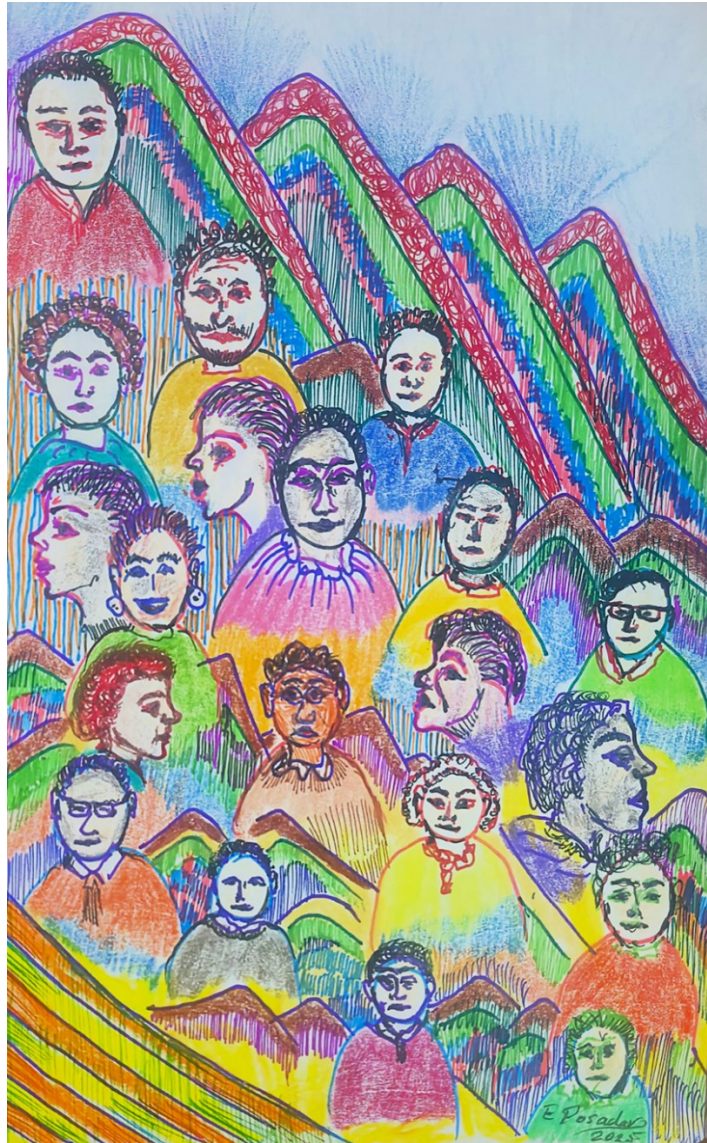


CÓMO ENCONTRAR VALOR EN LAS PERSONAS Y EN TODO LOS QUE NOS RODEA

Enrique Posada

Noviembre de 2025



El concepto del Valor

Vamos a tratar lo relacionado con el valor de las personas, el valor humano, expandiendo en alguna medida ese tema, buscando que sea algo práctico, que lo podamos llevar a la realidad de nuestros hogares, de nuestras familias, de nuestro trabajo, de nuestra ciudad.

Se trata de un tema fundamental en las relaciones que todos vivimos diariamente en nuestras familias, en el trabajo, en el barrio. Es el asunto del reconocimiento del concepto del valor que existe en el otro y también del valor que existe en mi propia persona.

Lo que queremos es plantear las posibilidades de que haya mucha autoestima. Autoestima quiere decir que nosotros consideremos valioso el hecho de que estamos vivos, de que somos personas y de que tenemos muchas oportunidades de contribuir y que estemos muy orgullosos de nuestra propia capacidad. Si nosotros somos capaces de reconocer nuestra propia capacidad y poseer lo que llamamos autoestima, es muy probable que también vamos a tener la capacidad de reconocer los valores que hay en las otras personas que nos rodean. Por el contrario, si yo tengo una baja autoestima y me mantengo decepcionado sobre mí mismo, probablemente no voy a estar en capacidad de relacionarme bien con otras personas para reconocer el valor que existe en ellas.

Vamos a adentrarnos en definir el concepto de valor. El valor es un tema de oportunidad, es un tema de evaluación, o sea, cuando yo estoy despierto a la realidad, cuando yo estoy mirando lo que me rodea, a las personas, al medio ambiente, a todo lo que existe, yo puedo tener una capacidad de reconocimiento, de apreciación y darme cuenta de tantos detalles que están presentes en la realidad: un paisaje, un libro, una película, una conversación, una homilía, una lectura, en todo ello hay un valor.

