

ORGANIZÁNDONOS PARA ASEGURAR NUESTRO PLAN DE VIDA

Módulo 4



Amigas y amigos:

El modelo de desarrollo por el que apostamos, tiene como esencia y fundamento a la persona. Estamos convencidos de que el involucramiento de los ciudadanos es fundamental para lograr un gobierno legítimo y exitoso. El Eje Calidad de Vida, impulsa acciones para propiciar una sociedad participativa, organizada e incluyente, con equidad de oportunidades para los diferentes géneros sociales y con una formación socioeducativa.

Tú eres el impulso de nuestro Estado para seguir a la vanguardia, eres lo que nos mueve a mejorar tu calidad de vida. Tu participación es muy importante. Cada acción a realizar entre gobierno y sociedad, cada esfuerzo trabajado en conjunto, logrará que tengamos comunidades fortalecidas.

Por ello, te doy la bienvenida al Programa Impulso a Mi Desarrollo Socioeducativo, un programa que nos conducirá hacia un desarrollo integral para ti, tu familia y tu comunidad, como guanajuatenses fortalecidos en sus libertades, capacidades y derechos.

El material que tienes en tus manos nos llevará a recorrer un camino en el que reflexionaremos sobre quiénes somos y cómo vivimos, cómo construir puentes para el desarrollo, cómo ser factor para el cambio de nuestro entorno, pero principalmente, cómo organizar un plan de vida para el desarrollo personal, que mejore nuestras relaciones familiares y sociales.

Hoy iniciamos una nueva etapa de formación, participaremos activamente en la transformación de nuestro entorno y el mejoramiento de nuestra calidad de vida. Al término de este recorrido veremos reflejado el resultado de nuestro esfuerzo, desempeño y compromiso, te graduarás como promotor del Programa Impulso a Mi Desarrollo Socioeducativo, donde el resultado lo verás reflejado en tu familia y en tu entorno.

Con una sociedad emprendedora y participativa, construiremos el Guanajuato que queremos, con rostro humano y sentido social, que sea orgullo y compromiso de todos. Te felicito por tu esfuerzo, gracias por trabajar por un Guanajuato seguro, educado y próspero que busca una mejor economía para las personas pero, sobre todo, un Guanajuato feliz y con una mejor calidad de vida.

Miguel Márquez Márquez.
Gobernador Constitucional del Estado de Guanajuato.

Introducción

Este módulo está dedicado a realizar una serie de ejercicios vinculados hacia el desarrollo de tu plan de vida.

Partiremos de tu situación actual para que te permita visualizar una condición de vida diferente.

Esto implica identificar los recursos con los que cuentas y las acciones concretas que debes realizar para lograrlo.

La habilidad básica que se busca es promover la autogestión, de tal forma que reconozcas en ti, las potencialidades necesarias para llevar a cabo tus planes y cumplas tus metas para mejorar tu calidad de vida.

Llegaste al fin del principio.



Así somos y así vivimos.



Objetivo general del módulo:

Realizar ejercicios de planes de vida en los niveles personal, familiar y comunitario que nos ayuden a construir condiciones de vida diferentes para el futuro, partiendo de reconocer nuestros recursos y potencialidades.

Proyectando mi futuro personal.



Objetivo:

Comprometerme con mi desarrollo personal, realizando un ejercicio de planeación de vida que incorpore las áreas física, profesional, de relaciones interpersonales y trascendental.

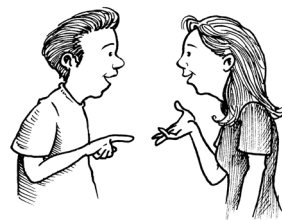
Revisando el presente para imaginar el futuro.

Al realizar un plan de desarrollo personal, es necesario que lo hagamos pensando en todas y cada una de las áreas de nuestra vida (Casares Arrangoiz & Siliceo Aguilar, 2013). A continuación se explica brevemente cada una de ellas sin que el orden en que aparecen indique su importancia. Nosotros le damos la importancia que tiene cada una de ellas para nuestra vida.

- ♦ **Área Física:** Incluye todo lo relacionado con el cuidado y promoción de la salud, ejercicio físico, cuidado del cuerpo, vestido, alimentación, cuidado del espacio personal en casa, economía personal.



