

**PROYECTO DE VIDA**



**ORIENTARSE**



# MI PROYECTO DE VIDA

**U**na pregunta: ¿Qué camino seguir para concretar y desarrollar tu proyecto de vida ?

- **No todo camino es bueno .**
- **No todo modo de vivir te lleva a la meta.**
- **Serás mañana, en gran parte, lo que decidas hoy en las pequeñas y grandes opciones.**

Las pistas que vas a encontrar puedes adaptarlas a tu persona, tu edad y tus ilusiones.

Elige y profundiza la que mejor interprete tu momento de vida actual, tus deseos y aspiraciones..

Te ayudará a elaborar un proyecto de vida vivo, a construir tu persona como una casa sobre roca.

Los itinerarios son éstos:

- **Tu edad, sea la que sea, es siempre tiempo de proyectos.**
- **Cómo realizarme.**
- **Mis aspiraciones.**
- **Un sentido para la vida.**
- **Mi verdadera identidad.**
- **Un proyecto de persona integral.**

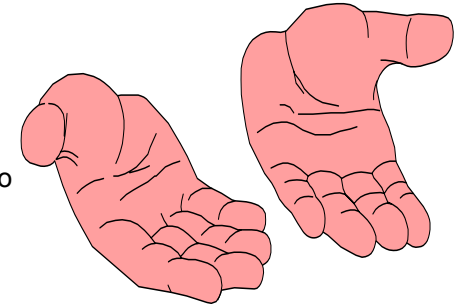
# MI VIDA EN MIS MANOS

**M**i edad, tiempo de proyectos

Hay en ti muchos proyectos sobre ti mismo.

Proyectos dentro de ti:

- De estudio o de trabajo
- De amor
- De poder colaborar al cambio de la sociedad
- De ...



Frente a la sociedad, a la naturaleza, frente a los grandes acontecimientos, quizá te surgen interrogantes. Te preguntas:

- ¿Cuál es el sentido de todo esto?  
¿Domina en la vida el azar o está más bien guiada por un proyecto que va realizándose paulatinamente?
- Las diversas formas del mal, de represión, de alienación, de esclavitud, de limitación...,

¿Lo vuelven todo absurdo e incomprensible, o acaso, a pesar de todo, hay una dirección hacia la cual se va? ¿Cuál es?.

En tal caso, ¿Cómo descubrirla?

## ¿QUÉ ESTOY HACIENDO DE MI VIDA , AHORA, Y QUE HARÉ DE ELLA EN EL FUTURO?

**E**stás estudiando para tener una profesión, o quizás ya la tienes: Profesor, técnico, empleado, político, militar, médico, mecánico, ingeniero, jurídico, financiero, informático, sacerdote, etc.

- ♦ ¿Tendrás una pareja, y te casarás, tendrás una familia totalmente tuya o acaso elegirás dedicarte plenamente a los demás?. Pero es posible que ya estés casado y tengas una familia o estés a punto de realizarlo.
- ♦ Te puedes comprometer en el campo político o social , o quizá te importa un comino la política, o es posible que ya te hayas comprometido en el servicio a los demás.
- ♦ ¿Lucharás por encontrar el sentido de Dios en tu vida de modo que dejes lugar para El y para los demás en tu vida? ¿o quizás prefieres pasar ampliamente de estas cosas?
- ♦ Te comprometerás por un “nuevo porvenir”, personalmente o te quedarás en tus propios intereses.



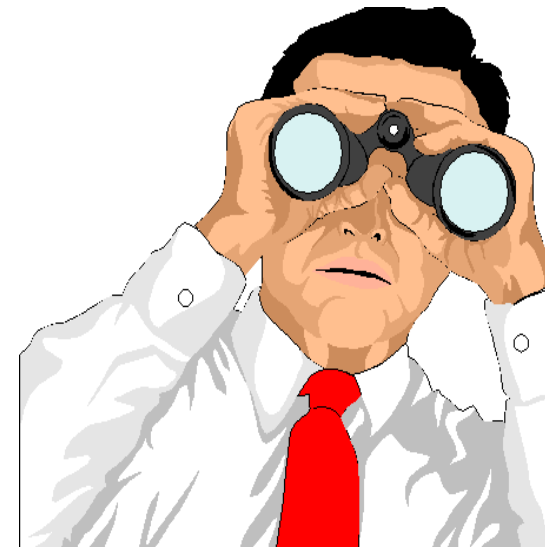
## ¿QUÉ BUSCAR?

**E**stá bien, de acuerdo..., según tus gustos y tu libre elección, pero ¿según qué proyecto de hombre? Buscando esencialmente y en primer lugar ¿Qué?

- ¿Ser importante?
- ¿Tener dinero?
- ¿Gozar de la vida?
- ¿Llegar a ser alguien?

Quizás sea posible lo anterior, pero no buscándolo como lo esencial, sino dejándolo en segundo término y primero buscar:

- Construir en mí una persona integral.
- Servir en la medida de mis fuerzas.
- Intentar hacer felices al menos a los que me rodean.
- Ayudar a ... /en ...
- Para realizar ¿Qué tipo de sociedad?