Pero para que este valor yo lo pueda captar, debo tener una habilidad personal de reconocimiento y eso se logra mediante la capacidad que uno tiene de ponerle cuidado a las cosas, capacidad que se llama la atención. La atención es una habilidad que tengo yo para partir de mí mismo y expandirme hacia todo lo que me rodea; empezar así a reconocer detalles, detalles que yo voy a considerar y a denominar, como detalles valiosos en todo lo que me rodea. Entonces cuando yo tengo esa capacidad de reconocer detalles valiosos en lo que me rodea, aprendo a descubrir eso que estamos conociendo y llamando como el valor.

Profundicemos un poco más en lo que es el valor. Lo que me rodea da señales, que yo capto con los sentidos que tengo: con el oído, con la vista, con el olfato, con el tacto, con el gusto, yo detecto. Detecto señales que me llegan de la realidad, que me llegan del otro, que me llegan de un libro, de un paisaje, de una canción, de una película. Me llegan detalles a través de los sentidos, yo los capto y si yo soy capaz de reconocer en esas señales aspectos valiosos, entonces digo que valoro, que le doy valor a lo que estoy viendo, lo que estoy apreciando. Así, me puedo enfocar en ese valor y traer ese valor para mi propia vida, lo cual da un enriquecimiento propio y cuando yo me doy cuenta de que me estoy enriqueciendo empiezo a experimentar una sensación de autoestima y de agradecimiento.

Hablamos así de varias cosas acá. Primero, la capacidad de apreciar detalles en lo que nos rodea. Obviamente, especialmente en las personas. Segundo, ser capaz de apreciarlos, considerarlos importantes y traerlos a mi propia vida, asumiéndolos también como valores que yo puedo tener, que me enriquecen, que me hacen una persona más capaz. Entonces, como podemos ver, en esto que estoy diciendo yo está interviniendo primero la conciencia personal de que estamos rodeados de muchos elementos en la vida. Nos rodea el paisaje, nos rodea el cielo, la ciudad, el barrio, nos rodean las personas, me rodea la familia, me rodea el

libro, me rodea el estudio, me rodea el consejo que me dan. Por todas partes tengo acceso a señales y si yo soy capaz de apreciar esas señales con una mirada correcta, con una audición correcta, con un gusto por las cosas, con un tacto, con un sentido de cariñosa apreciación, de cariñoso contacto, entonces todo eso entra a mi conciencia personal como un aporte.

La fuente del valor

Bueno y ¿De dónde sale esa capacidad que nosotros tenemos de tener conciencia y de recibir aportes y reconocer valores por toda parte? Eso nace de una dotación personal que tenemos, que es un regalo de Dios. Nosotros somos el producto de mucha evolución, de mucha sabiduría creativa y tenemos unas virtudes interesantísimas en nuestro propio ser, como son por ejemplo la inteligencia, la capacidad de conversar, el disfrute, el gozo, la alegría, la sensación de participación. Todo eso está en nuestro sistema nervioso como un regalo que se nos ha dado ya. Dios el creador nos ha dotado de unas habilidades extraordinarias para reconocer valor por todas partes.

Hay una parte del Evangelio donde el Señor es muy claro en eso y él utiliza palabras como las que yo estoy diciendo. El Señor, dice: Mira mira las aves del campo, mira las flores. Y Él dice: Ni Salomón cuando se vistió con sus más ricas ropas, fue capaz de tener tanta belleza. Entonces, si el Señor es capaz de crear belleza por todas partes, esa belleza también la tenemos nosotros. Si nosotros somos capaces de apreciar la belleza que hay en todas partes, entonces somos bellos. Son palabras del Señor.

Entonces no solamente son bellas las flores del campo, los pájaros, los árboles, sino las personas. Las personas, como lo dijo el Señor en el Evangelio, son todavía más valiosas. En consecuencia, es una habilidad que yo tengo de no rechazar el valor, de no hacerme ciego ante la sabiduría que existe en todas partes, sino de acercarme a esa sabiduría a través de la práctica de la observación, de la buena comunicación, a través de la práctica de la amistad, a través de la práctica de las conversaciones, a través de la escucha, a través de mi habilidad para retroalimentar al otro y darle a entender que lo estoy escuchando, lo estoy apreciando. Como consecuencia, eso genera en el otro autoestima también; y en mí genera autoestima porque yo me enriquezco con los valores que soy capaz de distinguir en el otro.

