

La motivación: el deseo y la fuerza para sanar

VI Congreso de Duelo
Centro San Camilo A.C.
5-6 noviembre 2021

1.
¿Y la voluntad?





Superar el duelo, trabajarlo, manejarlo, **elaborar el duelo de la pérdida**, cumplir con las tareas del duelo...

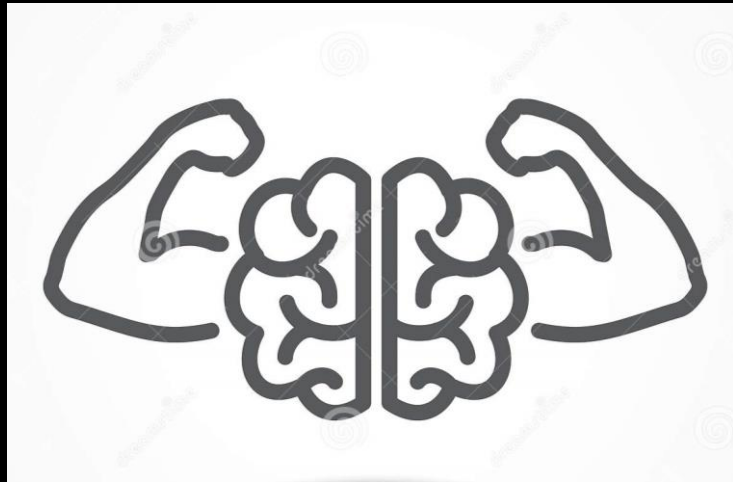
Se han multiplicado las propuestas: detrás está **la convicción de que la persona es libre**, puede determinarse autónomamente, puede elegir.

Está una antropología
– tradicional en nuestra cultura –
de que es posible todo eso,
que **“podemos” motivarnos
para ir en una u otra dirección,
dar un sentido (dirección) a nuestra vida.**



Tal vez todos estamos de acuerdo en esta idea general:
aquí se fundamenta también **la dignidad humana**.

Tenemos no sólo la capacidad / facultad de la inteligencia,
sino también **la voluntad**.



Sin embargo, nos damos cuenta de cómo es
difícil conquistar la autodeterminación, no
nos sale espontánea.

Requiere **entrenamiento, ensayos y errores,**
marchas adelante y alguna marcha atrás.


En el acompañamiento en el duelo por la muerte de un ser querido, tengo la impresión que – a veces – se combaten dos visiones y fuerzas antagonistas:






Por un lado una **serie de recomendaciones** sobre cómo debemos o deberíamos comportarnos

(desde el punto de vista del manejo de nuestro cuerpo, de nuestra dimensión cognitiva y emocional, en la satisfacción de nuestras necesidades espirituales, cómo organizar nuestras relaciones, cómo enfrentar el sufrimiento por las pérdidas, etc.);



Por otro lado, **una actitud de derrota y renuncia**: “*no hay nada que hacer*”, es un duelo complicado o patológico o crónico, la depresión es ya una patología, la persona no puede salir de su hoyo...



Tal vez estoy exagerando, sin embargo parece que se desconfía de la voluntad, de su fuerza y de la energía para motivar estilos de vida y conductas más saludables.

De parte de algunos profesionistas
– tal vez desmotivados por los numerosos fracasos –
emerge **la sensación de que nada vale,**
que no hay posibilidad de acompañar exitosamente
para que la persona en duelo pueda manejar
y, por ende, resolver su duelo.

Efectivamente, en nuestra época,
en la que se ensalza la libertad
y la autonomía humanas,
al mismo tiempo salen a flote
– se trata de una paradoja –
otras posturas que reducen
o niegan estas características humanas:
se trata de **los determinismos**.

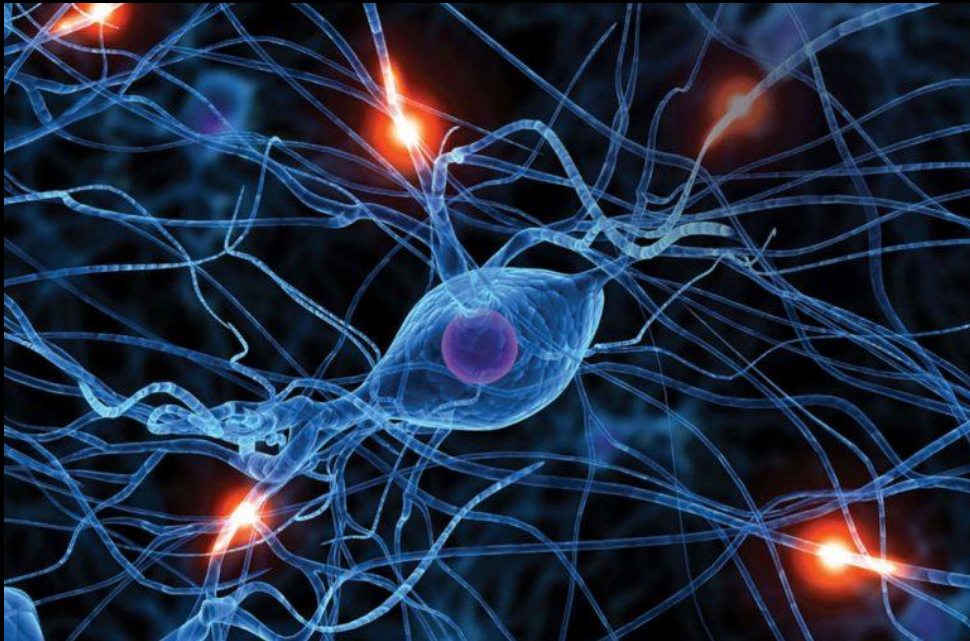
Algunos ejemplos:



Hay una tendencia a vaciar el sentido de la **libertad** en nombre de un «determinismo» que **la ciencia y la tecnología** – así piensan - ponen de manifiesto. El actuar humano está sujeto a un sinnúmero de condicionamientos: de tipo bio-psíquico ligados a la estructura originaria del sujeto y al desarrollo de su personalidad, de tipo socio-cultural que dependen del medio externo.



