

## El valor de Orden en frases

### Decido lo mejor

Instrucciones: Este documento tiene el objetivo el conocer el valor de manera más sencilla, a través de frases cortas. Éstas también pueden ser usadas como recordatorios para vivir el valor, para mandarlas por algún medio electrónico -como fondo de pantalla-, para poner en tableros, y sirva para hacer más presente el vivir y entender el valor. De todas maneras, se recomienda la lectura de la definición del valor.

#### Orden en general:

- Orden es la colocación de las cosas en el lugar que les corresponde. Concierto, buena disposición de las cosas entre sí.
- Orden es la regla o modo que se observa para hacer las cosas. Serie o sucesión de las cosas.
- El orden logra un poderoso autocontrol, que llevará a **decidir lo mejor**, y a no ser esclavos del capricho, la flojera, etc.
- El orden capacita a retrasar la gratificación y contener la impulsividad: esto se llama autocontrol.
- El orden es un valor que cuando lo haces propio se transforma en un hábito bueno.
- Los hábitos los adquieres por repetir una acción una y otra vez, hasta que la haces fácilmente, con gusto y sin error: el orden es un hábito.
- Los hábitos buenos, como el orden, que vives en SVD, son más ricos que las simples rutinas.
- El orden tiene la cualidad de hacerte mejor desde dentro, y por eso se llama hábito bueno, en contraste con los vicios, que te perjudican.
- Los hábitos, como el orden, son valiosos ya que al practicarlos entiendes el porqué lo pones en práctica y tienes razones que te convencen.
- Estarás convencido de que te conviene vivir los hábitos, aunque cuesten un poco de esfuerzo, por la alegría y felicidad que te proporcionan.
- Los hábitos no tienen nada que ver con reglas rígidas, rutinarias, ni cuidar formas externas o aparentar cualidades.
- Estos Valores de SVD hechos hábitos buenos son: armonía, orden y equilibrio en la vida.

- Estos hábitos son fundamentales para que estés bien, saludable, seas feliz, convivas amablemente, respetes a los demás y a la naturaleza.
- También los hábitos sirven para que estudies o trabajes con energía y eficacia, diviertarte sanamente sin vicios o acciones que te dañen.
- Un ejemplo de la importancia de este orden y equilibrio es la alimentación: si comes de más, te daña por la obesidad; si comes de menos, te daña.
- Así como la ciencia ha encontrado el orden para la alimentación sana, también pasa lo mismo con el orden en las demás realidades humanas.
- El placer es bueno y esencial para la vida. Puedes imaginar qué sucedería si nutrirte fuera un suplicio: comerías poco y morirías.
- Gracias al placer que proporcionan estas acciones vitales, se conservan y nacen los animales y las futuras generaciones de personas.
- Estos placeres, que son parte fundamental de nosotros, son tan fuertes que, si no se ordenan con un poderoso autocontrol, nos **autodestruyen**.
- Falta de autocontrol y orden causan: enfermedades por el sobrepeso, preocupación nacional con repercusiones económicas fuertes.
- Falta de autocontrol en el alcohol y la droga son una de las principales causas de adicciones, muertes y de incapacidades en el mundo.
- Por la falta de orden están las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos precoces y no deseados.
- Por falta de autocontrol tenemos fuertes problemas ecológicos generados por el consumo desordenado de las personas.
- El orden, la armonía y la proporción equilibrada de los placeres que nos ayudan a la conservación se logran con el autocontrol.
- El orden realiza la unión y correcta disposición de los diferentes instintos, pasiones y razones, para lograr la unidad interior de la persona.
- El orden te llevará a comportarte de manera sana y con valores; a tener una vida plena y feliz, en respeto y solidaridad con los demás.
- Sin autocontrol la persona se deja llevar por sus propios caprichos egoístas.
- Si alguien viviera sólo para los placeres del alimento, la bebida y el sexo, acabaría esclavizado, quizá hasta la adicción.