## ¿QUÉ PROYECTO PARA EL FUTURO?

**E**xiste una notable variedad de proyectos según la diversidad de los valores que constituyen el mismo proyecto y del tipo de personalidad que lo encarna.

### PROYECTO IMPULSIVO

El psicólogo Hans Thomaé constata acerca de este tipo de proyecto:

Este se guía, de modo más o menos manifiesto, por esta regla: **“Busco mi satisfacción, ahora, a toda costa”**.

### CUANDO EL PROYECTO DE VIDA ES IMPULSIVO

#### Personas guiadas por proyectos impulsivos.

- ♦ Adultos sin sentido de la vida, su vida no suscita nada en quienes les rodean.
- ♦ Gentes que no acaban de arrancar, sin saber por qué, engañándose a sí mismos y perdiendo el tiempo
- ♦ Los que viven de “pan, sueño y fantasía”, olvidando mientras tanto su presente.
- ♦ Jóvenes que viven la semana en espera solamente de la “fiebre de la noche del viernes o del sábado” o escapan de casa recorriendo un sueño de libertad irreal.
- ♦ Alcohólicos y drogadictos, jóvenes y adultos, en búsqueda de una evasión que compense o haga olvidar, pasivamente resignados, las más de las veces derrotados.
- ♦ Personas que no cumplen su “compromiso definitivo” en la vida consagrada, como aquellos otros que lo soportan como una carga.

**H**ay síntomas que denuncian la existencia de un proyecto de por sí impulsivo:

- ♦ El llevar una vida con aire de resignación, frecuentemente con apatía, viviendo, como suele decirse, al día.
- ♦ Un sentido de falta de seguridad y de incertidumbre más o menos oculto, producido por una profunda desconfianza en sí mismos y en los demás.
- ♦ Un profundo egocentrismo afectivo, manifiesto u oculto, con gran dificultad para amar con amor desinteresado.
- ♦ Una preocupación prevalente por la tranquilidad, acompañada por la huida de la responsabilidad y por el miedo al riesgo y a la novedad.
- ♦ Una dificultad para proponerse metas de largo y a comprometerse en lo concreto de cada día.
- ♦ Una actitud de inmovilismo interior, caracterizada por la indiferencia y la falta de disponibilidad..



## PROYECTO COMPROMETIDO

**H**ay un “proyecto comprometido”, que tiende a la construcción de sí mismo dentro de un ambiente en un plazo medio y largo.

Se trata de un proyecto que hace capaz al que lo posee de renunciar a satisfacciones inmediatas. Posee en sí el factor **V** (voluntad).

**Todo hombre simple  
lleva en su corazón un sueño;**

**Con amor y humildad podrá construirlo:  
si sabes de verdad vivir humildemente,  
tanto más feliz serás cuanto menos poseas;**

**Si quisieras,  
cada día, con tu sudor,  
piedra sobre piedra,  
alto llegarás.**

**En una vida sencilla está el camino  
que la paz dará a tu corazón limpio.**

**Los gozos simples son los más bellos,  
que al fin resultan los más profundos,**

**Cada día, con tu sudor,  
piedra sobre piedra,  
¡alto llegarás!**

## PERSONAS ORIENTADAS POR UN PROYECTO QUE SIRVE DE FERMENTO

**O**tras personas que ves en tu ambiente y que son capaces de hacer frente a sus responsabilidades personales y sociales.

- ♦ Las personas que te parecen admirables, conocidas a través de los medios de comunicación, porque son signo de algo que merece la pena.
- ♦ Las grandes personalidades del pasado, cuyas intuiciones has conocido a través de sus obras, sus escritos, su historia.
- ♦ Los testigos de un porvenir distinto, “como si vieses al Invisible”, de tiempo pasado o presente, laicos o religiosos, creyentes en un Dios personal, es decir, un Dios que ama a cada uno de los hombres, y al que se le puede pedir, porque escucha.
- ♦ Adultos y jóvenes voluntarios que trabajan por la construcción de la sociedad en la esperanza de lograr un mundo más justo y fraterno.

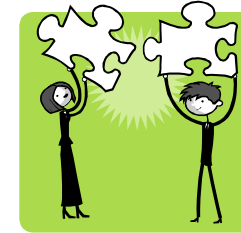


## CUANDO EL PROYECTO DE VIDA ES FERMENTADOR

**U**na actitud de búsqueda que sirve de fermento para el vivir diario.

- ♦ Una positiva confianza en sí mismo y en los demás, alimentada por una progresiva y auténtica aceptación de sí mismo.
- ♦ La capacidad de evolucionar y cambiar con fidelidad a sí mismo, a la propia identidad y a los auténticos valores emergentes en el tiempo y lugar de cada uno.
- ♦ Una efectiva capacidad de amor, que proporciona apertura y capacidad de acogida.
- ♦ La alegría de vivir la propia vida en un clima de confianza, que no se deja vencer por los inevitables fracasos que toda existencia comporta.
- ♦ Saber mirar al presente y proponerse metas a medio y largo alcance.
- ♦ Un vivo sentido de responsabilidad ante la propia vida, con capacidad de tomar iniciativas.
- ♦ Un camino de liberación interior y exterior de los diversos condicionamientos.
- ♦ La búsqueda de una supervisión sobre la dinámica de la propia afectividad y orientación por parte de un educador amigo.
- ♦ La disponibilidad al misterio de Dios y al misterio de la vida.
- ♦ Tónica de vida característica: Generosidad, compromiso, dinamismo, desarrollo.

