esto, es útil tener una segunda opción cuando alguna de las metas a corto o mediano plazo no se pueda llevar a cabo.

Proyecto de vida

Define qué deseas lograr, si quieres realizar un proyecto de vida y alcanzar tus metas.

Contenido	Definición	Hecho clave
Personas de apoyo	Personas o acciones a las que se recurrirá en caso de necesitar ayuda para el logro de la(s) meta(s) o la realización de las acciones	Pedir ayuda
Contratiempos	Prever dificultades externas u obstáculos que coloca en riesgo el logro de las metas	Conocerse



El primer paso es escribir las metas que tengas. Define qué es lo que quieres conseguir en tu vida, visualiza tu vida en el futuro.

Cuando tengas claro qué es lo que quieres, anótalo y mantenlo a la vista todos los días. Estos objetivos los irás cumpliendo y cada vez que quieras algo más en tu vida lo anotarás.

En un proyecto de vida puedes elegir y encaminar tu vida como quieras, tus sueños, objetivos, todo lo que quieras conseguir estará descrito en tu proyecto de vida.

Cada uno elige cómo redactar su proyecto de vida basándose en sus principios y valores congruentes como persona y como parte de una familia.

¿Cómo influyen los valores en la toma de decisiones?

Realmente los valores son una parte de nuestra esencia como personas. Se puede decir que rigen nuestras acciones, así como las decisiones que diariamente se nos presentan.

El sistema de valores orienta nuestra conducta y en la consideración de los mismos entra el aspecto de lo bueno y lo malo, como conducta personal, lo cual al ser enfocado positiva y negativamente se convierten en factores de protección y factores de riesgo en nuestras decisiones. Hemos seleccionado algunos de ellos como: perseverancia, lealtad, gratitud, generosidad, bondad, sinceridad, humildad, y amistad.



Valores

Perseverancia

La perseverancia es la capacidad de mantenernos constantes en la prosecución de un objetivo.

Cuando una persona cuenta con el valor de la perseverancia, es capaz de superar los obstáculos que inevitablemente surgen en el camino hacia una meta, vuelve a intentarlo tras un fracaso inicial, lucha contra el desánimo y la apatía, y mantiene una actitud disciplinada y decidida hasta el final, trabajando en sus tareas.

La perseverancia fortalece nuestras decisiones y nuestra voluntad, haciendo que nuestros esfuerzos sean más efectivos y los resultados más satisfactorios, manteniéndonos por el sendero que hemos previsto para lograr nuestros sueños y metas.

Ser perseverantes permite trabajar en función de una decisión que se ha tomado. Implica tener un camino esbozado, con una estrategia bien definida.

Debemos tener presente:

- Establecernos metas claras y planes de acción para alcanzarlas.
- Prever los obstáculos con los que podemos encontrarnos y planificar estrategias para superarlos.
- Buscar fuentes de apoyo en la familia y otras personas significativas, que nos ayuden a mantener nuestras acciones canalizadas.
- Mantener una actitud y un pensamiento positivo hacia la meta a alcanzar.

Lealtad

La lealtad se vincula con valores como la responsabilidad, el respeto y la honestidad, en tanto fortalece los vínculos que establecemos con personas significativas para nosotros, haciéndonos personas dignas de confianza, con quien se puede contar. Ser leal es estar con nuestros amigos, familiares y personas significativas tanto en las situaciones favorables como desfavorables.

Es un compromiso defender todo aquello que creemos justo y verdadero, y principalmente en quién creemos.

Es fundamental que la lealtad como valor se corresponda inicialmente con nosotros mismos. Ser congruentes a nuestros objetivos y sueños, estar firmes ante las adversidades, ser fieles a nuestras creencias y principios, y tener conciencia crítica para evaluar aquello que puede alejarnos de nuestras metas, proyectos y valores.

Debemos tener presente:

- Tengamos actitudes que correspondan a las personas que son buenas con nosotros.
- Procuremos estar a disposición para nuestros amigos en los momentos difíciles.
- Defendamos nuestras ideas de forma justa y razonada, a pesar de los desacuerdos.
- Tengamos claros cuáles son nuestras metas y objetivos, y luchemos honestamente en todo momento por alcanzarlos, alejándonos de situaciones que puedan perjudicarnos y desviarnos del camino.

Gratitud

La gratitud es un sentimiento de agradecimiento por el cual nos vemos inclinados a corresponder por un favor recibido, en aprecio a lo que alguien más ha hecho por nosotros.

Este agradecimiento puede expresarse de diversas maneras, y la forma más sencilla es usando una simple expresión verbal como dar las gracias.

La gratitud, nos hace mejores personas, hijos, compañeros, amigos, y nos hace sentir bien con nosotros mismos.