- ♦ **Área de relaciones interpersonales:** Se relaciona con las acciones que realizamos para desarrollar, conservar y mejorar buenas relaciones con nuestros seres queridos cercanos como son la pareja, los hijos e hijas, los hermanos y hermanas, los parientes, los amigos y amigas. También aquellas personas que se encuentran en un segundo círculo pero que también son importantes como son los conocidos y conocidas, los compañeros y compañeras de escuela o trabajo, vecinos, vecinas etc.



- ♦ **Área profesional:** Incluye los elementos como ocupación, estudio, trabajo, desarrollo profesional o laboral en general. Desarrollo de nuevas habilidades, aprendizaje de nuevos trabajos. También se incluyen los pasatiempos productivos.



- ♦ **Área trascendental:** Tiene que ver con todo aquello que nos facilita la trascendencia, colaborar en proyectos de ayuda a otras personas, acciones de caridad y cuidado de los demás aun cuando no pertenecen a nuestro entorno cercano, mística, oración personal; en caso de pertenecer a algún grupo religioso en esta área se revisa nuestro nivel de participación y compromiso con la vida de la iglesia.



Realidades y deseos.

Completa el siguiente cuadro, éste te ayudará a empezar a realizar tu plan de desarrollo personal.

Área.	Situación actual. Describe cuál es tu situación actual en cada una de las áreas, es decir, cómo consideras que te encuentras en este momento. Qué fortalezas tienes y qué elementos tienes que mejorar.	Situación deseada. Describe cómo deseas estar en esa área en un futuro. Indica en cuanto tiempo deseas lograrlo, por ejemplo: en 6 meses, 1 año o tres años. Es importante que busques ser lo más preciso y claro posible.
Física.		
Relaciones interpersonales.		
Profesional.		
Trascendental.		

Pequeños pasos, grandes logros. Área Física.

Área.										
Meta 1.										
Acciones concretas.										

Utiliza estas columnas para evaluarte de manera continua y así saber cómo vas. Utiliza las letras:
E: Si vas excelente, sigue así.
B: Si consideras que vas bien.
R: Si crees que vas regular y tienes que poner mucho más cuidado.
M: Si piensas que vas mal. Definitivamente tienes que ponerte las pilas para lograrlo.



Pequeños pasos, grandes logros. Área de Relaciones interpersonales.

Área.							
Meta 1.							
	Utiliza estas columnas para evaluarte de manera continua y así saber cómo vas. Utiliza las letras: E: Si vas excelente, sigue así. B: Si consideras que vas bien. R: Si crees que vas regular y tienes que poner mucho más cuidado. M: Si piensas que vas mal. Definitivamente tienes que ponerte las pilas para lograrlo.						
Acciones concretas	1ª Revisión después de una semana.	2ª Revisión después de dos semanas.	3ª Revisión al mes.	4ª Revisión a los dos meses.	5ª Revisión a los tres meses.	6ª Revisión a los 6 meses.	7ª Revisión al año.

Para reflexionar:

Al realizar tu plan de desarrollo personal:

◆ ¿Qué piensas de hacer tu plan de desarrollo personal?

◆ ¿Será importante?, ¿por qué?

◆ ¿Cómo te sientes?

◆ ¿Te gustaría invitar a tu familia para que cada quién realice el suyo?

Un cuento para terminar: Animarse a volar.

(Bucay, Cuentos para pensar, 2003).

Y cuando se hizo grande, su padre le dijo:

-Hijo mío, no todos nacen con alas. Y si bien es cierto que no tienes obligación de volar, opino que sería penoso que te limitaras a caminar teniendo las alas que el buen Dios te ha dado.

-Pero yo no sé volar – contestó el hijo.

-Ven – dijo el padre.

Lo tomó de la mano y caminando lo llevó al borde del abismo en la montaña.

-¿Ves hijo? éste es el vacío. Cuando quieras podrás volar. Sólo debes pararte aquí, respirar profundo y saltar al abismo. Una vez en el aire extenderás las alas y volarás...

El hijo dudó:

-¿Y si me caigo?

-Aunque te caigas no morirás, sólo sufrirás algunos machucones que te harán más fuerte para el siguiente intento – contestó el padre.

El hijo volvió al pueblo, a sus amigos, a sus pares, a sus compañeros con los que había caminado toda su vida.

Los más pequeños de mente le dijeron:

-¿Estás loco?

-¿Para qué?

-Tu padre está delirando...