El desarrollo de las **neurociencias**, indagando la actividad del cerebro y la conciencia, explican todo (casi) con complejos procesos neuronales que prácticamente anulan la libertad: de manera más refinada parece volver al mecanicismo materialista del positivismo del siglo XIX.



Esta visión del ser humano anula toda
«trascendencia»: la libertad es sólo
«ilusión», «espejismo».

Ante que nosotros decidamos actúan
procesos neuronales y bio-químicos que
tienen como efecto nuestra decisión
(que, efectivamente, según esta
postura, no es libre). También la ilusión
de ser libres no es sino un reflejo
neuronal que se puede (o podrá)
explicar con las herramientas científicas.



También algunas **perspectivas psicológicas o estructuralistas** (todo lo que el ser humano dice, hace, piensa o siente se apoya en una estructura de reglas comunes subyacentes) hablan de condicionamientos así de fuertes que (casi) llegan a negar la existencia de un yo que decide.

No faltan tampoco **visiones fatalitas**, presentes a nivel de religiosidad común, según las cuales todo lo que pasa en realidad ha sido ya decidido y planeado desde siempre.





La radical negación de la libertad
conduce a la **no responsabilización de**
la persona.

La libertad es vaciada de cualquier
responsabilidad de emitir un juicio de
bien o mal y no puede determinarse.

Si los condicionamientos niegan la libertad,
el hombre se convierte en un robot o un
títere que actúa guiado por **mecanismos**
predefinidos y preprogramados.





Parece oportuno
– en el acompañamiento en duelo –
volver a **una antropología integral**
que, admitiendo
todas las resistencias y limitaciones,
vuelva a asentar las bases en **una visión de la
persona humana**
que valore la facultad de la voluntad
y, por eso, de **la libertad humana**
y de su llamado a autodeterminarse.

2.

La fuerza de voluntad

Nuestra vida podría mejorar
si tuviéramos **más fuerza de voluntad.**

Todos comeríamos de manera adecuada, haríamos ejercicio con regularidad, evitaríamos las drogas y el alcohol, ahorraríamos para la jubilación, no dejaríamos las cosas para más tarde y en general alcanzaríamos todo tipo de metas.

Manejaríamos mejor nuestros duelos por la pérdidas.

Reflexiones tomadas de:
<https://www.apa.org/topics/willpower-spanish.pdf>

Si bien muchos consideran que una **fuerza de voluntad deficiente** es **responsable de sus decisiones imperfectas**, está claro que no se han dado por vencidos.

La mayoría de nosotros creemos que la fuerza de voluntad se puede aprender.



La falta de fuerza de voluntad no es la única razón por la cual una persona deja de alcanzar sus metas; se pueden describir **tres componentes necesarios para lograr un objetivo:**

1. Establecer **la motivación** para el cambio y fijar una meta clara.
2. **Monitorear el comportamiento** que lleva a la meta.
3. **Ejercer la fuerza de voluntad**: paso crítico para lograr la meta.

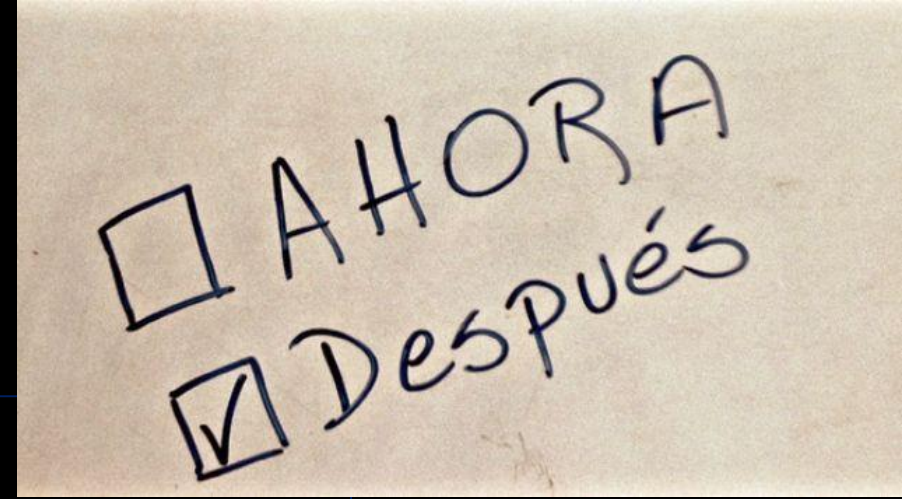


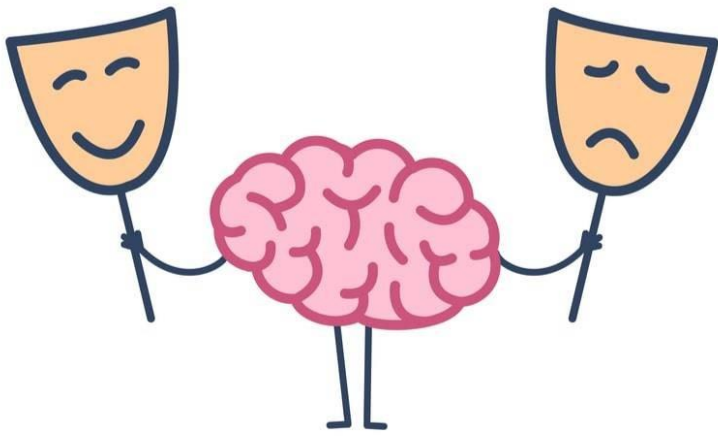
Reducida a su esencia, la fuerza de voluntad es **la capacidad de resistir las tentaciones al corto plazo** para cumplir con las metas de largo plazo.