- Actualmente, 60% de las enfermedades tienen como origen la falta de autocontrol.
- El verdadero amor a uno mismo empieza por desprenderse de buscar sólo el placer, ordenándolo y usándolo con una medida saludable.
- Se ama bien el que es capaz de retrasar la gratificación y contener la impulsividad.
- Ponerse límites es la base para toda clase de logros, pero sin sentirse avergonzado o frustrado por ello.
- El orden es la base del autocontrol, y sirve de apoyo a otros hábitos y valores.
- El orden te proporciona confianza, seguridad, tranquilidad, evita disgustos y contratiempos.
- Junto al orden, hay valores con los que se relaciona: higiene, limpieza, ahorro, equilibrio en el uso de nuevas tecnologías y serenidad.
- Tener orden en las cosas, pensamientos y la vida diaria, te permite tener mayor estructura y organización para trabajar mejor.
- El orden te ayuda a disponer de más tiempo, ser más eficaz, aumentar el rendimiento y conseguir más fácilmente los objetivos previstos.
- Gracias al orden puedes organizar mejor tu tiempo y tus ideas, ser capaz de sacar mayor partido a lo que ves y aprendes.
- El orden también se concreta en un horario que te ayuda a planificar y prever el tiempo necesario para cada actividad que te propones realizar.
- Con un horario desarrollarás la capacidad de relacionar el tiempo con tus actividades y llegarás a hacer más cosas con menos esfuerzo.
- Con orden llevarás una vida armónica, equilibrada y sana.
- Para ver la importancia del orden en la vida, hay que imaginarse un juego de fútbol sin un orden que se concrete en unas reglas, sería un caos.
- No se puede jugar de manera ordenada y sin reglas comunes, pues lo mismo pasa en la vida: es mejor que haya un orden y unas reglas.
- Hay dos antivalores del orden: los vicios. Las personas que, más que ordenadas son **meticulosas**, cuadriculadas. Y las personas **desordenadas**.

- La persona ordenada tiene un horario, respeta la hora fijada para cada actividad y evita dejarla para después.
- La persona meticulosa para organizarse elabora un complejo sistema de organización por colores, o bases de datos al que le dedicara muchas horas.
- La persona desordenada deja todo a la última hora. No organiza sus días y pospone con facilidad sus actividades, sobre todo las que no le gustan.
- La persona ordenada es consciente de su capacidad y posibilidades al asumir cargas y compromisos, sin descuidar lo importante.
- La persona meticulosa no se compromete a nada que se salga de lo ya planeado, le falta flexibilidad.
- La persona desordenada a todo dice que sí; y por querer cumplir, descuida cosas más importantes, como su salud, su trabajo, su familia, etc.
- La persona con este valor es la que pone en orden sus cosas: tiene un lugar para cada cosa y pone cada cosa en su lugar.
- La meticulosa es quien se altera desproporcionadamente cuando sale de su orden o cuando algo está fuera de lugar.
- La desordenada es la que deja fuera de lugar las cosas; al llegar a su casa deja sus cosas tiradas por cualquier lugar, amontona ropa, etc.
- El orden adquirido hace que lo vivas en otras esferas de tu vida.
- Con orden en el estudio o trabajo que realizas, lograrás hacerlo muy bien, tendrás tiempo para la cultura, el deporte y divertirte sin descuidar nada.
- Con orden sabrás trabajar más y mejor, a la vez que te dedicas a la práctica del deporte, a los pasatiempos, a convivir con tu familia y amigos.
- Cualquier persona se siente más cómoda y mejor en un ambiente limpio y ordenado, por lo que resulta beneficioso practicar este valor.
- Desde el punto de vista trascendente, el orden te ayuda a poner en orden tus pensamientos y a organizar tu mente.
- La escuela, la casa y el lugar de trabajo, cuando están ordenados: se limpian mejor y más fácilmente, contribuyendo a mejorar la convivencia.
- Para lograr mantener el orden en un lugar deben intervenir todos: planeando y dividiendo los sectores y tareas para cada integrante.

- Si eres ordenado, podrás establecer de manera adecuada tus horarios de comida, convivencia familiar y apoyo a los demás.
- Tener un horario te permite mantener un orden de importancia en las actividades del día, además lograrás hacer más cosas de lo planeado.
- Cuando te vas esforzando por ser una persona ordenada, aprovechas el tiempo, incrementas la productividad y, en definitiva, el mundo será mejor.

### La higiene:

- La higiene tiene por objeto la conservación de la salud del cuerpo y la prevención de enfermedades, como infecciones.
- También existe la higiene de postura. Es importante tener una buena postura para evitar deformaciones de la columna vertebral.
- Es importante tener orden en hábitos de higiene que ayudarán a tener buena salud, ahorrar sufrimiento, tiempo y dinero, a la vez que te sentirás mejor.
- La higiene personal y la mejora del aspecto físico también aumentan tu nivel de autoestima.
- Además de la higiene que cada persona tiene que cuidar, existe otra en la que todos debemos contribuir para cuidar: la salud pública.
- Un antivalor es la **falta de higiene**, que lleva a descuidar: el baño diario; lavarse las manos después de ir al baño; lavarse los dientes, etc.
- Debes cuidar el no caer en el otro extremo de estar **obsesionado** por la higiene, que también es un antivalor.
- Ambos antivalores de la higiene representan una falta de armonía y de orden, que nos complican la vida.
- La persona pulcra con su baño diario, sus manos limpias, el aseo en su dentadura, se muestra atractiva y hace agradable la vida a los demás.
- La persona sin higiene no da importancia a su aseo personal, no evita mancharse ni le importan los malos olores, etc.
- La persona obsesiva que no toca nada para no contaminarse, se baña varias veces al día, no juega para no mancharse. Esto no es higiene.