Asimismo, ser agradecido ayuda a aumentar nuestra autoestima apoyándonos en emociones positivas. Propicia las buenas relaciones con las personas en tanto se sienten valoradas en sus acciones.

La gratitud como valor, va acompañada de la humildad, el saber mostrarse conforme con la ayuda brindada por el otro.

Debemos tener presente:

- Dar las gracias y sonreír al hacerlo.
- Valorar la ayuda y el apoyo que nos brindan las personas.
- Estar dispuestos a retribuir a los otros sus favores con acciones positivas para ellos.
- Ser atentos y detallistas en nuestro trato para contribuir con la armonía en la sociedad.

Generosidad

La generosidad implica la capacidad de dar lo mejor de sí y poner por encima de nuestros propios intereses el bienestar de los demás, centrados en el concepto de igualdad, y acompañado de la bondad.

Es un estado de nobleza, de ánimo frente a la utilidad y el interés. Una persona generosa es aquella que actúa en favor de otras personas desinteresadamente, no pretende una recompensa por su accionar, sino que hace lo que cree correcto y justo.

La generosidad como valor tiene su origen en la comprensión de que todo aquello que poseemos resulta más valioso cuando lo compartimos, siendo este el camino para ganar amistades y conservarlas incluso en los momentos difíciles.

Debemos tener presente:

- Dar sin esperar recompensas a cambio, más allá de una sonrisa, un agradecimiento o incluso la misma satisfacción de haber sido útiles.
- Compartir nuestros bienes o virtudes con los demás.
- Creer en la reciprocidad, si damos algo desinteresadamente, seguro obtendremos cosas buenas de otros que las ofrezcan también de forma desinteresada.

Bondad

La bondad es la disposición a hacer el bien de manera amable, generosa, firme y de forma desinteresada, sin esperar recompensa a cambio de nuestros actos, más allá de la satisfacción de haber sido buenos y útiles a alguien.

Está estrechamente vinculado con el amor y el respeto hacia los otros, la comprensión de sus necesidades y la preocupación por su bienestar. Ser comprensivo y amable, sin dejar de ser firmes con nuestras creencias ni indiferentes ante las injusticias o las situaciones de riesgo.

Debemos tener presente:

- Mantener una actitud positiva, amable y abierta con las personas.
- Sonreír.
- Interesarnos por los problemas de los demás, aunque no podamos contribuir con su solución, siempre es de gran ayuda escuchar.
- Tratar a los demás como queremos que nos traten a nosotros.
- Alimentar el optimismo a pesar de las dificultades.

Sinceridad

La sinceridad tiene que ver con la forma como nos comunicamos de manera veraz y auténtica, congruente con nuestros sentimientos, acciones y pensamientos.

Sin embargo, ser sincero no significa decir a las personas todo lo que sentimos o pensamos, sin cuidado de cómo esto pueda afectar a los otros, sino más bien ser asertivos en nuestra comunicación, explicarnos de forma directa y clara, teniendo en cuenta el respeto hacia las otras personas. De esta manera, logramos establecer vínculos significativos en los cuales somos aceptados y queridos tal y como somos.

La sinceridad como valor nos ayuda en nuestras relaciones interpersonales, estableciendo un clima de confianza con las personas que nos rodean y sentando las bases sólidas para vínculos afectivos profundos como en la amistad, las relaciones familiares y de pareja, de las cuales nos nutrimos y crecemos como seres humanos.

Debemos tener presente:

- Fortalecer nuestro autoconocimiento y autoestima, lo cual nos ayuda a sentirnos seguros sobre aquello que sentimos y pensamos en nuestra relación con los otros.
- Desarrollar estrategias de comunicación asertiva (Ver Serie I. Valores y habilidades para tu vida), para facilitar la expresión de nuestras ideas y sentimientos a los otros.
- Evitar las falsedades y las ironías, las cuales desvirtúan el significado de lo que queremos decir, y pueden herir a los demás.
- Ser sincero no es hablar sin pensar, sino ser oportunos y correctos en la expresión de nuestras ideas.

Humildad

Como valor, la humildad es una cualidad que nos permite acercarnos al otro desde una condición de iguales en nuestras relaciones interpersonales, abiertos a nutrirnos de aquello positivo que lo que las personas nos pueden brindar.

En nuestro transcurso por la vida, resulta una virtud que nos inclina hacia el aprendizaje constante de las experiencias que vivimos, y al reconocimiento de todo lo que falta por aprender. Nos aleja de la vanidad, y nos conduce a comprender las situaciones difíciles desde la enseñanza y crecimiento personal que obtenemos de ellas.

Debemos tener presente:

- Conocer nuestras fortalezas y dificultades, porque esto nos ayuda a estar conscientes de nuestros alcances y evitar que nos creamos superiores a otros.
- Reconocer cuándo tenemos dificultades y ser capaces de pedir ayuda para resolverlas.
- Aprender cada día de las personas que conocemos y de las experiencias que vivimos.
- Valorar y reconocer a los otros en su justa medida.