Un rol importante adquiere la **“autodisciplina”**.

Otro elemento es la capacidad de postergar la satisfacción

Se trata de usar bien todas las facultades cognitivas para **conocer y motivarnos a la postergación** y de tener bajo control los aspectos impulsivos y emocionales.





Fortalecimiento del autocontrol

En el duelo se manifiesta en la decisión de no encerrarse en sí mismo, en la decisión de manejar la tristeza, en la consciencia de pedir ayuda, en no tomar alcohol o drogas, etc.

Planificar con anticipación es una táctica efectiva para mantener el autocontrol frente a la tentación.

Los efectos del agotamiento de la fuerza de voluntad pueden ser mitigados por medio de creencias, actitudes y estados de ánimo positivos.

Dado que el agotamiento de la fuerza de voluntad en un área puede reducir la fuerza de voluntad en otras, es más efectivo **enfocarse en una sola meta a la vez** en lugar de atacar una lista de resoluciones múltiples al mismo tiempo.

Cuando **la fuerza de voluntad falla**, la exposición a un estímulo cargado de emociones difíciles (como el duelo) **anula nuestro sistema cognitivo racional** y nos lleva a acciones impulsivas.



3. La motivación



Hay diferentes teorías respecto a **lo que nos “mueve”**. En efecto, la misma psicología ha surgido como acercamiento a la motivación humana.

Más que definir qué es la motivación, nos quedaremos en evidenciar **algunos factores** que pueden ayudarnos en el **acompañamiento en duelo.**





La dinámica y tensión entre el mundo interno y el externo

Sabemos por experiencia que mucha conducta la llevamos a cabo **por presión externa**: pensemos al rol de los mensajes publicitarios (hasta la manipulación engañosa), a la importancia que tienen nuestros familiares o amigos para motivarnos hacia algún proyecto (hasta el chantaje y la coacción), a la importancia que tienen los profesionistas para convencernos de tomar algunas decisiones y hábitos.

Sin embargo, lo exterior no funcionaría sin otra dinámica, esta sí toda interna al sujeto, entre necesidades y valores.

VALORES


NECESIDADES




Aclaremos: si nos analizamos con detenimiento, nos damos cuenta que nuestro comportamiento (desde el más sencillo hasta las decisiones fundamentales de la existencia) se puede explicar en la tensión, **la lucha y la prevalencia de motivaciones debidas a las necesidades** (que “empujan” en una cierta dirección) **y los valores** (que “atraen” hacia perspectivas de autotrascendencia y superación).

En este sentido, también las fuerzas que provienen del exterior a nosotros, podemos interpretarlas como estímulos que se reflejan en nuestro interior: **las percibimos como necesidades** o nos estimulan a perseguir **valores personales**.





Se trata de **reforzar el rol de los valores y de las creencias personales** (interiorizados) para que orienten a la persona y tengan más peso que las solas necesidades (tal vez narcisistas o egoístas).





4.

El deseo de sanar

A pesar de muchos condicionamiento
todo hacemos

la experiencia de ser libres.

Libres para tomar decisiones y
**comportarnos de una manera
correcta, justa**, de la que podemos
sentirnos orgullosos.

Reflexiones del punto 4 y 5 tomadas de:
MANCUSO VITO, *La forza di essere migliori*, Garzanti, Milano 2019.



La pregunta básica y radical respecto a
la libertad no es
¿Qué es la libertad?

sino

¿Quieres tú ser libre?



Es la pregunta sobre la ética:

¿Quieres ser libre? ¿Quieres ser justo?

A menudo queremos ganar, gozar, recibir honores, estar bien, tener éxito, ser felices, etc.

Por lo general no queremos ser “injustos”,

sin embargo tampoco “justos”.



En el duelo podríamos preguntarnos:

¿Quiero ser justo ante todo conmigo mismo?

Mucho sufrimiento por el duelo es por la falta de una perspectiva trascendente, de valores (no cultivar las actitudes de la justicia e del amor).

Nuestros deseos se dirigen y orientan a lo material
o al bien-estar.

**Los duelos se vuelven complicados: nos falta un
resorte que nos empuje a trascender.**



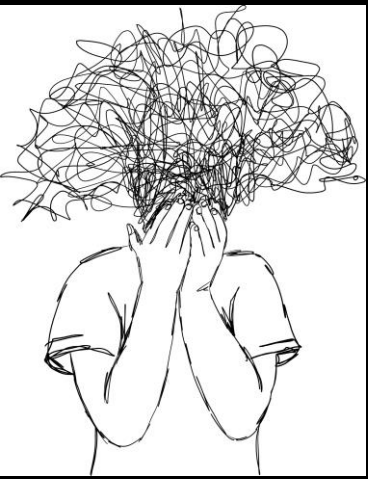


Influye más la presión social que nuestras convicciones y valores, buscamos atraer las miradas de los demás sobre nosotros mismos,.

También nuestras miradas se dirigen sobre nuestro yo, según aquella curvatura de la psique que el gesto del *selfie* describe con exactitud.