Un sentido  
que dar a la vida.



## EL PROYECTO DE VIDA

**E**l hombre se hace, esto es, que al verse inmerso en la existencia ha de decidir qué hacer de sí mismo, de sus propias energías, de la propia vida. Porque la vida es crecer, es un camino, es dejar algo para tender a una meta.

YO ACTUAL → YO IDEAL

El proyecto está constituido, en consecuencia por el conjunto de cosas o realidades que son importantes para mí, por mis valores y por mi vida.

El proyecto de vida se presenta como una intuición que deja vislumbrar el desarrollo futuro, sobre todo un sentido que dar a la vida, un esbozo de respuesta a los grandes interrogantes existenciales:

- ¿Por qué he venido al mundo?
- ¿Qué sentido tiene la vida y la muerte?
- ¿Cuál es el sentido del universo que me rodea?

### Necesidad de un proyecto de vida

Es decisivo para ti, que te des cuenta del significado y de la necesidad de un proyecto de vida.

No tomar en consideración el proyecto de vida comporta ignorar lo que constituye para ti el centro de los valores, el dinamismo que te ayudará a construir el futuro.

## TENER UN PROYECTO DE VIDA QUIERE DECIR:

1

- ♦ **Saber** dar un sentido a los actos de cada día; es decir, saber vivir con decisión:

- Los estudios o el trabajo.
- La relación con los amigos.
- El servicio en favor de la justicia.
- La lucha y el trabajo de cada día.

2

- ♦ **Tener** esperanza y confianza ante las dificultades; un test válido para descubrir quién es el que cree en un proyecto es la actitud ante:

- El dolor.
- La enfermedad.
- Ante la muerte.

El que tiene un sólido proyecto vive estas situaciones y realidades con un sentido de esperanza, porque cree en la vida y en su victoria final.

3

- ♦ **Ser libres** y protagonistas ante los condicionamientos de la sociedad.

El que tiene un proyecto de vida sabe elegir, porque posee el **mapa secreto** que le indica donde dirigir sus pasos, ya que avanza orientado hacia una meta definitiva.



## UN SALTO DE CUALIDAD NECESARIO

**T**e darás cuenta que existen **ambientes** a los que hay que preferir porque te **revigorizan** y se dan ambientes que hay que **abandonar** porque te llevan por caminos que presientes en tu interior no son los tuyos.

- ♦ En tu vida muchas realidades te interpelan, movilizan tus energías:

- **Personas concretas.**
- **Situaciones problemáticas.**
- **Observaciones directas tuyas.**



Te llaman y te invitan a ser un determinado tipo de persona con vistas a una misión.

- ♦ La necesidad de una ayuda amistosa: Es duro discernir por ti mismo con la suficiente seguridad tu proyecto de futuro. Es bueno que solicites consejo, opiniones a las personas en las que confías.

- ♦ La disponibilidad, actitud indispensable.

Es esta disponibilidad la que permite a todo proyecto de vida ser realista y abierto, haciéndose comprometido.

- ♦ Para que el proyecto de vida tenga un porvenir fecundo ha de nutrirse de referencias válidas:

La relación con el Absoluto es constitutivo de un proyecto de vida válido.

- ♦ Te resultará muy útil preguntarte por las cosas en las que empleas:

- **Tu tiempo, tu interés, tu dinero.**



¿Cuáles constituyen verdadera ayuda para tu crecimiento y cuáles te resultan inútiles, dañinas?

- **¿ Por qué?**
- **¿ Qué hay que hacer para que tu proyecto de vida tenga verdadero futuro?**

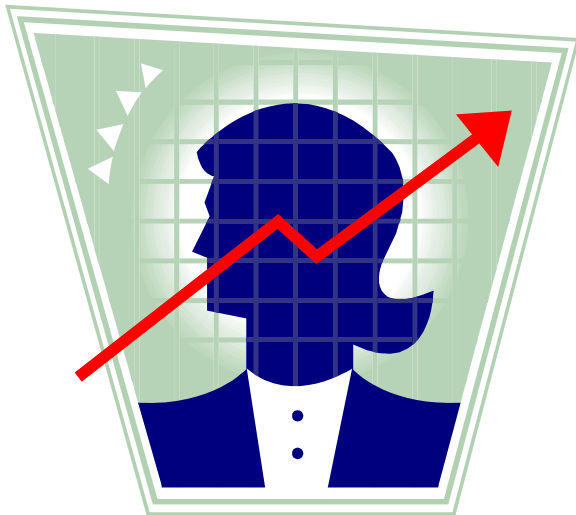


## ¿CÓMO ORIENTARSE?

**T**riunfar representa una necesidad constitutiva de toda persona.

Surge entonces un problema:

- ¿Qué quiere decir triunfar a nivel de la persona en su totalidad?
- ¿Qué es lo que comporta realmente el lograr el éxito?
- ¿Cómo orientarse en medio de tantas propuestas?