### La limpieza

- La limpieza, que en el fondo es orden exterior, es una actitud que fomenta el desarrollo del autocontrol.
- Mantener la limpieza cultiva comportamientos de disciplina y orden, capacitándote para mantener tu mundo y tu persona bajo control.

- Gracias a la limpieza, fomentas tu seguridad personal: te quieres a ti mismo; y haces el bien y muestras respeto a los demás.
- Los antivalores contrarios a la *limpieza* son: en un extremo, el **maniático** de la limpieza, y por otro, está la **suciedad**.
- Está bien la persona que mantiene limpio y ordenado su lugar de trabajo, guarda limpio lo que usa, pone la basura en su lugar, etc.
- El maniático es el que se irrita porque algo está sucio o fuera de su lugar, y se pasa horas y horas limpiando, descuidando realidades más importantes.
- La persona sucia tiene todo en desorden y desaseado, va acumulando cosas para limpiarlas después, no le importa estar rodeado de cosas tiradas, etc.

### **El ahorro:**

- El ahorro consiste en el equilibrado uso de los bienes materiales.
- La persona ahorrativa sabe resistir a la presión del *consumismo* exacerbado que impera en el ambiente y no se crea falsas necesidades.
- La persona ahorradora entiende que los bienes son medios para crecer como personas libres y no fines en sí mismos, que llegan a esclavizarnos.
- La codicia ha sido, y sigue siendo, fuente de terribles males para las personas, las familias o los pueblos.
- El equilibrado uso de los bienes materiales facilita también ocuparnos generosamente de las necesidades materiales de los demás.
- El saber ahorrar será condición imprescindible para vivir la solidaridad, principalmente con los más necesitados.
- Ahorrar ayuda a tener una preocupación por la justicia y promoción del desarrollo social, evitando las actitudes de soberbia y de egoísmo.
- El egoísmo y la soberbia obstaculizan el establecimiento de sociedades verdaderamente fraternas.
- El ahorro es el orden en los gastos y en el uso de los bienes materiales, que son imprescindibles para la existencia feliz.

- Si te desordenas en el ahorro, te causa mucho daño, te esclavizas a los objetos y pierdes la paz y la tranquilidad.
- El consumismo genera envidia, y ésta genera insatisfacción, porque siempre habrá alguien que tenga ropa, aparato o juego que tú no tengas.
- Los antivalores del ahorro son **el consumismo** o despilfarro, tan común entre la gente, y en el otro extremo están: **la codicia** y **la avaricia**.
- El que ahorra es para atender las necesidades de los suyos, y también la de los demás, al poder compartir sus bienes.
- La persona despilfarradora es la que vive sin preocuparse por sus necesidades o de las personas que dependen de ella.
- El despilfarrador vive sin prever el futuro ni su presupuesto por lo que gasta y gasta y nunca le alcanza ni para lo necesario.
- La persona avara no gasta en ella, y menos en los demás; busca acumular riquezas. No cubre sus necesidades ni las de los que le rodean.
- Una persona que ahorra sí es generosa en las causas que valen la pena, como en la colecta de la Cruz Roja, cuando hay una catástrofe, etc.
- Los despilfarradores no tienen para ayudar a los demás porque compraron cosas no muy necesarias, sin pensar en los que no tienen ni lo necesario.
- Las personas avaras tienen más medios que los demás, pero ante la petición de ayuda se niegan a dar nada, ni al que le pide ni a nadie.
- La persona ahorradora se mantiene desapegado y libre de las cosas materiales, cuida los instrumentos de trabajo para que duren más tiempo.
- La persona que sabe ahorrar tiene lo que necesita sin inventarse necesidades.
- El despilfarrador no cuida lo que tiene y compra todo lo que le ponen en frente. Busca estar a la moda y al día en los objetos electrónicos, etc.
- El avaro presume lo que tiene sin ánimo de compartir, sino sólo por manifestar su preocupación por acumular cosas o sentirse más que los demás.

