**Miércoles, 12 de junio**

**NUEVOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS**

*“Sólo el que sabe es libre y más libre el que más sabe*”, decía Unamuno para concluir afirmando que, *“no proclamemos la libertad de volar sino dar alas”.*

Por su parte, Séneca afirmaba, *“los que saben mucho se admiran de pocas cosas y los que no saben nada se admiran de todo”,* por eso, tiene razón Blaise Pascal cuando afirma que, *“vale más saber alguna cosa de todo que saberlo todo de una cosa”.*

El viejo principio “*Ars longa vita brevis”*, de Hipócrates tiene perfecta aplicación a la idea de que toda persona tiene, por naturaleza, afán o deseo de saber pero no todo lo que se sabe se conoce ni todo lo que se conoce se sabe. En este sentido, tiene razón el fisiólogo ruso Iván Pávlov, cuando nos advierte de que *“nunca pienses que lo sabes todo por muy alto que te valores, ten siempre el coraje de decirte a ti mismo: soy un ignorante”.*

Y esa es la verdadera sabiduría, porque sabio es, como decía Confucio, “*el que ignora”* o, como afirmaba Kant, *“el sabio puede cambiar de opinión, el necio nunca”.* Por eso, la ignorancia cultural coloca al hombre en una situación de total y absoluta dependencia, impidiéndole que pueda tomar decisiones propias o por sí mismo y que, en la vida, no tenga un horizonte o un destino fijo o previsible, siendo, por el contrario, rehén del ambiente que le rodea y de las circunstancias en las que se mueve.

Como se sabe, desde Aristóteles, todos los hombres son sociables por naturaleza y todos los hombres por naturaleza tienen afán o deseo de saber y ese afán o deseo de saber solo se satisface mediante el ejercicio libre y constante de nuestras facultades intelectuales, pues la verdad hay que descubrirla puesto que no se consigue espontáneamente.

Siguiendo a Sócrates, podemos afirmar *“prefiero el conocimiento a la riqueza ya que el primero es perenne, mientras que la segunda es caduca”.* Los sabios hablan cuando tienen algo que decir, los necios cuando tienen que decir algo. Por eso, *“el hombre más sabio es el silencioso”*, reconocía Karen Marie Moning porque, efectivamente, como es sabido, *“el silencio es el único amigo que nunca te traiciona”.*

Según el filósofo chino Lao-Tse, *“saber que no se sabe, eso es humildad, pensar que uno sabe lo que no sabe eso es enfermedad”.* En consecuencia, si es más libre el que más sabe, conviene aumentar la sabiduría para así ganar en libertad.

**REFLEXIÓN**

¿Crees que lo que estudias en el colegio, más allá de que te guste o no, te hace más libre?

**VÍDEO**

**Rosa María Calaf:** [**“Ser críticos con la información nos convierte en ciudadanos**](https://www.youtube.com/watch?v=rJE6ZJ95ze0) **libres”**

<https://www.youtube.com/watch?v=rJE6ZJ95ze0&t=1s>

**AVE MARÍA….MARÍA AUXILIADORA DE LOS CRISTIANOS, RUEGA POR NOSOTROS**

**Jueves, 13 de junio**

**RETOS SUPERADOS**

A veces, miramos a nuestro pasado como algo odioso, algo que querríamos [cambiar](http://www.jananguita.es/cambiar-el-pasado), que daríamos lo que fuera por volver atrás y volver a vivirlo, pero de otra manera. ¿De verdad tú cambiarías tu pasado?

Si piensas en cambiar tu pasado no estás en el camino correcto. No podemos volver atrás. Cada minuto que pasa nos aleja de ese pasado que nunca volveremos a recuperar. ¿De verdad es necesario estar retorciéndonos en algo que no podremos de ninguna forma cambiar?

En ocasiones nos sentimos bajos de [autoestima](https://lamenteesmaravillosa.com/autoestima-poder-la-amistad-uno/) y tristes por eso que no podremos modificar. Pero, el primer paso es aceptar que esto ¡es así! No hay manera de volver atrás, ¡asúmelo! Los cambios del pasado son imposibles.