## PISTAS POSIBLES

**É**xito fundamentado en el tener. Algunos gastan sus energías prevalentemente en el tener en el poseer la mayor cantidad posible de bienes de consumo.

### ► Éxito fundado en las apariencias

► **Otros** consideran que son personas realizadas en la medida en que logran imponerse a los demás, en lograr la admiración del ambiente en el que viven.

► **Se sienten** anulados si no se les hace caso, si no se les presta atención.

► **Dan la impresión** de vivir movidos por una ley oculta: “El fin justifica los medios”.

► **Algunos más** persiguen un éxito que ya desde el principio es inalcanzable, pues determinadas condiciones de vida lo hacen imposible, persiguen un sueño de propia realización que actúa en su vida como un espejismo.

### ► Éxito fundado en la satisfacción propia.

► Son aquellos que se concentran prevalentemente en la satisfacción de sus exigencias en un nivel de antojo, de deseo inmediato, de sensaciones.



## ÉXITO FUNDADO EN EL DON DE SÍ

**O**tros, aunque atraídos por la fuerza magnética de las anteriores motivaciones: el tener y el poseer, la afirmación propia a toda costa, han encontrado dentro de sí algo que vale la pena y permanece capaz de perdurar.

- **Poseen como** un lugar interior del que partir para expresarse según los propios gustos y cualidades y para ayudar a los demás en la medida de sus posibilidades.
- **Se sienten** a gusto con los demás, sin necesidad de tener que defenderse con la ironía, las salidas fáciles, con la verborrea...
- **Plantean su vida** como un servicio, como un don de sí.

De ello se deriva la alegría de vivir, luz que orienta las diversas vicisitudes, un hilo conductor que las da sentido, la fuerza que sostiene el servicio a los demás, la coherencia de vida.

Realismo y autoaceptación son señales inconfundibles de este tipo de personas.



## POR UN AUTÉNTICO ÉXITO: OPERACIÓN MACUTO

### 1- La toma de conciencia personal

Durante años has recibido muchas cosas: ambiente familiar, escuela, ambientes de tiempo libre, medios de comunicación...

### 2.- La selección

¿Qué elegir y qué dejar a un lado? ¿Qué tomar de nuevo y qué descartar?



- Lo que dura en el tiempo, o sea, resiste al desgaste de las pruebas.
- Lo que ha sido o puede ser fuente de gozo verdadero
- Lo que vale para las personas que nosotros apreciamos y admiramos.
- Lo que parece valer por sí mismo ahora y en el futuro.
- Lo que temes dejar perder, so pena de un naciente sentido de culpa.
- Lo que permite afrontar positivamente la enfermedad, las pruebas, la muerte.
- Lo que hace a uno valiente y fuerte...
- Lo que acerca a los demás...

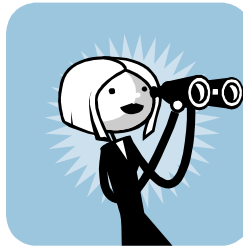
### 3., Cargarlo al hombro

- Cada uno, poco a poco, va metiendo el material seleccionado en el macuto. Se lo echa al hombro, junto con tantos otros compañeros de viaje.
- Lo lleva consigo con cuidado, como el equipaje precioso de la vida.
- La vida posterior, con sus diversas vicisitudes, pondrá en evidencia, el acierto en la selección del contenido, la calidad y la perfección de esta operación.
- Cada uno de nosotros es lo que es (por naturaleza), pero es también lo que quiere ser (por libre opción).

## UN PROYECTO DE VIDA VIVO

A diferencia de los demás seres, la persona humana puede corregir o completar las dotes personales, y puede modificar el ambiente en que vive, para imprimir una dirección distinta a la propia vida.

- Cada uno de nosotros actúa siempre por un motivo bien determinado: **realizarse a sí mismo, crecer, afianzarse, triunfar...**
- Nuestras decisiones, tanto las más pequeñas y cotidianas:
  - Trabajar
  - Estudiar
  - Descansar
  - Divertirse
- Como las más importantes y decisivas, que ya hemos tomado o que tomaremos en un futuro próximo:
  - Orientación de la profesión.
  - Elección del estado de vida.
- Son siempre un intento de realizar el proyecto que tenemos de nosotros mismos:
  - Lo que queremos ser.
  - El conjunto de valores en los que creemos.



Para ser normal, una persona tiene necesidad de una meta hacia la cual tender, de una dirección de la propia vida.