Amistad

La amistad es la capacidad de aceptar al otro tal y como es, tolerarlo y sentir un verdadero interés hacia él o ella de una manera desinteresada y noble. Nace de un proceso de compartir tiempo, ideas, actividades y gustos, y se complementa con otros valores como la sinceridad, la generosidad, la solidaridad y el respeto.

La amistad es un valor en sí misma porque es un vínculo que establecemos con otra persona y nos ayuda a crecer cada día como seres humanos. Fortalecemos la amistad en cuanto compartimos nuestros gustos y objetivos con otros, colaboramos con su crecimiento personal y al mismo tiempo recibimos de su parte apoyo, aceptación y sinceridad, enseñándonos a conocernos a nosotros mismos como parte de nuestro desarrollo personal.

Debemos tener presente:

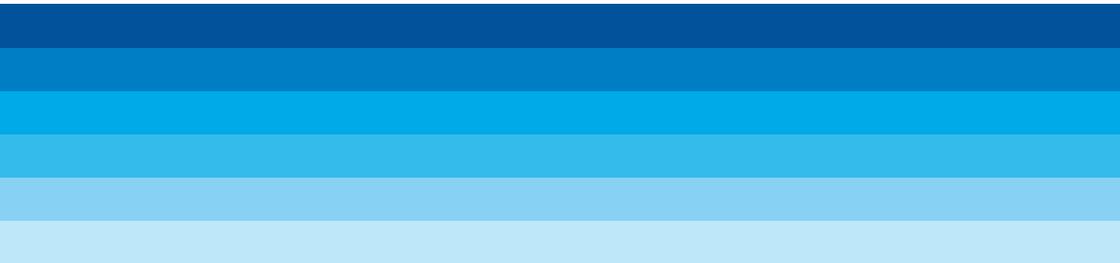
- Cultivemos valores como la sinceridad, generosidad y lealtad, los cuales nos ayudarán a fortalecer los lazos con nuestros amigos.
- Cuando tengamos un amigo o amiga sintamos real interés por sus necesidades, preocupaciones, ideas e intereses, dándoles el valor que se merecen como personas.
- Brindemos a nuestros amigos la mejor de nuestras sonrisas, nuestra capacidad de escucha y una palabra de apoyo en los momentos difíciles.
- Aprendamos a confiar en nuestros amigos y contar con ellos cuando los necesitemos, haciéndoles sentir que el apoyo y el afecto es recíproco.

Reflexiones finales:

- Visualiza, plantea y desarrolla tu proyecto de vida.
- Analiza y considera las decisiones que conlleva tu proyecto de vida en cada una de tus metas personales, familiares, educativas, vocacionales, laborales, deportivas, recreativas y sociales.
- Ten presente tus valores, ya que en ellos se basan la mayoría de tus decisiones y pueden ayudarte a vencer la apatía, aumentar la autoestima y si es el caso, ser menos conformista.
- Considera que tu decisión de qué hacer con tu futuro laboral es fundamental para tu preparación académica, ya que tus estudios aportarán las capacidades necesarias para poder desempeñarte laboralmente.

- Recuerda que los contenidos de los diversos materiales que te hace entrega el Programa Becas de Integración de la Fundación BBVA Provincial: este folleto y los tres DVD de los documentales ***Venezuela al bate, Orígenes de Nuestro Béisbol (1985-1945); Vinotinto, Orígenes de una pasión; y José María Vélaz, Sembrador de futuro***, van dirigidos a proporcionarte información en relación a las habilidades para la vida y a reforzar tus valores individuales, familiares, educativos y sociales que te ayudarán a fortalecerte en los diversos contextos en que te desenvuelvas. Por ello, es importante que podamos compartir estas últimas reflexiones:
 - La amistad, el respeto y el trabajo en equipo son fundamentales para alcanzar un objetivo común, como crear un proyecto o un equipo deportivo con visión de futuro y lograr una historia deportiva.
 - Por último, la perseverancia y la humildad en nuestros proyectos de vida para nosotros y para los que nos rodean son las mejores herramientas para alcanzar la prosperidad, crecimiento y progreso educativo en nuestro recorrido de vida.

Para consultar nuestros programas:
www.fundacionbbvaprovincial.com
www.becasdeintegracion.blogspot.com
correo electrónico: fundacion.bbvaprovincial.ve@bbva.com



Este material fue elaborado para la Fundación BBVA Provincial por la Fundación de Asesoramiento Preventivo y Desarrollo FUNDAPREDES. Para solicitar información adicional o realizar alguna consulta sobre su contenido, puede escribir a fundapredes@gmail.com