Una vez asumido, ya te encuentras en el camino correcto para ver todo ese pasado que has dejado atrás como una experiencia valiosa. Debemos aprender a ver lo bueno de todo lo que hemos realizado, aunque nos hayan ocurrido cosas malas, ¿qué te ha enseñado eso?

Todo nos marca, pero absolutamente todo. Toda experiencia cambia nuestra vida y debemos abrazar esto como algo que nos hace avanzar, madurar y mejorar como personas.

¿Vas a seguir lamentándote por todo lo negativo que ha sucedido en tu pasado? En absoluto. Míralo bien. ¿Cuánto has aprendido? Gracias a ese pasado eres lo que eres hoy en día. Aprovecha tus experiencias para ser mejor hoy y mañana. Aprovéchalas porque con ellas podrás aprender.

**REFLEXIÓN**

¿Qué has aprendido en este curso? Piensa algo que no sea de ninguna materia en concreto pero que haya sido un aprendizaje para ti, para tu vida.

**VÍDEO: Te lo digo a mí:** <https://www.youtube.com/watch?v=yc4P7CwSo7Q&t=14s>

¿Qué aprendiste del pasado? ¿Qué te dirías si pudieras volver a vivir este curso?

Saca un aprendizaje para el curso que viene.

**AVE MARÍA….MARÍA AUXILIADORA DE LOS CRISTIANOS, RUEGA POR NOSOTROS**

**Viernes, 14 de junio**

**RELACIONES CON LOS DEMÁS**

Las amistades sanas nos impulsan a crecer, motivarnos y evolucionar; funcionan como ese impulso que a veces, tanto necesitamos, pero también como esa escucha que nos hace sentir comprendidos y valorados. Veamos otras de sus características:

**Honestidad.** Las amistades sanas son también [honestas](https://lamenteesmaravillosa.com/personas-honestas-caracteristicas-y-comportamientos/), es decir, sinceras, respetuosas y justas. No tienen dobles intenciones, ni prima el interés en ellas.

**Asertividad.** Transmitir de la mejor manera posible aquello que se quiere decir también es una de sus características. Este tipo de amistades interactúan a favor del bienestar.

**Existen límites.** Las amistades sanas saben decir no porque no actúan bajo el manto de la complacencia, sino de aquel que se distingue por el equilibro y el bien de los miembros que la conforman.

**Fomentan la confianza.** Creer en el otro es clave en este tipo de [vínculos](https://lamenteesmaravillosa.com/los-vinculos-en-la-pareja-y-la-autoproteccion/). Forjar la seguridad de la relación y desechar miedos y prejuicios son parte de sus prioridades.

**REFLEXIÓN**

¿Qué es lo que más valoras de un amigo o amiga? ¿Qué característica sería indispensable para que alguien fuese tu amigo o amiga?

**VÍDEO**

**Los tres tipos de amistad:** <https://www.youtube.com/watch?v=gyPeUBQNrx0&t=81s>

**AVE MARÍA….MARÍA AUXILIADORA DE LOS CRISTIANOS, RUEGA POR NOSOTROS**

**Lunes, 17 de junio**

**ALGO DE LO QUE ME SIENTA ORGULLOSO**

Cuando eres tú mismo, reluces. En el momento en que te atreves a tomar tus propias decisiones y a decir aquello que siente tu corazón, no solo te sientes más libre. Además, tomas las riendas de tu destino y también de tu felicidad.

El valor de ser tú no tiene precio, pero implica cierto esfuerzo. Significa que debes ser capaz de quererte como mereces, vivir a tu manera y dar un significado propio a tus experiencias y no el que te marcan otros. Implica recordar que eres libre para tomar las decisiones que consideres, de pensar, sentir y entender la realidad como creas y desees.

[Decía Mark Twain](https://lamenteesmaravillosa.com/mark-twain-biografia-del-padre-de-la-literatura-norteamericana/) con gran acierto que *“no hay peor soledad que la de no estar bien con nosotros mismos”.* Esa es, sin duda, la realidad más triste de las catástrofes que puede experimentar el ser humano: no sentirse bien en la propia piel, no ser capaz de apreciar lo que uno es. Desgraciadamente, este es un hecho que se ve con frecuencia, tanto en niños, adolescentes como en adultos.