- No es necesario que la meta esté del todo definida y centrada, **pero es indispensable que cada cual tenga un objetivo por el cual luchar.**
- Es verdad que hay jóvenes y adultos que viven al día, sin una clara conciencia de un proyecto que haya que realizar.
- En este caso nos encontramos ante personalidades oportunistas e inmaduras.
- Su sentido del yo es aún rudimentario, como en los niños.
- Para ser persona auténtica es indispensable tener un objetivo que realizar, una meta hacia la cual caminar.

### Podemos definir el proyecto de vida como:

La orientación que se quiere imprimir a la propia vida, concretando metas a alcanzar, y estableciendo un seguimiento del avance paulatino hacia esas metas a través de objetivos a corto y medio plazo.



## VERIFICACIÓN Y CRECIMIENTO DEL PROPIO COMPROMISO

**O**bservando la vida que se desarrolla a tu alrededor te has percatado de que se dan “situaciones que claman”..., es decir, condiciones de miseria, de esclavitud, de explotación, de subdesarrollo, de abandono, de falta de amor.

- ♦ Quizá has reaccionado con una toma de postura personal, mediante un compromiso de servicio.
- ♦ Quizá has “dejado estar” y vives sustancialmente desenganchado.
- ♦ Observando a las personas que por los medios de comunicación vas conociendo, y a las que te rodean puedes darte cuenta del compromiso de servicio, por parte de algunos de ellos. Pregúntate:
  - ¿Qué compromiso de servicio han asumido todas esas personas?
  - ¿De dónde arranca, a tu parecer, este su compromiso y qué es lo que le sirve de energía para que perdure en el tiempo?

### ¿De dónde nace esa capacidad para hacer frente a las:

- Amenazas de muerte terroristas.
- Para arriesgar la propia vida en defensa del bien común.
- Para trabajar con incurables y enfermos contagiosos.
- para trabajar hasta el agotamiento por los humildes.
- Para perseverar en trabajos monótono, día a día sin una queja y siempre serviciales.
- Para aceptar la propia enfermedad y el dolor. ?

Como dice un poeta anónimo, por doquier la vida está llena de heroísmo.

## “¿CÓMO REALIZARME?”

«...Maestro, ¿cuál es el mandamiento mayor de la Ley?»

El le dijo: «Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Este es el mayor y el primer mandamiento.

El segundo es semejante a éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo.

De estos dos mandamientos penden toda la Ley y los Profetas.» (Mt 22, 36-40)

“Se ponía ya en camino, Jesús, cuando uno corrió a su encuentro y arrodillándose ante él, le preguntó: «Maestro bueno, ¿qué he de hacer para tener en herencia vida eterna?»

Ya sabes los mandamientos: No mates, no cometas adulterio, no robes, no levantes falso testimonio, no seas injusto, honra a tu padre y a tu madre.»

El, entonces, le dijo: «Maestro, todo eso lo he guardado desde mi juventud.»

Jesús, fijando en él su mirada, le amó y le dijo: «Una cosa te falta: anda, cuanto tienes véndelo y dáselo a los pobres y tendrás un tesoro en el cielo; luego, ven y sígueme.» (Mc 10, 17-21)

-Existe, dentro de la planificación del Proyecto de Vida, un aspecto de gran relevancia, que puede ser catalogado de básico, ya que puede orientar todos los demás objetivos. **Es la decisión a favor o en contra** de comprometerse con la observancia de la Ley Moral, pero sobre todo la consideración del **OTRO**, con el mismo nivel de respeto, dignidad y acogida que deseo para mí, según marca **LA REGLA DE ORO: Cuanto queráis que os hagan los hombres, hacédselo vosotros a ellos. (Mateo 7, 12).**

Esta decisión, si es positiva reportará frutos de bondad de alma, de rectitud moral, de sentirse uno en su lugar.

Permanece la alternativa de una entrega de una gran generosidad, que es el **seguimiento de Jesús**, a través de la vocación religiosa.

## MIS ASPIRACIONES

**L**o que yo espero de la vida

**Expectativas dentro de ti mismo/a:**

- Tener éxito en la vida (estudios, trabajo, pareja).
- Formar una familia y luchar por ella.
- Disponer de dinero sin privaciones.
- Ser libre sin condicionamientos.
- Tener amigos verdaderos con los que comunicarme y compartir.
- Destacar ante los demás por algo significativo.
- Aprender, conocer, descubrir, investigar, buscar respuestas a mis inquietudes e interrogantes.
- Tener una pareja y compartir la vida con ella.
- Realizar mi vocación.
- Vivir una vida útil para mi familia y los demás.
- Tener salud, un trabajo bien remunerado y una familia.
- Descubrir y conocer otras culturas y países.
- Realizarme deportivamente,
- Disfrutar de la vida todo lo que me sea posible, sin hacer daño a los demás.
- Dedicarme especialmente a los demás.
- Unirme a organizaciones políticas o laborales para tratar de mejorar la sociedad.
- Etc...



## SE IMPONEN ESTOS INTERROGANTES:

- ¿Qué valor tienen estas expectativas?
- ¿Qué relación hay entre ellas y el porvenir?
- ¿Qué prioridad hay entre estas expectativas?