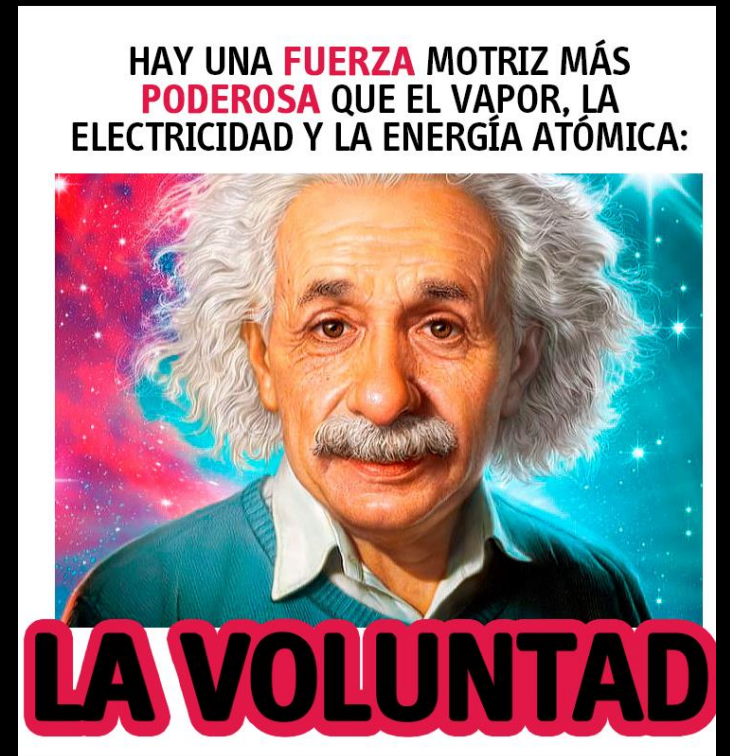
El trabajo de duelo necesita también la voluntad:
una voluntad que se dirige hacia algo diferente de nosotros.

“El hombre doliente de hoy, necesita ser liberado de posturas de rebeldía que no hacen sino exasperar y deshumanizar su sufrimiento;
posturas de ansiedad que destruyen su esperanza;
posturas de aislamiento que lo repliegan estérilmente sobre sí mismo;
posturas insanas de autocompasión que le impiden crecer...”



Debemos alimentar nuestra fuerza “motriz”,
nuestra voluntad para actuar bien.

Se trata de redescubrir la fuerza de la ética
para resolver positivamente el duelo.



La idea de la ética está asociada a algo aburrido,
antipático, dogmático, una realidad
que aprisiona y que culpabiliza:

la moral desmoraliza.

En lugar de ser fuente de energía es
algo que resta fuerza y motivación.

La ética, ante todo, **es un trabajo en y con uno mismo:**
proponerse y hacer lo posible
para llegar a ser “buenas personas”.

Sanear la ética para que sea fuerza motriz de la conducta.



La cultura más difundida **asocia la ética a la idea del “deber”**.

La **ética del deber** encuentra su fuente en una tradición que señala que la persona se debe comportar de una determinada manera porque así lo establece Dios, los padres, la Iglesia, las normas y las leyes.

Esta visión considera **la ética como algo extrínseco a la persona**, a lo que ella debe sujetarse.

Podemos pensar de otra manera en **la ética**: fundamentada en los valores y convicciones de la persona.

Las personas “quieren” – por convencimiento propio – comportarse bien. Lo que mueve y motiva a la persona es un conjunto de valores, actitudes y principios.

Se trata de una **ética del “querer” seguir los valores**, más que el “deber” obedecer a normas.



De esta manera se rescata la dimensión cognitiva (uno descubre el bien en sí mismo), afectiva (el bien atrae y genera la sensación agradable de bienestar) y espiritual (la persona sigue los valores que ha hecho propios).





El esfuerzo para seguir y hacer el bien es motivado no sólo por un deber extrínseco, sino más bien por lo atractivo y satisfactorio para **la persona que ha identificado el bien y “quiere” realizarlo.**

Se trata de una ética “de” la persona y “para” el desarrollo de la misma.

Intentemos “aplicar” esta visión al manejo del duelo.

Esta visión ética crea a **personas “virtuosas”** que buscan y realizan el bien y lo justo.

Esta perspectiva se centra, ante todo, en una “ética del cuidado”.

Se trata de una perspectiva interesante y estimulante:
se trata de **crecer** – como personas y como sociedad
– **en la capacidad de cuidar**.



En el duelo, **empecemos con nosotros mismos...**



Cuidar la propia salud integral:

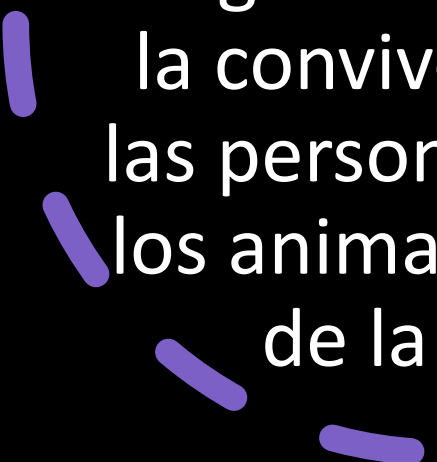
- **FÍSICA** (parece obvio, pero no siempre se da en el duelo);
- **PSICOLÓGICA** (heridas, complejos, angustias, miedos, culpas no confesadas, torrente de cólera, odios, etc.);
- **ESPIRITUAL** (creencias, opciones éticas, principios a los que atenerse, etc.).



Sánate a ti mismo: es el imperativo.

La primera justicia es con uno mismo: *“sanar el yo del ego”* que todo lo refiere a sí mismo.

Vencer la rabia, el miedo y la tristeza que están adentro.



Luego vendrán **otros “cuidados”**: de las relaciones familiares, de la convivencia con los vecinos, de las relaciones de trabajo; de las personas débiles o desamparadas; de los recursos naturales, los animales, las plantas y el medio ambiente; de las ciudades y de la cultura, del legado de nuestro antepasados, de la educación de las nuevas generaciones, etc.