## Equilibrio en el uso de las nuevas tecnologías (TICs)

- El equilibrio en las TICs es el valor que modera el afán de conocer y comunicarse, que son muy buenos y necesarios.
- La falta de equilibrio en las TICs es la avidez de comunicarse y explayarse, que degenera en ansiedad devoradora o en manía patológica.
- Para usar equilibradamente las TICs es necesario que la persona se ayude con el orden y el autocontrol.
- Hoy, que literalmente aplasta una avalancha de información, es necesaria esta sabia disposición personal: *querer saber lo que realmente conviene*.
- Es mejor acometer, en primer lugar, el conocimiento que más debe de importar: el que conduzca a la plenitud como personas.
- Una persona prudente y crítica sabrá aplicar bien el uso sobre: Internet, televisión, espacios informativos, selección de lecturas, etc.
- Para ser una persona prudente y ordenada, debes saber jerarquizar tus prioridades en materia de conocimientos y comunicación.
- Hay que saber qué es más importante saber y qué es menos, y cuánto tiempo dedicarle.
- Tomar en cuenta aquella sabia sentencia de los antiguos: Hay muchas cosas por saber y muy poco tiempo.
- No siempre es fácil la decisión, y se requiere un empeño particular, para ir distribuyendo sabiamente el tiempo disponible para un mayor rendimiento.
- Los antivalores en el equilibrio de las TICs son **la curiosidad** desmedida; y el extremo opuesto es **la indiferencia** ante el saber o las demás personas.
- Una persona equilibrada es quien busca saber porque quiere superarse en la vida, tiene ilusión de aprender más, lee páginas Web serias, etc.
- Una persona equilibrada en las TICs selecciona bien lo que ve, y busca por Internet, usa las redes sociales sin interrumpir su trabajo o clases, etc.
- El curioso quiere leer todo lo que pasa en el mundo, estar enterado de todos los chismes y noticias, pero más por curiosidad y presumir, que por saber.
- La persona curiosa descuida cosas importantes por estar en las redes sociales.



- Hay otras personas que son indiferentes ante el saber, no tiene inquietudes intelectuales o ante lo que pasa en el mundo.
- Los indiferentes prefieren pasar las horas viendo videos, en las redes sociales, perdiendo el tiempo y pasando la vida frente a una pantalla.
- La persona equilibrada se prepara y estudia con orden a lo largo de su vida.
- Una persona ordenada tiene tiempo para leer un buen libro, hacer deporte, comunicarse con los amigos en las redes sociales, se divierte, etc.
- La persona equilibrada, cuando trabaja o estudia: lo hace en silencio, evita estar comiendo, oyendo música, conectado al Internet, etc.
- La persona con equilibrio en el uso de las TICs se ocupa de temas relevantes y no sólo de lo superfluo.
- Los curiosos leen de todo, sin orden y sin profundizar, quieren saber cosas y datos, y consulta todo tipo de Webs y autores.
- Las personas curiosas no son críticos de las fuentes, creyendo todo lo que leen por la red.
- Los indiferentes estudian sólo porque es un deber o por aprobar, no por convencimiento.
- A los indiferentes no les importa el saber el porqué de las cosas, sólo el cómo hacerlas, y menos el para qué hacerlas.
- Las personas indiferentes suelen llevar una vida aburrida y sin sentido.

**Serenidad:**

- Ante la intensidad de las comunicaciones y la prisa, la serenidad nos ayuda a tener una vida apacible, sosegada, sin turbación física o moral.
- Hay que saber distinguir entre la vida intensa y una vida rápida, ya que la serenidad no está peleada con llevar una vida intensa, eficaz, diligente.
- Los hábitos diarios que estamos tratando de vivir, crean un orden y secuencias temporales que transmiten serenidad.
- Las personas ordenadas suelen tener mucha serenidad, porque no se les olvida las cosas, han previsto adelantar los pendientes.

- La persona ordenada no deja las cosas para el último, encuentra pronto lo que busca, porque ver las cosas en su lugar crea armonía, serenidad y paz.
- Los antivalores de la serenidad son una excesiva **lentitud**, el pachorrudo más que sereno, y por el lado contrario está **la turbación**.
- La persona serena es la que evita quejarse por cualquier cosa o dramatizar. Es considerada y cuida las cosas que dice. Es respetuosa.
- La persona serena sabe esperar. Y no pierde la paz en las dificultades ordinarias porque sabe que en la vida siempre las habrá.
- La persona lenta es la que tarda en reaccionar para pedir ayuda o reclamar algo justo. Tarda demasiado tiempo en hacer las cosas.
- La persona turbada es en la que reina la confusión, el desorden, el desconcierto. Se altera por cualquier causa y suele estar nerviosa, etc.
- La persona serena trabaja con intensidad, pero se sabe dar momentos de soledad y silencio.
- La persona serena lleva una vida ordenada, metódica, y sabe planear y organizar su día, etc.
- El lento es aquel tardo o pausado en el movimiento o en la acción. Poco vigoroso y eficaz.
- La persona con turbación se mueve mucho y corriendo, y no soporta los tiempos de soledad o silencio. No planea y llega tarde a todas partes, etc.