

claridad de comunicación entre los interesados sobre aquellos aspectos que agradan o disgustan. Parece ser que la norma es lo contrario: ocultar nuestros verdaderos sentimientos y opiniones, a nombre de una falsa cortesía o diplomacia mal entendida. Como no se recibe entonces retroalimentación, no hay intención de cambio de una parte u otra, porque ambas se mantienen en la ignorancia; pero no por mucho tiempo, ya que a otras personas sí informamos, y a veces en forma por demás crítica, nuestros verdaderos puntos de vista u opiniones sobre el estilo de vida de nuestro conocido, amigo o familia allegada, de tal manera que a la postre los afectados lo saben y resulta peor. Nos separamos más y no hay profundidad deseada en la amistad, abortada prematuramente por esa deficiencia del lenguaje abierto, que sin ser recriminación u ofensa alguna, ayude a entender a la contraparte aquello con lo que nos incomodamos o estamos en relativo desacuerdo y disgusto. Esto no implica, necesariamente, que las partes en relación hayan de cambiar recíprocamente, como producto de esa claridad. ¡Qué bueno que así aconteciera siempre, acoplándose mutuamente, satisfaciéndose aquí o allá, cediendo en lo otro, concediendo por acullá; pero, si no sucede así, no importa, habríamos de tener cuando menos la paciencia suficiente para seguir conviviendo y logrando mejores efectos de las interacciones, satisfechos por poseer la confianza de decirnos lo que nos agrada y desagradada de la relación.

Respeto y desarrollo infantil

Como padres muchos nos hemos preguntado sobre las mejores formas de atender y cuidar a nuestros hijos, para que su desarrollo sea normal y adaptativo, sin problemas ni complicaciones para ellos o nosotros. Generalmente se adopta el patrón de dirigir su desenvolvimiento de tal manera que se ajuste a lo que esperamos es lo más adecuado. Por ejemplo, en niños de diez a catorce meses, cuando empiezan a caminar, sus intercambios con el mundo que les rodea aumentan enormemente y la mayor parte de los padres restringen sus movimientos de contacto a lo permisible, a aquellos contactos que no perjudiquen las cosas que les rodean (ceniceros, jarrones, botellas, platos, vasos o tazas) o

aquéllos que no les lesionen. Esto último es comprensible y positivo, pero, ¿por qué en lugar de limitar sus acercamientos de exploración y manipulación de los objetos para que nos se rompan los dejamos que entren firmemente en relación con ellos, aún a costa de su destrucción? ¿Qué es más importante: el valor de las cosas o la calidad en el desarrollo del niño? ¿Por qué nos debe preocupar más el orden de la casa y la conservación de las cosas que el desarrollo del niño? Claro, al adoptar esta nueva forma de atender a los niños se consume más tiempo, esfuerzo y dinero, porque tenemos que andar detrás de ellos, simplemente supervisándolos para que no se hagan daño y tratando de que destruyan lo menos posible, pero las ganancias excederán con creces lo invertido. Tendremos así púberes y adolescentes seguros de sí mismos, con la confianza suficiente para interrelacionarse exitosamente con su mundo físico y social, por más diferente y difícil que sea. La timidez, inseguridad y desconfianza no existirán más de lo debido, como para incapacitar al nuevo hombre en el disfrute legítimo de su vida.

Tolerancia y Crítica

Por otra parte, también hemos de aceptar que los demás sí nos critiquen, volteen la cara, repudien, precisamente porque estamos en desacuerdo con ellos y están tratando de cambiarnos con los medios que deseamos por ser generadores de infelicidad humana.

Si queremos ser felices, no debemos sentirnos responsables de las diferencias de los otros con nosotros, ni obligados a convertirlos a nuestra parroquia.

En igual forma, nunca desees lo que otro tiene, ya que eso puede transformarse en un tormento insoportable. ¿Cómo puedo querer lo que otros poseen, si es difícil que lo consiga? Además, ¿por qué voy a criticar a los demás por poseer más objetos o cosas que yo? No tiene sentido insistir en buscar lo que probablemente nunca llegará y pero aún es agredir de pensamiento, palabra o acción a quienes tienen más que uno. Al contrario, hagamos votos porque se multipliquen sus parabienes. No podemos avanzar en el progreso hacia nuestra felicidad a

costa del perjuicio del otro. ¡Qué bueno sería que todos tuviéramos! Sorpresa, admiración y respeto son formas más adecuadas de interacción con los grandes logros. ¿Por qué voy a lamentarme al voltear y ver que tengo menos que los otros?