Si nos cuesta tanto ser valientes y demostrar al mundo lo que somos es porque no somos capaces de querernos como merecemos. El primer paso en la aventura de la vida es revestir mente y corazón de ese material primigenio que todo lo une, que todo lo reparara y fortalece: la autoestima. Sin ella estamos perdidos. Sin esa competencia psicológica todo falla y se viene abajo.

**El valor de ser tú es recordar que eres único**

Eres único. Y no solo por tu aspecto físico, por esos matices especiales que te diferencian del resto. Eres único porque piensas por ti mismo, porque ves y sientes el mundo de una manera especial y no como los demás. El valor de ser tú implica ser consciente también de tu potencial, de que eres libre para tomar las decisiones que desees y de mostrarte al mundo como tú creas y necesites.

Exprésate con respeto, pero levanta tu voz y deja que te escuchen sin miedo. Tu opinión siempre importa.

No eres solo lo que haces. No te define solo si eres cajero de supermercado, cartero, veterinario o profesor de universidad. Eres mucho más que aquello que dicen tus títulos o tu nómina de cada mes. Tú eres tus sueños, tus experiencias, tus aficiones y tus ilusiones. El valor de ser tú pasa también por recordar que no eres solo una faceta de tu vida: eres más grande por dentro que por fuera y estás lleno de potencial.

Para concluir, en el viaje de la vida ninguna empresa es tan importante como aprender a ser nosotros mismos en cada etapa, en cada circunstancia y reto que tengamos por delante. Solo entonces actuaremos en consecuencia siendo dueños de nuestro destino… Y de la felicidad.

**REFLEXIÓN**

Piensa una cualidad de la que te sientas orgulloso u orgullosa, que te haga único o única. Atrévete a decirla en alto a la clase. No es narcisismo, es realismo.

**VÍDEO**

**Quererse a uno mismo**: <https://www.youtube.com/watch?v=Vzn3ZoPGeS8&t=13s>

**AVE MARÍA….MARÍA AUXILIADORA DE LOS CRISTIANOS, RUEGA POR NOSOTROS**

**Martes, 18 de junio**

**VALORES AFIANZADOS**

Los valores se definen como los pilares fundamentales que guían nuestras decisiones, acciones y comportamientos en la vida. Estos principios intrínsecos actúan como un conjunto de creencias profundamente arraigadas que moldean nuestra percepción del mundo y definen todo aquello que consideramos significativo. Los valores nos proporcionan un marco ético y moral que influye en nuestras elecciones diarias y en la forma en que establecemos relaciones con otras personas.

Una característica central de los valores éticos y morales es que no son estáticos; varían de una persona a otra, influenciados por factores como la cultura, la educación y las experiencias personales.

Los valores pueden abarcar una amplia gama de aspectos, desde la honestidad y la integridad hasta la lealtad y la búsqueda del conocimiento. Comprender qué son los valores implica entenderlos como una brújula interna que nos orienta en nuestra toma de decisiones. Los valores actúan como criterios que nos ayudan a evaluar situaciones y a asignar significados a nuestras experiencias.

Al tomar conciencia de nuestros propios valores, podemos vivir de una forma más auténtica y consciente, pudiendo alinear nuestras acciones con lo que realmente consideramos importante y valioso. ##La importancia de conocer tu escala de valores Comprender y ser consciente de tu escala de valores es esencial para forjar una vida auténtica y satisfactoria. Tus valores actúan como cimientos de la experiencia humana sobre los cuales construyes tus decisiones y acciones diarias y cotidianas. Conocerlos te brinda una claridad invaluable sobre tus motivaciones y te ayuda a alinear tus elecciones con tus creencias más profundas.

La satisfacción personal y la realización están estrechamente vinculadas a vivir en congruencia con tus valores. Cuando te alineas con lo que realmente valoras, experimentas un sentido más profundo de propósito y dirección en tu vida. Esto puede conducir a una mayor resiliencia frente a los desafíos, ya que estás arraigado en lo que consideras significativo. Además, conocer tus valores te brinda la capacidad de adaptarte y evolucionar a medida que cambian las circunstancias de la vida. Puedes tomar decisiones informadas sobre qué aspectos de tu vida necesitan ajustes y cómo puedes seguir creciendo en la dirección que realmente importa para ti.