De la actitud de renuncia al combate:

“me vale”

a la ética del cuidado:

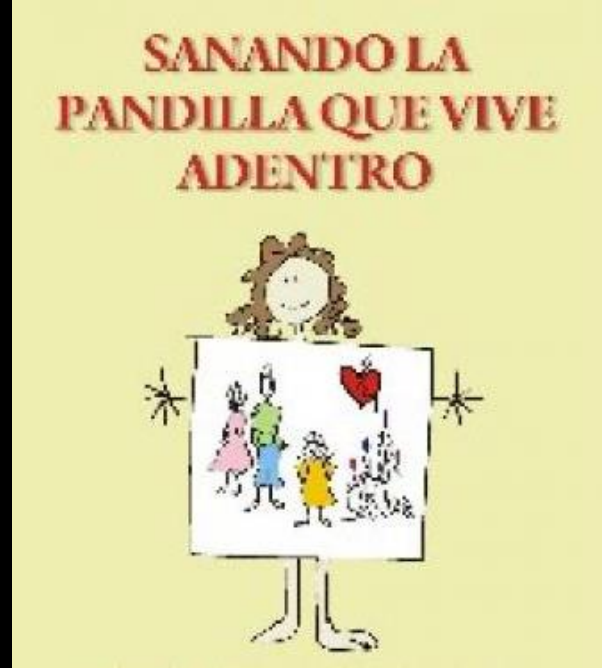
“I care”



La consciencia de deber sanar

Se trata de un trabajo de limpieza interior, de higiene de uno mismo: para crear paz interior, armonía, amabilidad y buenas relaciones con los demás (Cf. Mancuso, 306 ss.).

La salud física dona **vitalidad**;
la salud psíquica da **serenidad y alegría**;
la salud espiritual permite **vivir con sentido**.



Los tres niveles están **correlatos** entre sí, sin embargo **son diferentes**: el cuerpo no es la psique, el espíritu no es ni el cuerpo ni la psique.

La **vitalidad** de la salud física no es la **serenidad** de la salud psíquica, y el **sentido** de la salud espiritual no coincide con la mera vitalidad o la serenidad psíquica.



En el duelo, la **salud física** se manifiesta en el cuidado de la alimentación, el sueño, el movimiento, el cuidado de la higiene personal y de la limpieza del ambiente, ante todo: es la base del discurso ético.

Requiere esfuerzo, “fuerza de voluntad”, tiempo, “cuidado”. Es educación y dominio de la corporeidad, de los cinco sentidos, del silencio y del lenguaje, del ejercicio, etc.



La salud psíquica coincide con el “estar bien con uno mismo”, *aceptando* el propio cuerpo, inteligencia, voluntad, familia, biografía. Es un trabajo de toda la vida para la mayoría (para algunos, suertudos, es más fácil). Es la tranquilidad y la serenidad que muchas veces manifiestan los niños.

Se logra con tenacidad, con una labor de reflexión, de auto - supervisión, de ensayos para manejar mejor las emociones (sin convertirnos en esclavos o títeres de ellas), de afinamiento de la inteligencia, de una percepción cada vez más realista de las situaciones, con un pensamiento lúcido y lógico, etc.



La salud espiritual parece más difícil, también porque nuestra cultura se centra casi exclusivamente en lo corpóreo y lo psíquico.

Se trata de manejar – mejor o empezar a manejar – la voluntad (la libertad), esta característica o facultad que hemos puesto en el rincón de nuestra antropología “común” (como si no existieran): “*quiero*” y “*debo*” (porque yo lo he determinado).

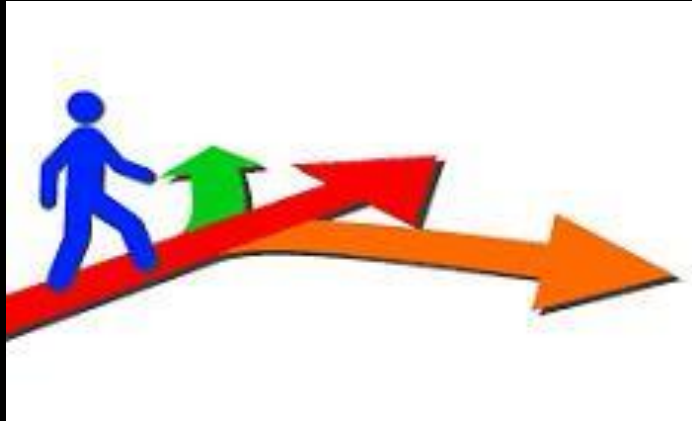
La salud espiritual se manifiesta en las relaciones fundamentales

1. Con nosotros mismos;
2. Con los demás y el mundo;
3. Con la totalidad del ser (para los creyentes, Dios) del que venimos y del que somos parte.

Algunos autores traducen estas relaciones con la triada:

interioridad,
fraternidad o conexión
y **trascendencia**

Según una terminología cristiana, me percibo a mí mismo
como "*hijo*",
a los demás como "*hermanos*", al mundo como "cosmos"
y a Dios como "*Padre*".



En este rubro, más que en los anteriores, se manifiesta la libertad, un abanico variado y **múltiple de alternativas;**
debemos elegir.

Nuestra voluntad (y su fuerza) está llamada a tomar determinaciones.

Estoy viviendo un duelo, sufro.