-¿Qué vas a buscar volando?

-¿Por qué no te dejas de tonterías?

-Y, además ¿quién necesita volar?

Los más lúcidos también sentían miedo:

-¿Será cierto?

-¿No será peligroso?

-¿Por qué no empiezas despacio?

-En todo caso, prueba a tirarte desde una escalera.

-O desde la copa de un árbol, pero... ¿desde la cima?

El joven escuchó el consejo de quienes lo querían.

Subió a la copa de un árbol y con valor saltó...

Desplegó las alas.

Las agitó en el aire con todas sus fuerzas pero de todas maneras se precipitó a tierra...

Con un gran chichón en la frente se cruzó con su padre:

-¡Me mentiste! No puedo volar. Probé, y ¡mira el golpe que me di! No soy como tú. Mis alas sólo son de adorno... - lloriqueó.

-Hijo mío – dijo el padre. Para volar hay que crear el espacio de aire libre necesario para que las alas se desplieguen.

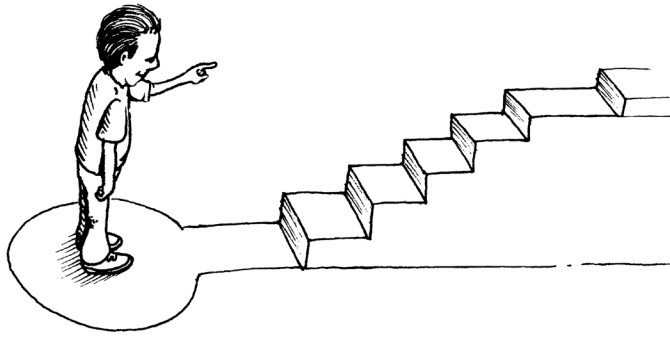
Es como tirarte de un paracaídas... necesitas cierta altura antes de saltar.

Para aprender a volar siempre hay que empezar corriendo un riesgo.

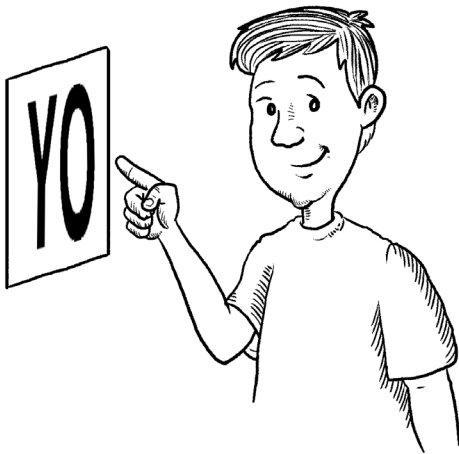
Si uno no quiere correr riesgos, lo mejor será resignarse y seguir caminando para siempre.



Ideas para recordar:



- ◆ Para vivir un futuro mejor, debo empezar por mi persona.



- ◆ Todas las áreas de mi vida son importantes.



- ◆ Convertirme en una persona plena, implica cuidar con amor y esmero todas las áreas de mi vida.

Acuerdos para proyectar nuestro futuro familiar.



Objetivo:

Generar el compromiso con el desarrollo humano de mi familia, realizando un ejercicio de plan familiar que incluya las áreas física, de relaciones interpersonales y economía; dicho plan posteriormente lo discutiré con mi familia para ajustarlo, llegar a acuerdos y ponerlo en práctica.

Las áreas que se incluirán en el plan familiar son:

Área Física incluye:

- ◆ Lo relacionado con el cuidado y promoción de la salud de la familia, de manera especial el cuidado de los niños, niñas y adultos mayores.
- ◆ Actividades de diversión o esparcimiento familiar.
- ◆ Cuidado de la casa y distribución de tareas, es importante que todos participen de acuerdo con su edad y condición de salud.
- ◆ Y muchos más que puedan proponer.

Relaciones interpersonales incluye:

- ◆ Determinar qué lugares de la casa son personales para cada uno de los miembros de la familia.
- ◆ Acuerdos para compartir en algunas ocasiones el momento de la comida.
- ◆ Reglas para llegar a casa.
- ◆ Otorgamiento de permisos a los niños y niñas, adolescentes y jóvenes.
- ◆ Y muchos más que puedan proponer.