**REFLEXIÓN**

Cada persona tiene valor simplemente por el hecho de ser persona, no por sus estudios, su profesión, su nacionalidad, su religión, su… no hace falta hacer o tener nada para ser valioso. ¿Crees que unas personas valen más que otras? ¿Cómo crees que se vive esto en nuestra sociedad?

**VÍDEO: Yo creo en ti:** <https://www.youtube.com/watch?v=QvdbzCkmNOI>

La importancia de que te valoren y te valores: que alguien te diga: Yo creo en ti.

**AVE MARÍA….MARÍA AUXILIADORA DE LOS CRISTIANOS, RUEGA POR NOSOTROS**

**Miércoles, 19 de junio**

**VERANO PARA REPONER FUERZAS**

**LECTURA: Aprende a desconectar de tus cansancios en las vacaciones estivales ¡Estos consejos te ayudarán a hacerlo!**

## Duerme 8 horas

## Dormir las horas recomendadas es fundamental para mantenernos con fuerza y poder rendir al día siguiente. Se ha demostrado que algunas enfermedades pueden generarse por la falta de un descanso apropiado. Es probable que en estos meses de verano, con el calor, el descontrol de horarios, las siestas y las fiestas, a nuestro organismo le cueste más conciliar el sueño cuando deseamos hacerlo.

## Practica la natación

Aprovecha el verano para sumergirte en las piscinas y disfrutar de todos los beneficios que aporta este deporte. La natación es, sin duda, una de las actividades físicas más beneficiosas para nuestro organismo. Con ella, además de mantenerte en forma, podrás quemar calorías sin esfuerzo ya que el ejercicio que realizamos dentro del agua es entre cinco y seis veces más productivo que si lo hiciéramos en tierra. Es muy recomendable también para mejorar la circulación y ayudar a relajarnos.

## Sé positivo

Con mucha frecuencia tendemos a relacionar directamente el positivismo con la felicidad cuando son aspectos muy diferentes. Ser positivo no necesariamente implica estar feliz, pero si nos ayuda a estar a gusto con nosotros mismos y a crear un estado confortable. Una de las principales claves para ser positivo es aprender a valorar lo que tenemos en todo momento.

## Mira al cielo

Durante muchos años a lo largo de nuestra historia el cielo (ya fueran las estrellas, la luna, el día o la noche) servía como guía. Actualmente esto nos parecerá una locura, pero lo cierto es que observarlo puede ayudarnos de múltiples maneras. Por un lado, mirarlo supone una sencilla y económica forma de relajarnos y por otra mejora nuestro estado de ánimo y bienestar.

## Abraza el *mindfulness*

¿Aún no has probado esta práctica de meditación que está en pleno apogeo? Pues no esperes más porque con solo media hora al día (como mucho) puedes conseguir mejorar tu calidad de vida. Lo que se pretende conseguir con ella es alcanzar un estado de concentración plena que nos permita centrarnos en nuestros objetivos y combatir todo tipo de distracciones.

**REFLEXIÓN**

Descansar no significa dejar de hacer cosas sino, tal vez, cansarse de otra manera. ¿Qué cosas productivas puedes hacer en verano que no tienes tiempo durante el curso?

**VÍDEO:** <https://www.youtube.com/watch?v=n23c-kqJxHI&t=145s>

Técnica del DROP, para salir de la rutina y monotonía y ser consciente de lo que estoy haciendo y viviendo.

**AVE MARÍA….MARÍA AUXILIADORA DE LOS CRISTIANOS, RUEGA POR NOSOTROS**

**Jueves, 20 de junio**

**VERANO PARA DEDICAR TIEMPO A LOS AMIGOS**

Cada vez que miramos a la pantalla del móvil desaparecen las personas que están a nuestro alrededor. A veces sólo son unos segundos para comprobar si hemos recibido algún mensaje nuevo, pero otras son largos tiempos navegando entre aplicaciones, redes sociales, noticias... en las que dejamos de escuchar a quienes nos están hablando, nos perdemos momentos con nuestros hijos, amigos, parejas..., e incluso dejamos de percibir sensaciones y situaciones que nos rodean, como simplemente disfrutar de la mirada perdida en el mar.