Sin embargo:

¿Cómo uso mi libertad?,

¿Con quién o qué me relaciono?,

¿A quien me entrego?,

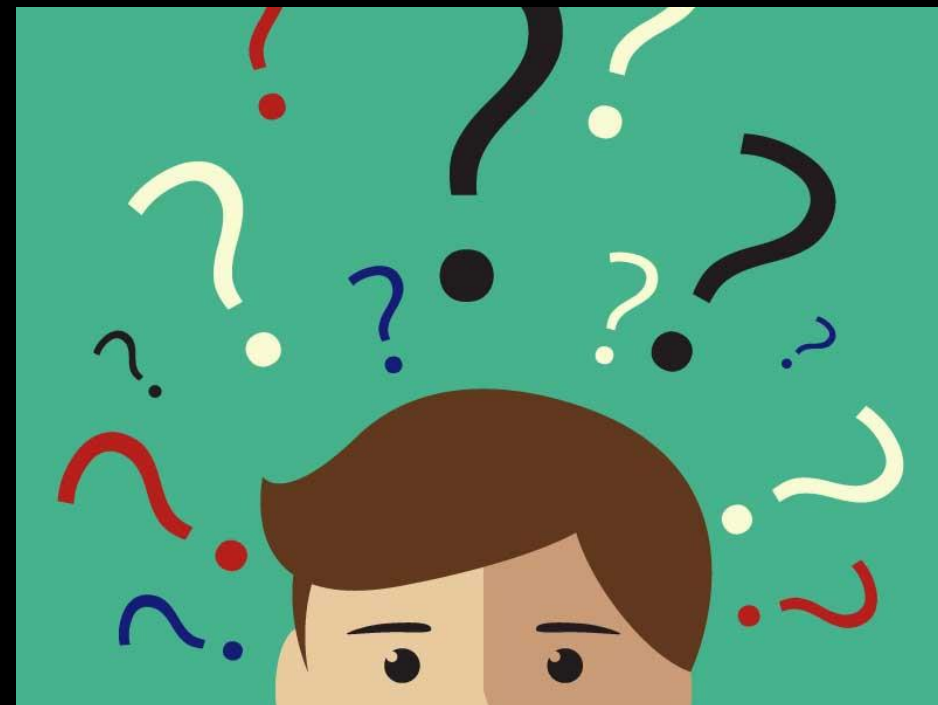
¿Quién quiero llegar a ser?,

¿A quién pertenezco?,

¿Qué huella quiero dejar en la vida?,

¿Cómo encajo en el mundo?,

etc.



La salud espiritual ofrece a estas preguntas una respuesta que, en su conjunto, se puede llamar **“sentido”**, entendido como ***“significado”*** y como ***“dirección”***.
La salud espiritual ofrece **un sentido a la vida.**



En los tres niveles de salud, para sanarnos,
la ética es el camino principal.

La práctica de lo que es bueno y justo
(la justicia y la bondad)
me permite sanar.



La Justicia (1510). Rafael

5. Querer ser “bellas” personas



Podemos también vislumbrar otra “energía”
que nos permite manejar mejor
nuestras pérdidas y duelos.

Es la energía “estética”, el deseo de ser
personas “lindas”, “bellas”, que trascienden.



Este camino no se fija en nuestras heridas
(para sanarlas),
sino en nuestra **capacidad**
de ir más allá de nosotros mismos,
de “amar” y de “entregarnos”:

tener una meta que es más importante que yo
(claro: en una cultura narcisista
no hay nada más importante que el yo).



*“Lo que dejas atrás no es lo
que permanece grabado en
monumentos de piedra,
sino lo que queda entrelazado
en la vida de los demás”.*

-Pericles

Frente a esta perspectiva, algunos dicen que sí,
que efectivamente se sienten

atraídos hacia algo que los supera;

otros, claro está, se burlan de esta perspectiva,
la pintan de espejismo o de trastorno
psicológico.

*TRASTORNO
PSICOLÓGICO*

Quien experimenta este “llamado” a ir más allá
de uno mismo, lo describe como algo
irresistible,

sin el cual la vida perdería todo su sentido.

Advierten este **llamado a trascender-se**.

TRASCENDER

Podríamos también preguntarnos:
¿Qué mérito tiene uno de ser dotado de mucha inteligencia,
fuerza física y salud, mucha belleza,
talento musical u otras cualidades?



Podemos hablar de **mérito o de demérito**,
es decir de efectivo **valor personal**,
sólo **cuando se considera el uso efectivo**
y concreto de las cualidades o talentos.
De nuevo **la libertad y la voluntad...**

