



Conecta contigo para conectar con otros

ELABORÓ: DEPARTAMENTO DE ESPIRITUALIDAD
UNIVERSITARIA PARA EL SERVICIO

“La buena vida humana es buena vida entre seres humanos o de lo contrario puede que sea vida, pero no será ni buena ni humana”.

Esta frase del escritor, filósofo, novelista y ensayista español Fernando Savater nos lleva a recordar las bases de toda relación social. Sin embargo, debido a la falta de respeto, de escucha activa, de empatía, la interacción social se vuelve más complicada de llevar.

Es dentro de la dimensión social donde se procura mantener relaciones positivas con la familia y las personas a nuestro alrededor; mediante una actitud de respeto, escucha, apertura y diálogo, entre otras. Pero para poder respetar, escuchar, estar abierto y dialogar, es indispensable voltear dentro de ti, porque primero necesitas estar completo para poder darte a otros.



Murray Bowen, autor de la teoría de los sistemas de la familia moderna, menciona que para ver dentro de nosotros necesitamos de la diferenciación. Esta se refiere a la capacidad de las personas para definir sus objetivos y valores de sus propias vidas separadas de las personas de los que las rodean.

En otras palabras, es desarrollar la capacidad de pensar clara y detenidamente acerca de ti.



En este día, date la oportunidad de reconocer tu persona; encuentra en tu ser espiritual tus opiniones propias, convicciones, direcciones, objetivos y valores para que puedas relacionarte mejor, libre de la aprobación o desaprobación de los demás.