**Entre todas las expectativas, hay que intentar orientarse hacia aquellas que son constructivas y operantes.**

Estas expectativas se caracterizan sobre todo por:

- El interés que despiertan, y por que activan todas las posibilidades de la persona hacia un crecimiento y mejoramiento constantes.
- Por la responsabilidad. Ligan la persona con otro o muchos otros, cuyo crecimiento está ligado a nuestras respuestas.
- Por la capacidad de resistencia. El objetivo con frecuencia, es alcanzable solamente en los medios y largos plazos que caracterizan la realización de los bienes verdaderos.

Es entonces necesario saber esperar, luchar cada día y saber prepararse.

**Para que las expectativas tengan futuro:**

- Educar la propia capacidad de espera es determinante para la calidad de la propia vida.
- El éxito en la vida depende en gran parte de la calidad de las esperas que animan la existencia.
- Adecuar las expectativas a las posibilidades concretas propias, de los demás y de la situación.
- Comprometerse a sí mismo en el presente, adquiriendo el sentido de responsabilidad de la propia vida, viviéndola como protagonista.

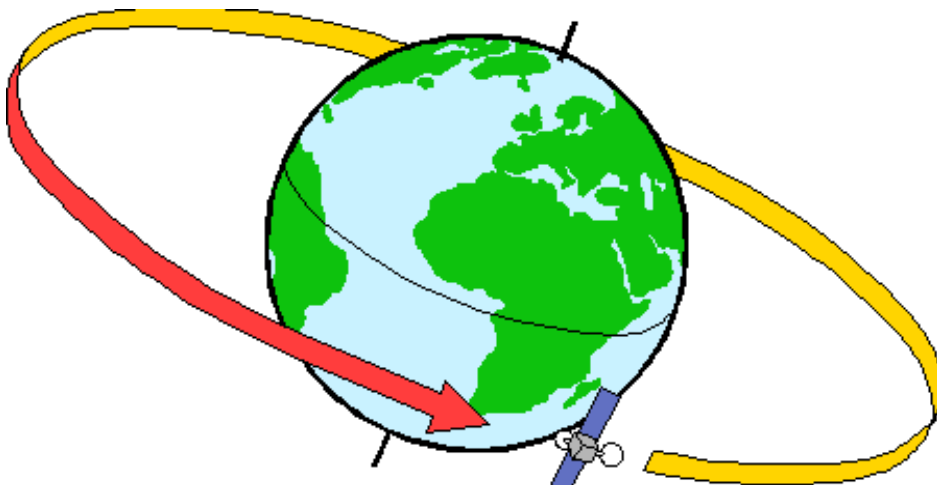
## UN PROYECTO DE VIDA VIVO

**E**

l proyecto de vida es una intuición anticipada del desarrollo a cuyo encuentro va nuestra persona.

- Dotado de inteligencia y de libertad, el hombre es responsable de su crecimiento, lo mismo que de su adecuación al fin último, Dios.
- Con el solo esfuerzo de su inteligencia y de su voluntad todo hombre puede, valer más, ser más. crecer en humanidad.

Haber descubierto y empeñarse en la realización del propio proyecto de vida supone una situación semejante a la del que ha descubierto un tesoro.



## UN SENTIDO PARA LA VIDA

**U**n objetivo en el horizonte

- Cuando se observa el comportamiento de muchas personas, nos damos cuenta de que existe **una meta** que sostiene su actividad y su empeño.
- En el fondo de todo lo que hacen, o evitan, hay un objetivo que se esfuerzan por alcanzar.
- Esta realidad es lo que llamamos “**sentido de la vida**”. Ese fin alienta y sostiene la búsqueda.
- El hombre, en efecto, **es un ser sediento de sentido**. Se está a la búsqueda. Si no los tiene, los crea. Los necesita como el aire que respira.
- ¿Cuáles son los verdaderos sentidos? **No todos son iguales** ni convenientes?
- “¿**Tiene un sentido la vida humana, y tiene el hombre una meta?**” se pregunta el filósofo existencialista Maurice Blondel al comienzo de su célebre obra “L’acción”.
- **¿Para qué sirve la vida?**

## LA BÚSQUEDA DE SENTIDO HOY

**E**n una sociedad pluralista, durante la adolescencia y la juventud las ofertas de sentido, y el pertenecer a ciertos grupos totalizantes se multiplican, mientras que por otro lado existe el riesgo de vivir con sentido superficial, limitado y egoísta o incluso llegar a un estado de vaciedad y aburrimiento del vivir.

¿A quién creer? ¿Qué es lo que verdaderamente vale y merece la pena en la vida a medio y largo plazo?

**¿A  
quién  
creer?**

Es difícil no dejarse engañar y equivocar la orientación de la vida. Tienes que moverte entre propuestas concurrentes, dentro de una búsqueda hoy cada vez más complicada.