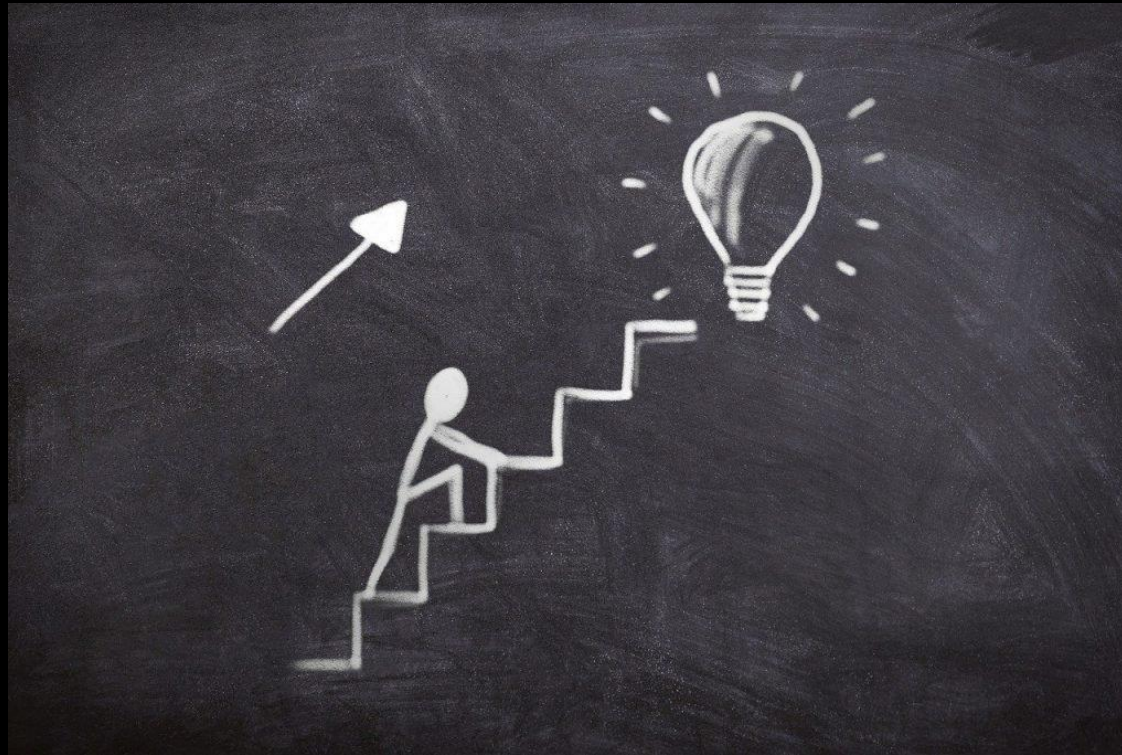
Estas dotes o talentos se pueden usar en favor del yo o bien **en favor de algo que descubro como trascendente el yo.**

Hay algo más importante que el yo y mi autorrealización (mi poder, placer, interés, éxito, etc.).

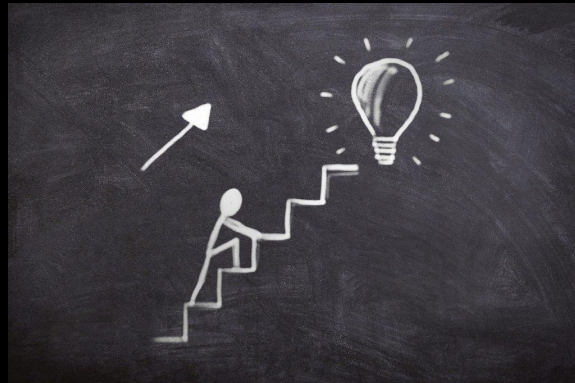
El filósofo Kant lo llamaba "**sentimiento del deber**"; tal vez esta expresión no suene bastante antipática: muchas vez nos han repetido que "es nuestro deber" y nos dábamos cuenta de que era una maniobra, bastante burda, para manipularnos y chantajearnos.



Si entendemos el **“sentido o sentimiento del deber”** de una manera más despejada y libre de prejuicios, nos damos cuenta de su significación más precisa y hermosa.



Uno mira a la vida, considera su ser parte de ella, piensa en cómo debe vivirla y llega a la conclusión que está aquí **no sólo para hacer lo que le gusta o cómo le gusta**, sino **para relacionarse con algo más importante que su mero deseo**, y, por lo tanto, en un cierto sentido, **para “servir” / “ponerse al servicio”**, a trabajar, a echar una mano para la consecución de un **objetivo más grande**, de una dimensión que va más allá.



Lo que es importante (a prescindir de lo que uno identifica y da nombre a este “algo”), es el “sentimiento” de no estar “en función de sí”, de no ser reconducible a la ecuación existencial: **Yo = Yo.**

YO = YO

Descubrimos que nuestra aventura humana es más importante que el yo, que “algo” nos llama, nos atrae.

**YO =
ALGO MÁS**

No se trata de un “deber” sin más, sino de **algo hermoso y lleno de fascinación que nos atrae.**

En fin, sentimos que **para ser “lindas personas”**
(y también felices)
no podemos limitarnos al “auto-cuidado”,
sino que debemos salir de nosotros para “cuidar”.



Se trata de **una experiencia “estética”, de la belleza.**
Lamentablemente esta palabra está connotada negativamente con aspectos
de superficialidad, frivolidad y desinterés por los sufrimientos...



¿De qué belleza se está reflexionando?

**De la belleza de la justicia, de la lealtad,
de la sinceridad, de la amistad
y del amor.**

Como ven, se trata de **conceptos y actitudes**
“relacionales”,
que superan el nivel del yo (tendientes al egoísmo)
y persiguen una visión relacional
en la que el yo no desaparece,
sino que se integra, se relaciona con algo fuera de sí,
con los demás seres humanos, con Dios.



Podríamos decir que **el yo se supera, desinflándose,**
adelgazándose:
gana otros puntos de vista, gana en operatividad,
gana en inteligencia y comprensión.



Sólo superando la estrechez de Yo = Yo, **poniendo algo como más grande, bello, atractivo, el yo puede sanar** (algunos hablan, a este propósito, de conversión, nuevo nacimiento, iluminación, vida nueva, etc.).

Haciendo eso, la persona se vuelve **más “bella”**; no haciéndolo, se embrutece.

¿Por qué estas reflexiones respecto al duelo?

No se sale – decentemente – **del duelo** si no hay metas y objetivos que nos ayuden a trascender y **ponernos líneas de meta ambiciosas** y que nos permitan poner el yo entre paréntesis para perseguir de manera ilusionada algo mayor y más bello.

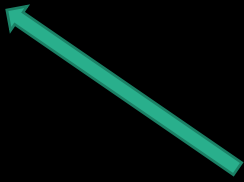
(YO)

Algo

mayor y
más bello



¿Quieres ser libre?
¿Quieres ser una bella persona?
¿Quieres sanar?
¿Quieres trascender?



No permitas que el duelo te bloquee:
Tú tienes la posibilidad de trascender.