Economía familiar incluye:

- ◆ Determinar quién es la persona responsable de administrar los ingresos y gastos de la casa.
- ◆ Colaboración económica de todos los miembros que trabajan de la familia. ¿Cuánto aporta cada uno y cada cuándo?
- ◆ Arreglos que se requieren hacer a la casa y orden de importancia de los mismos.
- ◆ Ahorro familiar.
- ◆ Pago de deudas familiares.

A continuación encontrarás varios cuadros que te ayudarán a diseñar el plan de vida de tu familia.

Recuerda que posteriormente lo comentarás con toda tu familia para tomar los acuerdos que sean necesarios y ajustar el plan familiar.

Realidades y deseos.

Área.	Situación actual. Describe cuál es la situación actual de tu familia en esa área, es decir, cómo consideras que se encuentran en este momento. Qué fortalezas tienen y qué elementos tienen que mejorar.	Situación deseada. Describe cómo deseas que tu familia se encuentre en un futuro. Indica en cuanto tiempo te gustaría que lo logren, por ejemplo: en 6 meses, 1 año o tres años. Es importante que busques precisión y claridad.
Física.		
Relaciones interpersonales.		
Económico familiar.		

Propuestas para nuestro plan familiar.		
Área Física.	Área de Relaciones Interpersonales.	Área de Economía Familiar.



Área Física. * Lo relacionado con el cuidado y promoción de la salud de la familia, de manera especial el cuidado de los niños y niñas y los adultos mayores. * Actividades de diversión o esparcimiento familiar. * Cuidado de la casa y distribución de tareas, es importante que todos participen de acuerdo con su edad y condición de salud. * Y muchos más que puedan proponer.		Utiliza estas columnas para evaluar de manera continua el avance que llevan como familia. Utiliza las letras: E: Si van excelente. B: Si consideran que van bien. R: Si creen que van regular y tienen que poner mucho más cuidado. M: Si piensan que van mal. Definitivamente tienen que ponerse las pilas para lograrlo.					
Sugerencias de acciones.	¿Se acepta?	¿Quiénes participan?	1ª Revisión después de una semana.	2ª Revisión después de dos semanas.	3ª Revisión al mes.	4ª Revisión a los dos meses.	5ª Revisión a los tres meses.

Área de las relaciones Interpersonales.

- * Determinar qué lugares de la casa son personales para cada uno de los miembros de la familia.
- * Acuerdos para compartir en algunas ocasiones el momento de la comida.
- * Reglas para llegar a casa.
- * Otorgamiento de permisos a los y las niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
- * Y muchos más que puedan proponer.

	Utiliza estas columnas para evaluar de manera continua el avance que llevan como familia. Utiliza las letras: E: Si van excelente. B: Si consideran que van bien. R: Si creen que van regular y tienen que poner mucho más cuidado. M: Si piensan que van mal. Definitivamente tienen que ponerse las pilas para lograrlo.						
Sugerencias de acciones.	¿Se acepta?	¿Quiénes participan?	1ª Revisión después de una semana.	2ª. Revisión después de dos semanas.	3ª. Revisión al mes.	4ª. Revisión a los dos meses.	5ª. Revisión a los tres meses.



Área de economía familiar. * Determinar quién es la persona responsable de administrar los ingresos y gastos de la casa. * Colaboración económica de todos los miembros que trabajan de la familia. ¿Cuánto aporta cada uno y cada cuándo? * Arreglos que se requieren hacer a la casa y orden de importancia de los mismos. * Ahorro familiar. * Pago de deudas familiares.	Utiliza estas columnas para evaluar de manera continua el avance que llevan como familia. Utiliza las letras : E: Si van excelente. B: Si consideran que van bien. R: Si creen que van regular y tienen que poner mucho más cuidado. M: Si piensan que van mal. Definitivamente tienen que ponerse las pilas para lograrlo.						
Sugerencias de acciones.	¿Se acepta?	¿Quiénes participan?	1ª Revisión después de una semana.	2ª Revisión después de dos semanas.	3ª Revisión al mes.	4ª Revisión a los dos meses.	5ª Revisión a los tres meses.

Por una jarra de vino.

(Bucay, *Recuentos para Demián, los cuentos que contaba mi analista*, 2005).