Sacando como conclusión la importancia de la autoestima, de querernos, de aceptarnos, de respetarnos a nosotros mismos. Y como el mandamiento de Dios también nos lo indica, amarlo a Él sobre todas las cosas, amarnos a nosotros, al prójimo y a nosotros mismos. Porque si no nos amamos, si no nos respetamos, ¿Cómo vamos a pretender nosotros ser amados o ser respetados?

Las actividades, el uso de los sentidos y el valor

En el día a día nosotros tenemos lo que hacemos, la actividad. Entonces hagamos un repaso de las actividades que emprendemos por costumbre cotidiana. Obviamente tenemos una actividad que ocupa buen espacio, que es dormir. Otra actividad es comer, otra es el transporte, nosotros nos tenemos que desplazar a los sitios donde estudiamos, donde trabajamos, donde visitamos. Otra actividad es comer, otra es vestarnos, otra es realizar el

trabajo que nuestra vocación convoca. Otra habilidad, otra actividad que hacemos es la relación que tenemos con los otros, cuando tenemos reuniones, cuando asistimos o sostenemos conferencias; cuando estamos en una clase; cuando nos manifestamos ante los demás. Existen otras cosas que hacemos también. Por ejemplo, escribir, leer, ir a cine, oír música. En estas palabritas que acabé de decir, si ustedes se dieron cuenta, hay unas 10 o 15 actividades que hacemos diariamente. El desafío es ahora, pensemos en la forma de apreciar valores por ahí en todo ello, de apreciar valor en el otro y de apreciar valor en las cosas. T

Tomemos una actividad bien elemental, la actividad de comer. Nosotros comemos esencialmente tres veces al día, con algunos refrigerios de pronto en la mitad. Si tenemos una actitud valiosa en términos de alimentarnos, empezamos a distinguir el valor que hay en los alimentos. Y ese valor que tienen los alimentos viene de lo que se llama la cadena de valor de los alimentos. Esta cadena viene desde la semilla que se sembró, desde el cultivo, desde la recolección de las cosechas, su transporte hacia los lugares donde se transforman los productos, donde se empacan, donde se venden. Y luego viene toda la transformación en las casas y en los restaurantes de estos productos en comidas agradables, bonitas, bien presentadas. También viene nuestro cuerpo y el ambiente donde se come, alimentándose y dando lugar a la digestión. Y es muy bonito todo, porque en la digestión se transforman todos estos bienes que vienen en esa cadena de valor. Se transforman en inteligencia personal, en músculos, en la grasa que tenemos para poder funcionar con aceites, y en la capacidad de desplazarnos, de movernos. Así, prestemos atención, veamos esa cadena tan completa entre la tierra, la semilla y la digestión, el cerebro, el funcionamiento humano. Caigamos en cuenta en ese valor. Nosotros tenemos un sentido especial para caer en cuenta del valor de los alimentos, que es el gusto. El gusto está concentrado bastante en nuestra boca, nuestra lengua, nuestro paladar, y tenemos unos mecanismos para saborear los alimentos y para digerirlos bien. Mastiquemos despacio, tengamos conciencia de lo que nos estamos comiendo, pasémoslo por la boca para disfrutar todos los sabores y seamos conscientes de que nuestro sistema digestivo le va a dar a eso una calidad especial, porque lo va a convertir en pensamientos, en movimientos, en todo tipo de bioquímicos y de sustancias que necesitamos. Por ello, agradezcamos a Dios. Hay que mezclar eso con el valor del agradecimiento. Entonces, antes de comer hay que agradecer, después de comer hay que agradecer. Y siempre hay que agradecer, siempre hay que reconocer el valor enorme que está en toda esa cadena alimenticia. Si nosotros somos agradecidos, esos alimentos entran al cuerpo adecuadamente, no nos causan indigestión, sino que lo que generan es placer, gusto, crecimiento, pensamientos, sabiduría. Entonces ahí les doy la idea de cómo se conecta el sentido del gusto que lo tenemos en nosotros mismos, con la realidad de alimentarnos y cómo generamos valor en nuestro propio cuerpo a través de la cadena de valor alimenticia.