6. Un proyecto de vida



En el acompañamiento de personas que sufren un duelo, algunas veces, a pesar del esfuerzo de acompañado y acompañante, parece **como si se estuviera en un punto muerto**, en un callejón sin salida.



Manifestamos este estado de impotencia, afirmando, desconsolados: *“La persona está atorada”, “Se ha hundido en un estado de depresión”, “No hay nada que hacer. Rebasa sus fuerzas”*.

Otras veces el acompañado pasa de un acompañante a otro, con diferentes propuestas y parece que nadie lo puede ayudar.

El diagnóstico nos da una justificación para nuestros fracasos: “*es un duelo crónico o patológico*” (es decir, “*No hay nada que hacer*”).



Sin duda, podemos vivir este estado de impotencia; los problemas son muy complejos; interactúan diferentes factores y niveles; las patologías son reales, etc.

Sin restarles importancia a todos estos factores, parece oportuno intentar, por lo menos, de **activar** **la dimensión de la libertad**, es decir de **la voluntad**.



No quedarnos en una visión de una voluntad paralizada o ausente.

La **“fuerza de voluntad”** para reaccionar, ponerse pequeños objetivos, poner en movimiento las diferentes facultades, a pesar de que no se tiene ganas, que nos falta la energía, de que ya lo hemos intentado, etc.

Puede ser útil ayudar a armar un proyecto de vida.

LA VOLUNTAD





Hacia un proyecto de vida

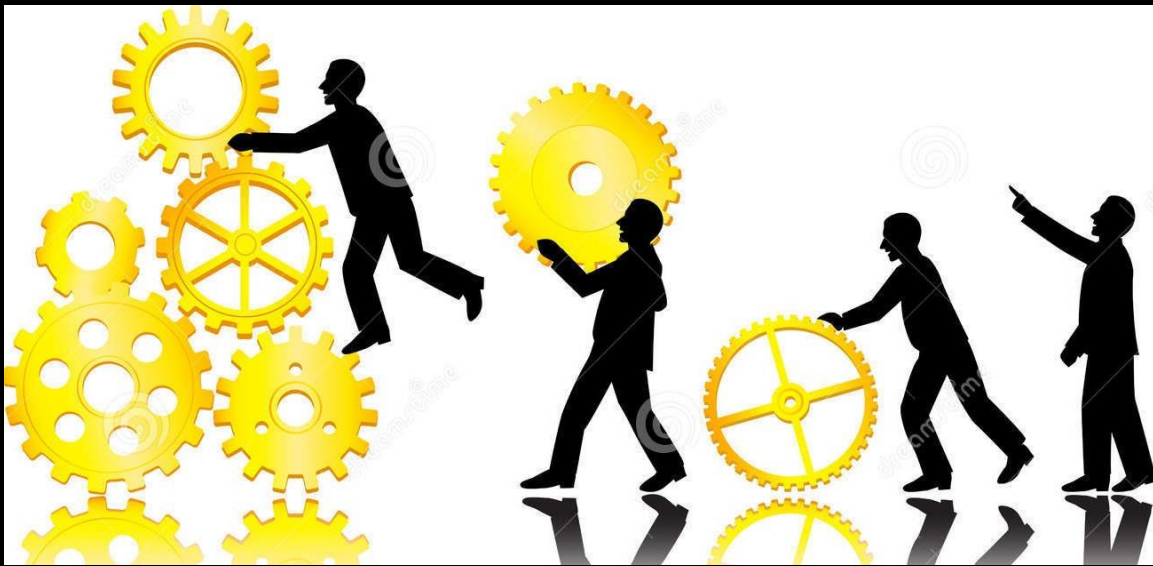
Una guía en la vida: pone orden y disciplina en nuestras actividades.

Se debe actualizarlo periódicamente.

Vida familiar

Establecer tiempos y horarios, compromisos, comidas y momentos familiares, labores domésticas, etc.





Trabajo y/o estudio

Fijar los compromisos, establecer los tiempos – Calcular el esfuerzo físico y mental; prever la relación con los colegas; alimentar la motivaciones, etc.

Tiempo libre

Programar tiempos para la relajación, el deporte, las relaciones con los amigos, los intereses culturales, el uso de los medios de comunicación, etc.





Compromiso social

A pesar de que uno vive su duelo, puede ser importante y provechoso dedicar parte del tiempo y energía al voluntariado o apostolado: estar abiertos a lo social impide que uno se enfoque solo en su sufrimiento.

Afectividad y sexualidad

La pérdida de un ser querido no anula los compromisos (hacia el cónyuge): se trata de llegar a un buen manejo de esta dimensión, tal vez también examinar los aspectos que se pueden desarrollar o corregir.



Aspectos económicos

Planear los gastos para la compra (y los tiempos de preparación) de la comida, los gastos para el vestido, el uso de los medios de transporte, los gastos personales, el ahorro, la colaboración con la familia o la comunidad.



Cómo enfrentar el sufrimiento y los fracasos

La experiencia del duelo personal
puede ser de inspiración respecto a
cómo se pueden enfrentar otras
situaciones parecidas



Relación con Dios

Para los creyentes es oportuno establecer (y respetar) los tiempos, horarios, forma, frecuencia de la oración personal; lo mismo vale para la participación en la oración comunitaria y litúrgica.



Criterios – principios – prioridades – orientaciones o valores generales – Máximas de acción

Un proyecto de vida con todos sus aspectos debe vertebrarse alrededor de algunas máximas de conducta (*respetar siempre a los demás; hablar con verdad y veracidad; no perder tiempo, ayudar cuando posible, pensar antes de hablar...* para presentar algunos ejemplos)

Gracias por su atención

Pido disculpa si ...
les hice la moral.