Situaciones cruciales e interrogantes existenciales

Toda persona, antes o después, se encuentra ante interrogantes existenciales:

- **¿Por qué existo?**
- **¿Qué sentido tiene el universo que me circunda?**
- **¿Por qué existe el mal?**
- **¿Por qué la enfermedad, la muerte?**
- **¿Qué nos sucederá después de esta vida?**
- **Cuanto de bello y bueno existe ¿tiene futuro?**



Hace algunos años en una de las plazas más concurridas de la capital londinense, un joven se suicidaba a lo bonzo no sin antes haber dejado escrito el siguiente mensaje:

“La vida ya no tiene sentido para mí”





Antes de quitarse la vida, dos jóvenes alemanes envían una carta a sus amigos y profesores en la que puede leerse:

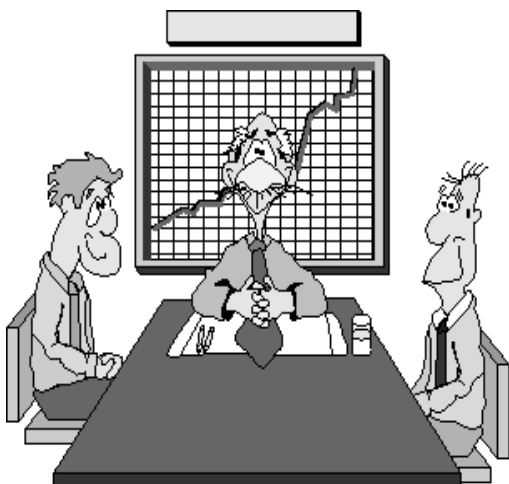
“Nosotros encontramos la vida terriblemente vacía y vulgar... ya no vemos que esta tenga ningún sentido”.

**Sin sentido la vida es sencillamente invivible, y tal ocurre con frecuencia en nuestra sociedad donde los adelantos de la ciencia y de la técnica no siempre se corresponden con una vida de mayor sentido.**

En realidad, vaciado de su interioridad, el hombre de la sociedad moderna se convierte, con frecuencia, en instrumento de trabajo y pieza de repuesto de una gran máquina que arroja dinero, pero reduce el sentido a aspectos superficiales y sin contenido básico.

**Por sí mismos, trabajo, éxito, dinero no son sinónimos de sentido, ni son tampoco garantía segura de felicidad.**

El hecho de que los países más desarrollados sean los que acusen un mayor déficit de sentido revela que **“la existencia humana no puede quedar reducida a la satisfacción de las necesidades materiales, y que la orientación más satisfactoria del hombre depende de un sentido profundo del vivir que cale en lo más hondo de su ser.**



**D**esde hace poco tiempo - escribe Ana María, de dieciséis años -, algo se ha despertado en mí, un sentimiento de insatisfacción que me corroe interiormente.

En casa, en vista de mis enfados, los míos repiten el viejo estribillo: ‘Lo tienes todo, no te falta nada, puedes estudiar, labrarte una posición, trabajar sólo para ti’. Pero esto me enoja aún

más.

De golpe he visto más allá de lo que las prisas agobiantes de los míos me ocultaban. He visto la vida, la vida de los demás.

He comenzado apenas a dar mi pequeña batalla contra los prejuicios de mis padres, tomando parte en el grupo juvenil de mi barrio.

Es una contribución que vale poco, pero, con todo, esta experiencia me ha hecho sentirme otra. Mientras mi madre se desesperaba por los miasmas y el polvo que podía respirar, yo trabajaba, para los demás y por primera vez me sentía verdaderamente yo misma.

*Caminando sobre una roca que se resquebraja a cada paso — observa Abraham Heschel —, y anticipando la inevitable interrupción que pondrá fin a su camino, el hombre no consigue detener su amargo y acuciante deseo de saber si la vida es solamente una serie de momentáneos procesos fisiológicos y mentales, de acciones y actitudes, un fluir de acontecimientos, deseos y sensaciones que discurren como granitos de arena a través de un reloj, señalando el tiempo una sola vez y destinados siempre a desaparecer”.*



No existe nadie sobre la tierra que, si bien vagamente y de tiempo en tiempo, no haya percibido que la vida es tenebrosa si no se refleja en algo que pueda durar.

**Convenzámonos de que existe algo por lo que vale la pena vivir.**

No hay nadie que no haya experimentado el deseo de conocer algo que dure más que la vida, que la lucha, que la agonía. El hombre que busca el sentido de la existencia busca fundamentalmente lo durable, lo constante.

En cierto sentido, la vida humana es una lucha contra el tiempo, que trata con todo el esfuerzo posible de perpetuar las experiencias, que se liga a valores y establece relaciones no perecederas de inmediato.

Tenemos el presentimiento de que fuera de nuestros confines existe para nuestro corazón un Infinito.

**S**í, afirmativo, la existencia tiene sentido. Tus anhelos están destinados a ser satisfechos. Nos hallamos al abrigo de algo que es más grande, más deseable que cualquier otra cosa sobre la tierra.



## ¿QUÉ SENTIDO TIENE LA VIDA?

**S**e te impone este interrogante; él te exige preparar una búsqueda muy personal.

Son muchas las razones del vivir, que las diversas personas reconocen presentes en su existencia.