Tomemos otro tema, el de la educación. En la educación hay una cadena educativa que parte desde las personas sabias que han construido conocimiento, porque son personas estudiosas, personas que hacen experimentos, que caen en cuenta y piensan sobre la realidad. Entonces estas personas estructuran el conocimiento en forma de libros, en forma de normas, en forma de conceptos y nosotros recibimos todos estos valores del conocimiento. Si hacemos parte de algún sistema educativo, nosotros debemos tener una práctica de aprecio por la educación

que se llama educación continua, o sea, a toda hora hay que buscar la forma de educarnos. Afortunadamente estamos en una sociedad muy llena de posibilidades educativas, por ejemplo, el espacio donde ustedes pueden leer o escuchar estas reflexiones es una posibilidad educativa. Igualmente los son los buenos videos de YouTube, el sistema cooperativo, las entidades de servicio, las universidades, los colegios y la sabiduría que está por toda parte. Entonces, si nosotros le ponemos cuidado a la gente en lo que sabe, en lo que enseña y esos conocimientos los traemos a nosotros mismos, nos llenamos de conocimiento y de sabiduría para conversar, para enseñar, para trabajar en la vida, pero eso exige que le pongamos cuidado a eso. Si estamos en una clase, por ejemplo, y no le ponemos atención al profesor, consideramos que no es valioso, que lo que le enseña no justifica, pues no le ponemos cuidado, nos distraemos, sacamos el celular, hacemos otras cosas y se pierde la oportunidad de apreciar ese valor que el otro tiene, que nos lo está transmitiendo a través del sistema educativo. Igualmente, si no apreciamos los libros, no leemos, si no apreciamos la música y no la vemos como fuente de gozo, de sabiduría, pues entonces no llegan esos valores a nosotros.

En esencia, con el sentido de la vista que mira y que ve, y con el sentido del oído, de la audición que escucha y con el gusto por las cosas y con la sensación de que funcionan las cosas, con el tacto cariñoso que tenemos, permitimos que todo eso penetre a nosotros y entonces ya vamos a ver el valor en los profesores, el valor que hay en todas partes. Estos son principios que parecen lógicos, de sentido común y que estoy tratando de inspirar a ustedes, de apreciación del valor a través del uso de los sentidos.

La creatividad

Para ir rematando bien el tema desde el punto de vista práctico, hablemos de la creatividad. ¿Qué es la creatividad? La creatividad es la capacidad que tengo yo de resolver problemas, de resolver situaciones, de manejar los conflictos y las dificultades naturales de la vida a través de la inteligencia que tengo, a través de mi imaginación, de mi capacidad de innovar, mi capacidad de crear realidades y a todo ese conjunto de elementos lo llamamos la creatividad. La creatividad es una habilidad para encontrar alternativas de solución a las complejas a veces, otras veces simples, otras veces intrigantes, situaciones que tiene la vida que me pueden desconcertar.

Cuando tengo creatividad, yo soy capaz de encontrarle la comba al palo como se dice, encontrar alternativas y hacer propuestas y meterme en proyectos que resuelvan las cosas. Esto se llama el uso de la creatividad a través de los proyectos. Entonces el proyecto que yo les quiero presentar a ustedes en este momento es el proyecto de la amistad. Que yo sea capaz de tener amigos, que yo sea capaz de relacionarme con gente apreciando el valor que tienen y juntamente con las personas, que sea capaz de hacer pequeños o grandes proyectos. Pueden ser proyectos empresariales, pueden ser proyectos pequeños, algún paseo, alguna cena, alguna conversación, pero mirando al otro como compañero de vida, como persona con la cual vale la pena conversar, con la cual vale la pena disfrutar momentos, hacer salidas juntos, ir a cine juntos, ir a teatro juntos, conocer el pueblo juntos, ir por los lados de la quebrada y juntos, comentar libros, comentar las enseñanzas y sabidurías que tenemos para crecer en el

aprecio del otro, como el amigo de toda la vida. Ahí incluir, naturalmente, a los hijos, a la esposa, a los vecinos de barrio o de apartamento, a los compañeros de estudio, creando pequeñas comunidades amorosas de valor donde seamos capaces de construir entre todos un mundo mejor a través de un trabajo que sea bastante creativo.