Éste era el monarca de un pequeño país: el principado de Uvilandia. Su reino estaba lleno de viñedos y todos sus súbditos se dedicaban a la fabricación del vino. Con la exportación a otros países, las 15 mil familias que habitaban Uvilandia ganaban suficiente dinero como para vivir bastante bien, pagar los impuestos y darse algunos lujos. Hacía ya varios años que el rey estudiaba las finanzas del reino. El monarca era justo y comprensivo, y no le gustaba la sensación de meterle la mano en los bolsillos a los habitantes de Uvilandia. Ponía gran énfasis, entonces, en estudiar alguna posibilidad de rebajar los impuestos.

Hasta que un día tuvo la gran idea. El rey decidió abolir los impuestos. Como única contribución para solventar los gastos del Estado, el rey pediría a cada uno de sus súbditos que una vez por año, en la época en que se envasaran los vinos, se acercaran a los jardines del palacio con una jarra de un litro del mejor vino de su cosecha. Lo vaciarían en un gran tonel que se construiría para entonces, para ese fin y en esa fecha.

De la venta de esos 15 mil litros de vino se obtendría el dinero necesario para el presupuesto de la corona, los gastos de salud y de educación del pueblo.

La noticia fue desparramada por el reino en bandos y pegada en carteles en las principales calles de las ciudades. La alegría de la gente fue indescriptible. En todas las casas se alabó al rey y se cantaron canciones en su honor.

En cada taberna se levantaron las copas y se brindó por la salud y la prolongada vida del buen rey. Y llegó el día de la contribución. Toda esa semana en los barrios, en los mercados, en las plazas

y en las iglesias, los habitantes se recordaban y recomendaban unos a otros no faltar a la cita. La conciencia cívica era la justa retribución al gesto del soberano.

Desde temprano, empezaron a llegar de todo el reino las familias enteras de los viñedos con su jarra, en la mano del jefe de familia. Uno por uno subía la larga escalera hasta el tope del enorme tonel real, vaciaba su jarra y bajaba por otra escalera, al pie de la cual, el tesorero del reino colocaba en la solapa de cada campesino un escudo con el sello del rey.

A media tarde, cuando el último de los campesinos vació su jarra, se supo que nadie había faltado. El enorme barril de 15 mil litros estaba lleno. Del primero al último de los súbditos habían pasado a tiempo por los jardines y vaciado sus jarras en el tonel.



El rey estaba orgulloso y satisfecho; y al caer el sol, cuando el pueblo se reunió en la plaza frente al palacio, el monarca salió a su balcón aclamado por su gente. Todos estaban felices. En una hermosa copa de cristal, herencia de sus ancestros, el rey mandó a buscar una muestra del vino recogido. Con la copa en camino, el soberano habló y les dijo:

- Maravilloso pueblo de Uvilandia. Tal como lo imaginé, todos los habitantes del reino han estado hoy en el palacio. Quiero compartir con ustedes la alegría de la corona, por confirmar que la lealtad del pueblo con su rey, es igual que la lealtad de su rey con su pueblo. Y no se me ocurre mejor homenaje que brindar por ustedes con la primera copa de este vino, que será sin duda un néctar de los dioses, la suma de las mejores uvas del mundo, elaboradas por las mejores manos del mundo y regadas por el mayor bien del reino, el amor de un pueblo.

Todos lloraban y vitoreaban al rey.

Uno de los sirvientes acercó la copa al rey y éste la levantó para brindar por su pueblo que aplaudía eufórico... pero la sorpresa detuvo la mano en el aire, el rey notó al levantar el vaso que el líquido era transparente e incoloro; lentamente lo acercó a su nariz, entrenada para oler los mejores vinos, y confirmó que no tenía olor ninguno. Catador como era, llevó la copa a su boca casi automáticamente y bebió un sorbo.

¡El vino no tenía gusto a vino, ni a ninguna otra cosa...!



El rey mandó a buscar una segunda copa del vino del tonel, y luego otra y por último a tomar una muestra desde el borde superior. Pero no tuvo caso, todo era igual: inodoro, incoloro e insípido.

Fueron llamados con urgencia los alquimistas del reino para analizar la composición del vino. La conclusión fue unánime: el tonel estaba lleno de agua, purísima agua y ciento por ciento agua.

Enseguida el monarca mandó reunir a todos los sabios y magos del reino, para que buscaran con urgencia una explicación para este misterio. ¿Qué conjuro, reacción química o hechizo había sucedido para que esa mezcla de vinos se transformara en agua...?