Es obvio que ya no podemos prescindir de una herramienta que, entre otras cosas, nos mantiene comunicados con quienes no tenemos cerca, lo cual es una ventaja increíblemente positiva, pero por otra parte cada vez observo más comportamientos de aislamiento en medio de situaciones que cotidianamente eran muy cercanas socialmente: tomar un café con unos amigos, sentarse al lado de tu hijo mientras juega en la alfombra del salón, dar un paseo por la playa con tu pareja, sentarse a disfrutar de las vistas en lo alto de una colina.... Existen una infinidad de situaciones en las que hoy cogemos el teléfono y sin darnos cuenta perdemos el contacto con el mundo que nos rodea, viéndonos en una situación en la que de repente, por estar con la mirada fija en la pantalla, nos estamos perdiendo a quienes nos rodean, y lo que nos rodea.

¿No merecería la pena, por tanto, apagar los teléfonos, o incluso dejarlos guardados en un cajón de vez en cuando? Yo creo que sí. Que ha llegado la hora en la que todos necesitamos regalarnos, los unos a los otros, tiempo sin distracciones y abstracciones digitales. Desconectar los teléfonos para conectar con la realidad que se toca. Con la realidad que se siente calor cercano. Con la más humana. Que "desconectar para conectar" sea un nuevo movimiento que nos devuelva el tiempo de los unos con los otros.

**REFLEXIÓN**

¿Eres consciente de las cosas que dejas de hacer por estas con el móvil? ¿No se te ocurre nada que hacer si no estás conectado?

**VÍDEO**

**Desconectar para conectar**

<https://www.youtube.com/watch?v=wf_dzUamjwg&t=79s>

**AVE MARÍA….MARÍA AUXILIADORA DE LOS CRISTIANOS, RUEGA POR NOSOTROS**

**Viernes, 21 de junio**

**VERANO PARA DEDICAR TIEMPO A LA FAMILIA**

Verano es, sin duda, un buen momento para dedicar tiempo a las personas que quieres, a esas personas con las que te sientes a gusto…

Las vacaciones son el momento perfecto para buscar ese espacio de tiempo que nos falta durante el resto de año. Poder salir a tomar un refresco después de cenar para tener un ratito “de colegas” y que el tiempo nos pase volando, simplemente hablando y riendo. Poder ver a tu familia en un ambiente más relajado. Tener unos días -aunque sean pocos- para disfrutar al lado de tus hermanos, primos… en la playa o en la piscina, sin prisas ni urgencias…

El tiempo es un activo más valioso de lo que creemos, y el verano puede ser un buen momento para aprovechar el tiempo y dedicarlo a lo que de verdad importa: a tus personas favoritas.

Estar con personas a las que quieres impacta en tu vida de un modo extraordinario.

Somos seres sociales, vivimos rodeados de personas y esas personas marcan tu vida. A algunas de esas personas las has elegido tú. Y otras, parece que llegan impuestas. Sin embargo, tú tienes el poder de decidir con quién pasas más tiempo, con quién compartir más de ti.

Seguro que has escuchado en más de una ocasión que eres el promedio de las cinco personas con las que pasas más tiempo. La frase es de [Jim Rohn](https://es.wikipedia.org/wiki/Jim_Rohn)y, ciertamente, cada persona está influida enormemente por las personas de las que se rodea.

Aunque no te des cuenta, las personas con las que pasas más tiempo ejercen una gran influencia en ti. Al igual que tú la ejerces en ellas.

**REFLEXIÓN**

Crecemos acompañados, y es importante quién pones a tu lado porque te va a marcar. ¿Con quién pasas más tiempo? Haz una lista mental de las cinco personas con las que pasas más tiempo y piensa en cómo te influyen y qué te aporta cada una de ellas… Estoy segura de que enseguida lo vas a tener claro.

**VÍDEO**

**Somos el promedio de las 5 personas con las que más tiempo pasamos**

<https://www.youtube.com/watch?v=6zbby79O7VI>

**AVE MARÍA….MARÍA AUXILIADORA DE LOS CRISTIANOS, RUEGA POR NOSOTROS**