

# 1.2

## Lo que nos mueve

*“Siempre que hay un reto, también hay una oportunidad para afrontarlo, para demostrar y desarrollar nuestra voluntad y determinación”.*

*Dalai Lama.*

¿Qué es lo que te mueve? ¿A dónde quieres llegar y cómo quieres hacerlo? De niños tenemos aspiraciones, retos que deseamos alcanzar al crecer. Muchos de ellos van cambiando con el tiempo y las experiencias. Otros se mantienen y se convierten en grandes motores. Identificar qué te motiva, es una buena forma de conocerte más a fondo y de esforzarte por lograr lo que te propones. En este momento de tu vida, ¿Cuáles son tus grandes retos, tus aspiraciones? ¿Qué valores te caracterizan y te ayudarán a superarlos?

**El reto es** que identifiques elementos del curso que te ayudarán a superar retos personales, y lograr metas de acuerdo con tus valores.

### Actividad 1.

Siéntate cómodamente, cierra los ojos y respira profundamente, dirigiendo tu atención al ritmo de tu respiración. Cuando ésta sea tranquila y profunda, tu cuerpo esté relajado y tu mente calmada, reflexiona cada una de las siguientes preguntas y respóndelas internamente:

- I. ¿Cuál es tu más grande reto personal? Detente un momento a visualizarlo.
- II. ¿Qué necesitas de los demás para alcanzar este reto? Imagina detalladamente cómo recibirías de los demás lo que necesitarías de ellos para alcanzar ese reto.
- III. ¿Qué cualidades quisieras tener? Imagínate siendo esa persona que quieres ser, ¿cómo se siente?
- IV. ¿Qué te gustaría ofrecer a quienes te rodean, al mundo? Imagina cómo sería lograrlo.
- V. Visualízate alcanzando tu mayor reto recibiendo de los demás lo que necesitas y ofreciéndoles lo que deseas. Imagínate siendo esa persona que quieres ser. Quédate un minuto sintiendo la experiencia.

Contacta nuevamente con tu respiración. Poco a poco, toma conciencia de las sensaciones de tu cuerpo, de los sonidos que hay a tu alrededor, de la temperatura. Mueve suavemente pies y manos. Abre lentamente los ojos y comienza con la siguiente actividad.

## Actividad 2.

Reflexionen colectivamente sobre sus expectativas del curso “Conciencia social” y de lo importante que es detenerse a pensar sobre sus retos personales, cómo alcanzarlos y cómo este curso puede ayudarnos a hacerlo. Hablen acerca de cómo esto puede contribuir a que su comunidad, país e incluso el mundo sea mejor.

### Reafirmo y ordeno

Para hacer aportaciones valiosas a la sociedad, es necesario primero reconocer lo que deseamos y lo que necesitamos para superar sus retos y lograr estas metas. Lo que realmente es importante para ti, lo que te mueve, hacia dónde quieres llegar, es lo que te motiva a avanzar, crear, construir. Por lo tanto, es importante contactar con tus anhelos y convertirlos en proyectos que se sostengan en aquellos valores que son importantes para ti.



### Para tu vida diaria

Para ayudarte a superar tus retos, conviértelos en planes. Escribirlos puede servirte para visualizar, ordenar y evaluar tus avances. Puedes guiarte con preguntas: ¿Qué quiero lograr? ¿Para qué lo quiero? ¿Cómo quiero lograrlo? ¿Cuándo quiero lograrlo? ¿Qué necesito para lograrlo? ¿Cómo pueden ayudarme otras personas? Después, puedes desarrollar cada respuesta, dándole un orden y haciéndolo cada vez más tangible. Recuerda plantearte metas a corto plazo que poco a poco vayan llevándote a lograr lo que deseas, siempre en el marco de los valores que son importantes para ti.

### ¿Quieres saber más?

Te compartimos este artículo con recomendaciones que pueden ser muy útiles para alcanzar tus objetivos y superar tus retos:

<http://www.voicesofyouth.org/es/posts/diez-consejos-para-lograr-el-exito->

### CONCEPTO CLAVE

#### Valores:

Son principios y normas internas que guían nuestro comportamiento y permiten que exista una convivencia sana entre personas. Algunos valores universales son: el respeto, la equidad, la honestidad, la solidaridad, la libertad, la igualdad, la justicia, la verdad, la paz, la responsabilidad, entre otros.