El más anciano de sus ministros de gobierno se acercó y le dijo al oído:

- ¿Milagro? ¿Conjuro? ¿Alquimia? Nada de eso, muchacho, nada de eso. Vuestros súbditos son humanos majestad, eso es todo.

- No entiendo –dijo el rey.

- Tomemos por caso a Juan. Juan tiene un enorme viñedo que abarca desde el monte hasta el río. Las uvas que cosecha son de las mejores cepas del reino y su vino es el primero en venderse y al mejor precio.

Esta mañana, cuando se preparaba con su familia para bajar al pueblo, una idea le pasó por la cabeza... ¿y si yo pusiera agua en lugar de vino, quién podría notar la diferencia...?

Una sola jarra de agua en 15 mil litros de vino... nadie notaría la diferencia... ¡Nadie!

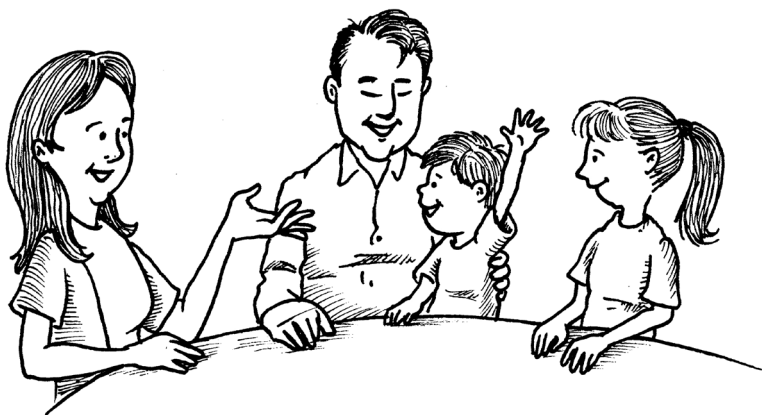
Y nadie lo hubiera notado salvo por un detalle, muchacho, salvo por un detalle: ¡Todos pensaron lo mismo!



Ideas para recordar:



- ◆ Para crecer como familia, debemos comprometernos todos y todas.



- ◆ Los acuerdos familiares se toman en familia y los respetamos todos y todas.



- ◆ A cada uno y una de nosotros y nosotras nos toca hacer algo en beneficio de nuestra familia.

Mejorando nuestro entorno comunitario.



Objetivo:

Como persona comprometida con el desarrollo humano de mi comunidad, participo con las y los demás compañeros en la elaboración de un plan comunitario que nos ayude a mejorar nuestra calidad de vida, bajo los principios de solidaridad, ayuda mutua y responsabilidad compartida.

Propuestas generadas.

Para desarrollar la propuesta piensen en equipo en lo siguiente:

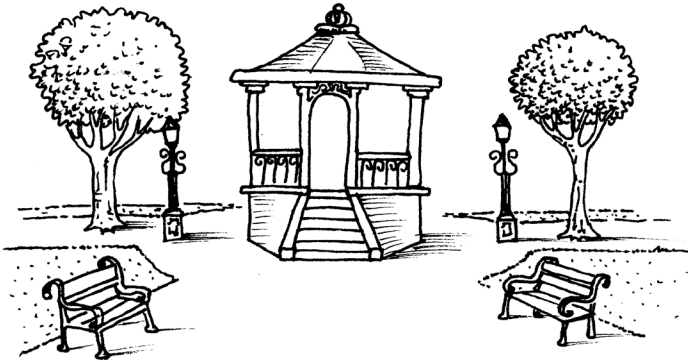
- ◆ ¿Qué podemos hacer como comunidad, que nos beneficie y ayude a vivir mejor?
- ◆ ¿En qué consiste nuestra idea?, ¿cómo la explicamos a los demás?
- ◆ ¿Por qué pensamos que es importante?
- ◆ ¿A qué nos comprometemos para hacerla realidad?
- ◆ ¿Qué apoyos adicionales necesitaríamos?

Utiliza el siguiente cuadro para anotar las propuestas de todo el grupo y qué piensas de ellas.

Propuesta del equipo.	¿Qué pienso de esta propuesta?

Anota la tarea que decidieron como grupo:

Ideas para recordar:



◆ Todos y todas somos responsables de cuidar nuestro ambiente y comunidad.



◆ Nos comprometemos a elevar nuestro nivel de vida.



◆ Podemos construir un mejor lugar para vivir.