Énfasis en lo Positivo

Tratemos de observar en los demás sus características positivas, minimizando o dejando delado sus propiedades negativas y al interactuar con ellos resaltemos las primeras con observaciones favorables, alabándolos y alentándolos a seguir comportándose de esas maneras. Típicamente, desafortunadamente, nuestra cultura occidental nos ha educado en sentido contrario: maximizar los errores, penalizar mediante la burla y la pérdida de la libertad o recursos materiales, a través de medios jurídicos. En cambio, muy ocasionalmente y en casos de reconocida excepción por sus habilidades y talentos extremos, se otorga merecido homenaje público y material, cuando alguien sobresale en grado sumo. Pero, ¿y los valores intermedios?, ¿qué pasa con el estudiante medio, el ciudadano fiscal y socialmente cumplido en promedio, el trabajador que poco falta a su centro de labores? Esos son los héroes desconocidos, que anónimamente sostienen sobre sus hombros nuestra civilización, que calladamente tal vez, estén esperando retribución, la cual, si sencillamente no llega, contribuirán a que se derrumbe todo el sistema, junto con sus héroes oficiales. De todas formas hay que aceptar que el actual plan que se sigue tiene la ventaja de mantener a flote el status quo, pero con sus graves inconvenientes humanos: inconformidad, desaliento, resentimiento, malestar y odio. En otras palabras, genera características negativas en el hombre, en detrimento consecuente de las positivas: amor, aceptación, entusiasmo y cooperación.

Amor y Celos

Los celos constituyen una fuente muy común de disgusto e inconformidad consigo mismo y con los demás. sienten uno que otra persona nos está quitando el amor o cariño, atención o afecto de aquella o aquel a quien amamos mucho, llámese hijo, padre, hermano, esposa, novia, amiga o amigo. En algunas ocasiones no sabemos porque estamos enojados

con quien queremos, hasta que analizamos y nos damos cuenta que es porque se interesó o dedicó tiempo a otra persona, la cual funge como rival; en otras, nuestro malestar se dirige hacia quien concebimos como rival y no al ser querido. Generalmente este temor de perder al ser que se ama proviene de una exagerada involucración, casi en términos exclusivos, con la persona amada. Se piensa constantemente en ella o se habla de ella frecuentemente, se le busca y desea uno estar casi siempre con ella. Por eso, cuando alguien distinto entra en contacto con ella, nuestra susceptibilidad aumenta y demostramos la baja tolerancia hacia la injerencia de extraños. Como si todos los demás buscaran desplazarnos en el afecto de quien queremos. No somos capaces de permitir que otros gocen, en el sentido interactivo más amplio posible del término, con nuestro ser amado. No podemos, a la vez, permitir que quien amamos tanto disfrute enormemente de la interacción con los demás y menos con alguien en particular. Es como si pensáramos que la única vía a la felicidad se transitara a través de la persona amada y la única forma de que ella fuera feliz sería amándonos. Lo cual, obviamente, es completamente falso e irracional. No es posible pensar que la única fuente de felicidad para quien yo quiero sea yo mismo. ¿Dónde quedan sus padres, hermanos, amigos y amigas, compañeros, hijos? Todas estas personas han contribuido a su bienestar de uno u otro modo y actualmente lo siguen haciendo, de tal forma que no puedo, definitivamente, cortar sus relaciones, porque ello desembocaría tarde o temprano en desdicha e infelicidad. ¿Cómo puedo ser tan pagado de mí mismo para creer que su felicidad empieza y termina conmigo? Al contrario, requiero alentarlo para que frecuente y trate a sus seres queridos, para que amplíe, inclusive, su círculo de conocidos y amistades. En el grado en que interactúe con más gente, mejor me conocerá, apreciará y amará. O tal vez encuentre a otro, mejor que yo y me abandone; pero, eso no importa. Lo que interesa realmente es el crecimiento y desarrollo de quien yo amo. Es preferible alguien que nos ha dejado y sigue feliz o es más feliz sin uno que continuar con una persona a la cual hacemos feliz sin uno que continuar con una persona a la cual hacemos infeliz y desdichada. Porque, si alguien ya no

quiere estar conmigo, ¿no será porque he estado haciendo todo aquello que contribuye para que no me quieran ya? Ahora bien, los celos no son negativos cuando son mostrados y existen en un grado tal que no ahuyenten a la persona amada. Si no le digo nada, tal vez piense que no la quiero. Sin embargo, no debo hostigar a mis seres queridos con celos excesivos, los cuales me llevarán a perder realmente a quien amo. Si acepto la interrelación de las personas que amo, demuestro confianza en ellas y un interés por su dicha y felicidad, tal vez lleguen así a amarme aún más.