En esta forma estamos enlazando la potencia interior que tenemos nosotros, que es la conciencia, regalo de Dios, capacidad de darnos cuenta, de captar la realidad con el uso de los sentidos, el olfato, el gusto para captar bien la realidad, con la capacidad de apreciar y de darnos cuenta de que hay mucho potencial para construir la vida.

Rematamos en el sentido de la amistad con el otro, con la idea de formar pequeños grupos por toda parte, en todo lo que podamos, en nuestro trabajo, en nuestro hogar; donde comunitariamente, nos apreciamos unos a otros y fortalezcamos nuestra propia estima y la estima de los demás. Y traigamos a Dios a nuestra vida, como el centro de nuestro trabajo de comunidad, como el Ser maravilloso que nos creó y nos dotó de toda esta inteligencia, de toda esta sabiduría colectiva y personal que la podemos estimular en cuanto a que la apreciamos.

Los proyectos

Ahora vamos a redondear la charla, hablando de otro aspecto práctico que es muy importante comentar y es que uno haga proyecto, proyectos en varios aspectos, el más grande de todos es lo que llamamos el proyecto de vida, que es como la gran vocación que todos los seres humanos tenemos, respondiendo con el hecho de que somos seres especiales, regalos de Dios y hay una misión que tenemos que cumplir. De alguna forma hay que destacar nuestro gran proyecto de vida. Lo tenemos que ir construyendo, soñándolo y nunca dejar de hacerlo. Por ejemplo, yo soy ya mayor, pero yo sigo con mis proyectos de vida, no voy a decir que ya terminaron, no, porque esta es una labor continua que va desde el mismo momento de la concepción y sigue después, si recordamos que somos seres que tenemos almas, seres eternos que estamos comunicados con Dios para siempre. Entonces ese gran proyecto de vida lo acompañamos de pequeños proyectos, que los proyectos o proyectos menores, pues que los vamos haciendo continuamente en cada día. Tenemos los proyectos del día y por la mañana debemos bendecir el día, pensando cuáles son los proyectos que vamos a trabajar, cayendo en cuenta de nuestros planes para el día, para que transcurra de una manera provechosa, apreciativa. Al terminar la noche, cuando nos estamos durmiendo, que cerramos los ojitos ahí en la cama, sacar un momentico para hacer un repaso de los valores que hemos reconocido en el día, las personas que hemos apreciado, los pequeños proyectos que hemos adelantado y la forma en que van avanzando los proyectos mayores.

Un proyecto mayor es, por ejemplo, el emprender una carrera universitaria, o escribir un libro, o dar un curso, o hacer un viaje importante, asumir un trabajo; o cuando me meto a casarme y a tener familia y a trabajar con los hijos, o cuando practico deliberadamente algún tipo de deporte. Todos estos son proyectos de una cierta categoría que debo ir desarrollando y pensando. Así, en la medida en que sea capaz de apreciar el valor que se esconde en cada acto que hace parte de un proyecto, me convierto en una persona de proyectos, una persona llena de riqueza, de actividad. Las personas que me observan me van a decir a mí y a ti ¿cómo

es que te rinde tanto el tiempo? ¿Tú por qué eres tan efectivo? ¿Tú por qué eres tan servicial? Y es porque estoy enriqueciendo mi vida con proyectos de vida, con sabiduría colectiva y personal que voy distribuyendo y que voy adquiriendo a través de la actividad.

En nuestras comunidades hay muchos proyectos, los municipios están llenos de actividades culturales, de posibilidades, en los museos que tienen, en sus paisajes, en sus parques, en las muchísimas juntas de acción comunal y comunidades que actúan por todas partes; en el estado, en la parroquia, en tantos espacios hay llamativas ofertas y proyectos. Entonces, si yo no soy indiferente y aprendo a reconocer esto, me meto en una cosa muy bonita que es valorar mi comunidad y valorar todo lo que me rodea y hacer participaciones aportando yo también.

Quiero concluir mi charla invitando a las personas a que conozcan las posibilidades que tiene el hacer parte de las pequeñas comunidades EAS a las cuales pertenezco. Invito a que todos pongamos a Dios en el centro de nuestra amistad, como hacemos nosotros en las pequeñas comunidades EAS. Estamos muy dispuestos a hablar del tema con los que quieran a invitarlos. Pueden visitar los sitios <https://comunidadeseas.org/> y <https://www.mundocomunitario.com/rooms/13>