Un proyecto como guía: Generando ideas y explorando recursos.



Objetivo:

Comprometerse con el desarrollo humano de nuestra comunidad e identificar las diferentes posibilidades que tenemos para generar proyectos que nos ayuden a crecer en beneficio de todos y todas.

Para analizar las propuestas seleccionadas, utiliza las siguientes preguntas:

◆ ¿Por qué pensamos que es una buena idea?

◆ ¿Quiénes podrían participar?

◆ ¿Qué recursos pensamos que tenemos y que podemos usar para hacerla realidad?

◆ ¿Por qué pensamos que puede seguir siendo una buena idea después de pasar varios años?

◆ ¿Qué dificultades podríamos tener?

◆ Anota aquí las conclusiones de tu equipo:

Anota aquí las opiniones de tu familia sobre los proyectos de desarrollo:

Ideas para recordar:



- ◆ Entre todos y todas podemos generar ideas creativas que impulsen una mejor calidad de vida.

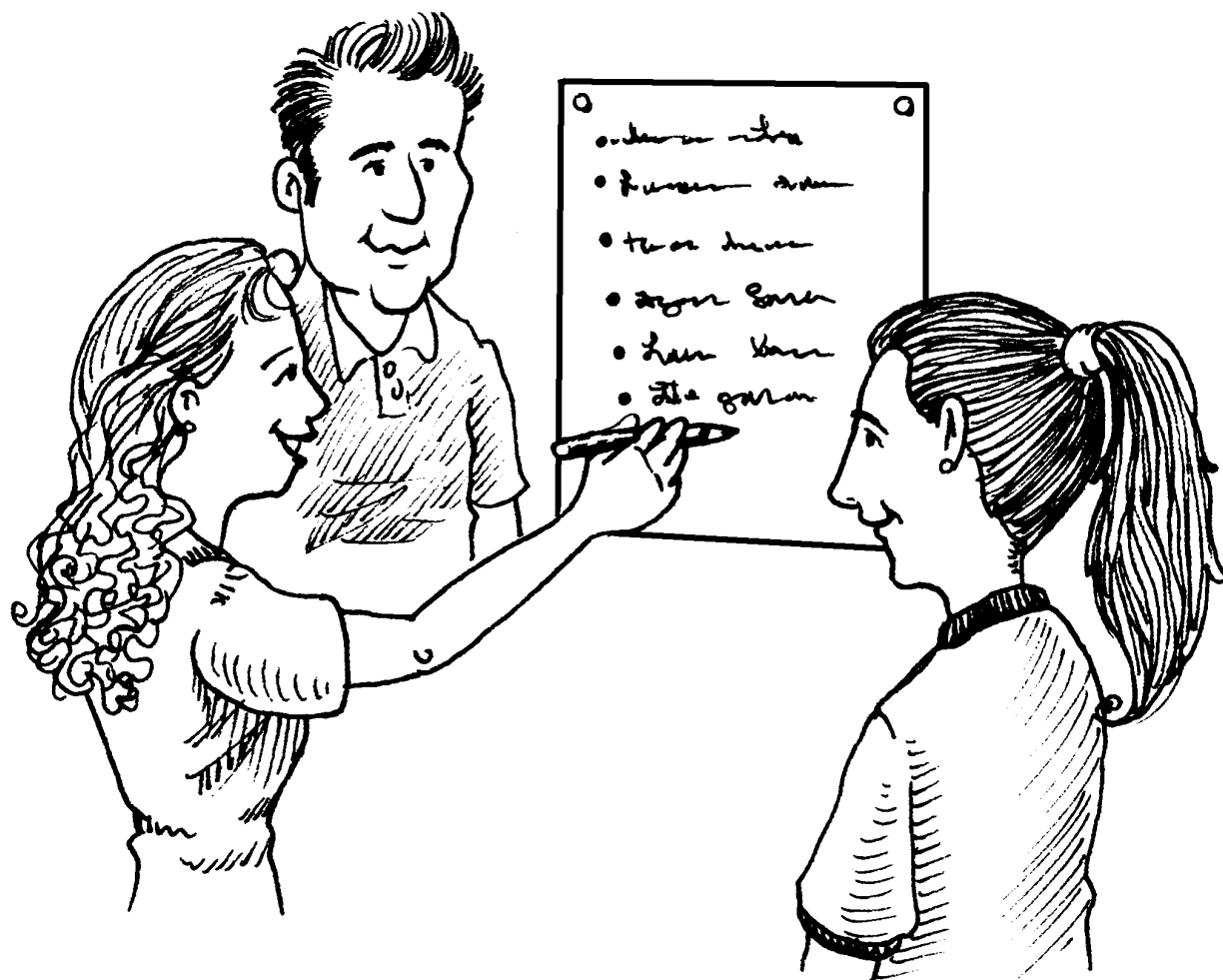


- ◆ El crecer como comunidad también significa cuidar nuestro medio ambiente, para que nuestros hijos e hijas, nietos y nietas puedan gozar de un mundo mejor.



- ◆ El construir un mundo mejor es responsabilidad de todos y todas.

Proyecto como guía: Planeación inicial de nuestro proyecto.



Objetivo:

Trabajar en grupo para realizar la planeación inicial básica de nuestro proyecto de desarrollo, para así lograr hacerlo una realidad.

Escribe aquí en qué consiste el proyecto de desarrollo elegido:

Planeación inicial de nuestro proyecto de desarrollo.