Aceptación de las cosas

Asimismo, hemos de aceptar las cosas como se presentan y son, de tal forma que no generen en nosotros malestar, inconformidad o disgusto alguno. No significa esto que aceptemos pasivamente al mundo injusto y cruel que muchas veces no sabe mostrar otra cara, si no que a pesar de nuestra actividad para cambiarlo, reconocemos que no siempre podrá transformarse a la velocidad y en la dirección y forma que creemos es mejor.

Para adoptar una buena actitud ante las cosas de la vida será conveniente revisarlas por arriba y por abajo, adelante y atrás, con el objetivo de encontrar algo agradable y positivo en ellas, algo que nos motive a seguir viéndolas bien y apreciándolas mejor. Esto significa, en otras palabras, que necesitamos hacer nuestro propio juego, sin destruir o perjudicar, por supuesto, pero sí para aumentar el provecho recíproco de nuestra interacción con el mundo.

Optimismo crónico

Sonríe al mundo, riéte con él, participa de la infinita alegría de coexistir y ser parte principal de la ocurrencia natural irreversible e inagotable de los eventos animados e inanimados.

Aún con la gran conciencia del hecho irrefutable de ser una parte infinitesimal del universo, o tal vez por saberlo precisamente, somos tan grandes como el universo mismo. De allí que nuestras penas y miserias, dolores, tristezas y decepciones, sean nada

relativamente, que nuestra actitud básica a adoptar sea la de enfatizar lo noble y gallardo, lo hermoso y brillante, lo humilde y digno, todo aquello, en suma, que vibra eternamente.

Realmente, es un gran privilegio vivir y somos muy afortunados por encontrarnos latiendo todavía. A nuestro alrededor se debate el hombre en la búsqueda de su progreso, mediante vías muchas veces productoras de infelicidad.

Contribuye siendo mejor, a un mundo que jamás dejará de persistir en ser algo diferente, a través de los medios disponibles a su alcance, se puede. Definitivamente, podemos colaborar cambiando nosotros mismos y modelando a los demás la posibilidad de que ellos lo pueden hacer también.

Renuévate mediante la interacción múltiple con la gente y las cosas

Generalmente nos encontramos en interrelación constante con partes del mundo natural y con las elaboraciones artificiales del hombre o con personas. Así, en mayor o menor grado, simultáneamente entramos en contacto con dichos aspectos. Por ejemplo, voy manejando y a la vez escuchando música y de cuando en cuando en el trayecto me doy tiempo para ojear a un lado del camino y regreso a ver la carretera por la cual transito en ese momento.

Manejar implica que algo está en operación por mí, pero a la vez, que el auto está controlandome también. Estoy en interrelación con el coche y puedo disfrutar el episodio; igualmente, me encuentro en intercambio satisfactorio con la serie de sonidos articulados que escucho a través de la radio, a manera de melodía o canción; asimismo, me recreo agradablemente con el incomparable paisaje de las majestuosas montañas.

En el grado en que interactuemos con más aspectos del mundo inanimado o creado por el hombre, entre más demos la oportunidad a las cosas de afectarnos o influirnos y entre más posibilitemos el intercambio con los demás, habrá mayores probabilidades de encontrar felicidad

en dichas interacciones.

Si nos resistimos a asistir a paseos, caminatas, funciones de cine, fiestas, a hablar con desconocidos en encuentros fortuitos y nos concentramos en lo conocido y en las personas que de una u otra forma hemos tratado, es más probable que se desgasten, pierdan su valor y empecemos a sentir desagrado o aburrimiento, falta de interés o entusiasmo.

Necesitamos renovarnos interactivamente, para seguir disfrutando aún más intensamente de la vida.

