

RESPONSABILIDAD: Una actitud ante la vida



La responsabilidad es mas que lo que comúnmente entendemos de ella. En su sentido más amplio (**response-ability**) significa tener habilidad para responder por ti mismo, por tus acciones, sentimientos, pensamientos y no tiene mucho que ver con la palabra obligación, que es con la que comúnmente se relaciona, sin embargo, hay parte de esta otra palabra que debemos tomar en cuenta, en cuanto a que como seres humanos estamos interrelacionados, y aun cuando podemos responsabilizarnos solo de nosotros mismos, todas nuestras acciones influirán en y serán influidas por los demás.

Una vez que aceptamos que las personas se afectan unas a otras, entonces la responsabilidad se vuelve algo más que una autoafirmación; incluye la obligación, deber y responsabilidad que tenemos también para con los demás. Es importante tener en cuenta que para lograr la responsabilidad hacia los otros, debemos empezar por darnos cuenta de la responsabilidad por nosotros mismos.

Cuanto más cuenta me dé de que yo mismo soy el creador de lo que hago, más veré mi responsabilidad por los efectos que tengo sobre otros. Cuando no veo que soy responsable por mí mismo, es poco lo que puedo hacer respecto a las consecuencias que provoco en los que me rodean, en cambio, sólo veré otras "cosas" en mi ambiente como la fuente de esas consecuencias, sin considerar mi responsabilidad.

Lograr esta responsabilidad incluye entre otras habilidades: aprender a vivir en **el aquí y el ahora**, es decir, aprender a vivir y sentir nuestro presente y nuestra realidad, incluye también, aprender a **darnos cuenta** y ser conscientes de lo que nos pasa, **aceptar lo que somos** y obviamente, **asumir** responsablemente nuestras acciones, pensamientos y sentimientos, empezando a usar cada vez más la palabra **YO**. (yo siento, yo pienso, yo quiero, yo tomo).

Nuestra tarea principal es convertirnos en nosotros mismos, llegar a ser lo que realmente somos. Tenemos como características esenciales la elección y la decisión, podemos hacer de una obligación una bendición si así lo elegimos. **"Somos responsables de nuestra existencia"**.

La responsabilidad no es un deber, es un hecho . Somos responsables de nosotros mismos querámoslo o no, lo que en pocas palabras significa simplemente, estar dispuesto a decir:

**"YO SOY YO" y también
"YO SOY LO QUE SOY"**

Yo no soy responsable por ti o no puedo dar cuentas acerca de ti; no soy responsable de tus acciones, ni de tus sentimientos, ni de tus pensamientos, ni de lo que te sucede; no puedo afectarte.

Fritz Perls

Contenido:

Responsabilidad: Una actitud ante la vida

¡Vive hoy!

Despierta tu creatividad



¡VIVE HOY!

- * Vive en el ahora.
- * Vive en el aquí.
- * Deja de imaginar y fantasear en exceso, no sustituyas el contacto real.
- * Deja de pensar innecesariamente sustituyendo a la acción.
- * Deja de aparentar o jugar al "como sí".
- * Exprésate, comunícate.
- * Atrévete a sentir también las cosas desagradables y el dolor.
- * No aceptes ningún "debería", más que los propios, impuestos por ti mismo con base en tus necesidades, valores y experiencias.
- * Toma completa responsabilidad de tus acciones, sentimientos, emociones y pensamientos.
- * Se lo que tú eres... sin importar lo que seas.
- * Busca incrementar tú capacidad para darte cuenta.
- * Reconoce y has contacto con tú propia fuerza personal. Se un apoyo para ti mismo.
- * Una vez más, responsabilízate, deja de culpar al exterior.
- * Habla cada vez más en primera persona.
- * Aprende a comunicar tus pensamientos, sentimientos y sensaciones.
- * Desarrolla tu creatividad.
- * Se flexible contigo mism@, atrévete a cambiar si es necesario
- * Aprende a reírte de ti mism@.
- * Acéptate tal como eres. Se, a cada momento, auténticamente TU.

DESPIERTA TU CREATIVIDAD



La creatividad es una capacidad y una herramienta con la que todos contamos. Para que tenga lugar, algo que se halla en nuestro interior debe cobrar vida fuera de nosotros. Alegría, responsabilidad y confianza, son el lenguaje de la creatividad. Es común asociar este termino con el hecho de crear o producir cosas originales, sin embargo, me gustaría ir más allá hablando de la creatividad como una forma de vida, un estilo incompatible con la rigidez, con la falta de acción, de motivación, la no apertura.

Una persona creativa es **sensible a los problemas**, tolera la ambigüedad, disfruta asumir riesgos, es capaz de enfrentarse a situaciones novedosas, posee **fluidéz de ideas**, piensa alternativas, genera soluciones, tiene siempre más de una respuesta, es **flexible**, se adapta a nuevas formas de ser y de pensar, es capaz de **analizar** todas las partes de una situación y **sintetizarlas** en un todo, puede **redefinir**, organizar las cosas de manera diferente, encontrar nuevos usos, nuevos caminos, nuevas respuestas. Es una persona para la cual no existen obstáculos, no se limita, confía, se arriesga a vivir.

Dejar que la creatividad forme parte de tu vida, implica llenar tu vida del deseo de innovar, de explorar nuevas formas de hacer cosas, de convertir tus sueños en realidad. Los momentos creativos son de vital importancia para todo lo que hacemos en cualquier momento de la vida: relaciones interpersonales, familia, trabajo, escuela, comunidad. Cuando adoptas un nuevo enfoque de lo que haces y este enfoque te da resultado, o cuando eres capaz de cambiar algo que ya no está funcionando, cuando vas más allá de la manera tradicional de hacer algo... estás usando tu creatividad.

La creatividad es también algo así como llenar tu vida de entusiasmo y dejar que el espíritu de la vida fluya dentro de ti, no quedarte con los brazos cruzados, ni dejar que la vida decida por ti. Nuestra vida puede estar llena de momentos creativos, hagamos lo que hagamos, mientras seamos flexibles y estemos abiertos a nuevas posibilidades, dispuestos a ir más allá de la rutina, de lo seguro, de lo ya conocido.

La creatividad empieza con la afinidad a algo, es algo así como enamorarse; para que la creatividad fluya necesita haber conexión emocional. Así pues, vamos a enamorarnos de nuestra propia vida, a crearla y a dejarla fluir.

¡Haz de la creatividad un nuevo estilo de vida!