Nombres de quienes integran el equipo del proyecto:

Idea (en qué consiste nuestro proyecto):

Nombres que podríamos ponerle a nuestro proyecto:

Metas a 6 meses:

Razones para pensar que es un proyecto importante para la comunidad:

Razones por las que pensamos que será exitoso:

Elementos que requerimos para empezar:

Elementos con los cuales contamos en este momento:

Elementos que requerimos conseguir:

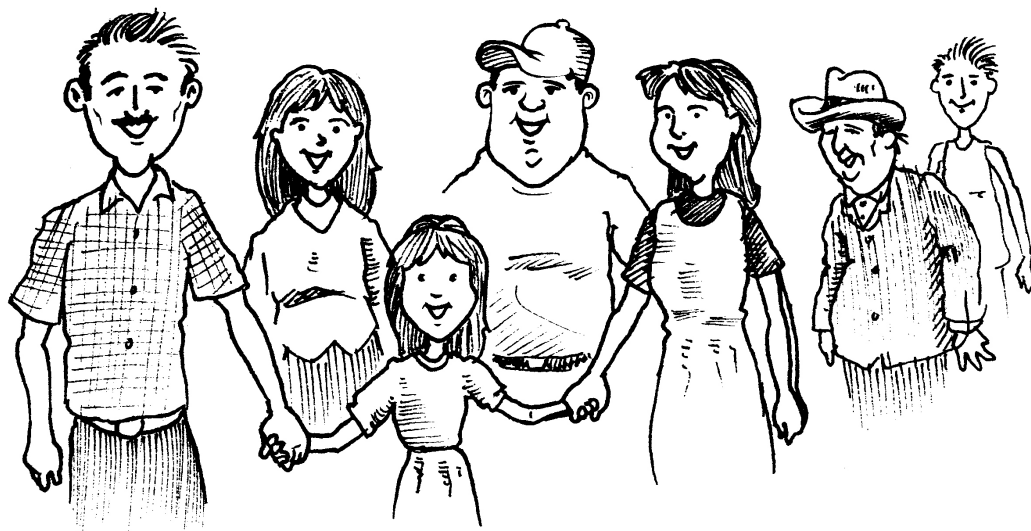
Lugares, personas o dependencias de gobierno que podrían apoyarnos para conseguir lo que nos hace falta:

Capacitación que consideramos necesaria para hacer realidad nuestro proyecto:

Ideas para recordar:



- ◆ Entre todos y todas podemos generar ideas creativas que nos ayuden en el impulso a nuestra calidad de vida.



- ◆ Hacer realidad nuestro proyecto de desarrollo comunitario es responsabilidad de todos y todas.

El fin del principio.



Objetivo:

Celebrar en compañía de todos y todas los que participamos el fin de una etapa en nuestro crecimiento como personas, familia y comunidad.

Frases del recuerdo:



Frases del recuerdo:



Ideas para recordar:



- ◆ La vida es una celebración, gocémosla.



- ◆ Toda etapa que termina es el principio de una nueva etapa en nuestras vidas.



- ◆ Darnos la oportunidad de agradecer a quienes nos acompañan en algunos momentos de nuestras vidas es una forma de celebración.

Espacio libre para tus reflexiones.

Espacio libre para tus reflexiones.