Apertura al mundo

Lo que tenemos que hacer es abrirnos ampliamente, a través de nuestros órganos de los sentidos y unitariamente entrar en contacto con lo que nos rodea; con curiosidad infantil ver, tocar, oler, gustar, preguntar y meternos de lleno en el mundo o dejar que él nos inunde totalmente.

Las pautas socioculturales, impuestas por la agencia fundamental de la familia, eliminan o reducen drásticamente en el individuo su gran capacidad natural de entrar en contacto con su medio y a medida que crece, se aleja artificialmente de él, llegando indirectamente y a veces erróneamente, paradójicamente, mediante el escrutinio analítico de la razón, a distorsionarlo y a perderle el sabor y gusto que posee.

El gusto por las cosas y la gente lo perdemos culturalmente, en perjuicio de la natural

felicidad que nos producían antes de socializarnos y hemos de cambiar ese proceso en favor del beneficio individual y de la comunidad a la que pertenecemos.

Ayuda y necesidades

Al entrar en relación con los demás trata de servir humildemente, siendo útil, satisfaciendo necesidades expresadas por tu interlocutor, en la medida de tus posibilidades. Incluso, el solo saber escuchar atentamente ya conlleva una función de ayuda; pero, para proporcionar un servicio específico, sería conveniente esperar la solicitud explícita, porque tampoco andaremos por los caminos de Dios gritando que estamos dispuestos a auxiliar a todo mundo.

Esto último es importante, ya que cuántas veces nos hemos sentido decepcionados porque no recibimos en correspondencia tratos, favores o ayudas de aquellos a quienes más apoyamos en momentos difíciles; pero, tal vez en muchos de esos casos, ellos no pidieron nuestra intervención. De acuerdo con esto, en primer lugar, no hay que esperar reciprocidad, sino dar o proporcionar lo que más podamos, sin un afán deliberado de retribución o reconocimiento.

En segundo lugar, esperar a que se pida nuestra intervención, porque de otra manera corremos el riesgo de aumentar la categoría de los mal llamados "ingratos", ya que bien nos pueden responder y con justicia, que nadie pidió ayuda y que si la dimos fue porque quisimos. Por tanto, en caso de culpabilidad, habrá que imputarla más a quien otorga que a quien recibe.

Investiga y da respuesta al siguiente cuestionario (apóyate en la bibliografía que se encuentra en el apéndice).

1.- Define felicidad e interacción.

2.- Explica cómo la imaginación y las vivencias personales influyen al desarrollo de la felicidad.

3.- Identifica las características de un conflicto.

4.- Distingue entre arrepentimiento y reproche.

5.- Explica cómo la individualización y sociedad influyen en el desarrollo de la felicidad.

6.- Identifica varias formas de poder y de la autoestima.

Sonríe al mundo, riate con él, participa de la infinita alegría de existir y ser parte principal de la ocurrencia natural irreversible e inagotable de los avatares animados e inanimados.

Aún con la gran conciencia del hecho irrefutable de ser una parte infinitesimal del universo, o tal vez por saberlo precisamente, somos tan grandes como el universo mismo. De allí que nuestras penas y miserias, dolores, tristezas y decepciones, sean nada

compartiendo con la serie de sonidos articulados que escucho a través de la radio, a manera de melodía o canción, asimismo, me reconforto agradablemente con el incomparable paisaje de las majestuosas montañas.

En el grado en que interactuamos con más aspectos del mundo inanimado o creado por el hombre, entre más damos la oportunidad a las cosas de afectarnos o influirnos y entramos a posibilidades de intercambio con los demás, habremos mayores probabilidades de encontrar felicidad

A continuación señala el siguiente cuestionario para lo cual te podrás apoyar con la Bibliografía sugerida la cual se localiza al final del apéndice.

1.- Lista cinco roles sociales que la mayor parte de la gente experimenta.

2.- Determina algunas actividades que son causadas por nuestra felicidad.

3.- Explica cómo las fantasías influyen para una actitud positiva en la felicidad.

4.- Escribe varias metas terminales para el éxito de la felicidad.

5.- Define moral laboral.

6.- Describe varios problemas de la moral social.

Musculatura abdominal:
Los pies juntos apoyados sobre los talones, la espalda recta hacia atrás en la pared, con los brazos extendidos hacia adelante lo más bajo posible, a fin de tener un buen apoyo abdominal.

Musculatura abdominal