Lo que determina el valor de la vida no es la mayor o menor extensión de la misma, lo que determina el valor de la vida es la riqueza de su contenido.

**Quien realiza su tarea se construye un monumento eterno; quien realiza su tarea no debe tener miedo a nada ni siquiera a la muerte.**

**No existe persona alguna para quien la vida no tenga preparada una tarea, y no hay situación en la que la vida deje de ofrecernos una posibilidad de sentido.**



**Séneca: “Lo que verdaderamente se exige del hombre, es que beneficie a los hombres”.**

**Marco Aurelio: “Único fruto de la vida terrena son las acciones útiles a la comunidad”.**

**“Preocúpate más por lo que tienes a tu alrededor y prescinde día a día de tu propia persona. Habrás dado el primer paso para ser feliz. “**

## LOS ABSOLUTOS

**E**l psicólogo Gordon Allport, analizando encuestas e información, encuentra que, reducidas a sus términos generales, las razones del vivir se rehacen en torno a dos tipos de “absolutos”, esto es, de realidades sentidas como un bien que nunca deja de serlo.

Por ellas vale la pena vivir y luchar.

### CLASES DE ABSOLUTOS

#### 1.- EL ABSOLUTO TRASCENDENTE.

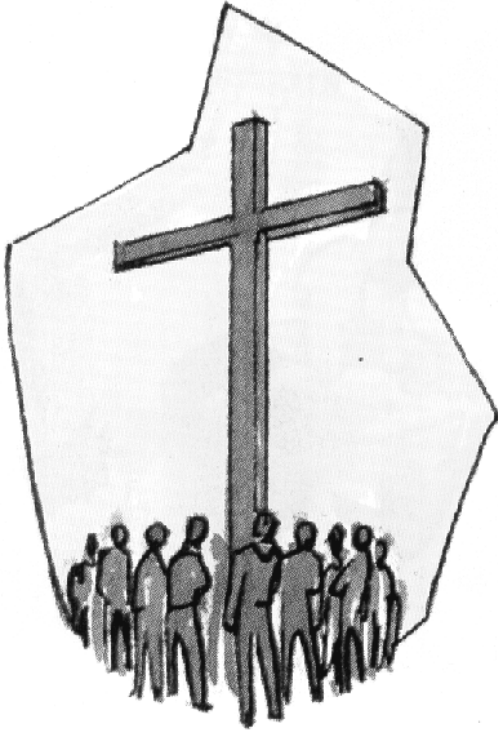
Ante todo, hay una clase de razones de vida que se establece en torno a una realidad religiosa.

Con esta realidad iluminadora e impulsora se entra en relación más o menos estrecha, se establece un lazo más o menos personal.

Ella constituye un “**horizonte último significativo**”.

**Pienso que el hombre está envuelto por el Misterio absoluto; que este Misterio se nos acerca con amor; que traspasa nuestra entera existencia; que se nos quiere comunicar; y que la certeza y la definitiva captabilidad histórica de este volverse de Dios a nosotros están dadas en Jesucristo.**

Karl Rahner: *mi Gespräch*. Vol. II (1983) 75



## LOS ABSOLUTOS SUSTITUTIVOS

**H**ay una segunda clase de realidades que puede constituir “razón de vivir”.

Se trata de la “religión de los auténticos valores humanos”, como:

- La libertad.
- El amor.
- La justicia.
- La fraternidad.
- La paz.
- La verdad.
- La belleza.
- La naturaleza.
- Etc.



Hoy día, muchas personas que han perdido la “dimensión religiosa trascendente” se consagran, de un modo difuso o concreto, a la religión de los valores del hombre.

**“Todo es absurdo y vano - dice Franz Kafka -, y la verdad más inmediata es que tú te rompes la cabeza contra la pared de una celda sin ventanas ni puertas.**

**Y, sin embargo, el hombre no puede sustraerse al compromiso de fidelidad con el mundo que lo ha visto nacer, con la naturaleza, los animales, las flores, con los demás hombres.”**

Según Allport, los dos tipos de absoluto son capaces de constituir un valor integrante de la personalidad. Consienten una vida adulta, auténticamente humana, con tal de que sean auténticos y no sucedáneos aparentes y de mera justificación.

**No obstante a la larga el absoluto de sustitución evidencia un mayor deterioro, una menor capacidad de consistencia, a pesar de la mayor concreción e inmediatez, respecto al absoluto religioso.**

Esto es debido, según el etnólogo Mircea Eliade, al hecho de que se persiguen valores que se estiman como absolutos cuando en realidad no lo son.

En esa situación existe el riesgo de que al observar de cerca comportamientos egoístas, corrupción, abusos, fraude, utilización en propio beneficio de los demás y de los ideales, el espíritu de lucha y de servicio que no esté basado en una verdadera fe personal arraigada en la Trascendencia, se venga abajo.

## LOS ABSOLUTOS APARENTES

Existe, finalmente, un tercer tipo de realidad que puede ser vivida como “razón de vida”, sin serlo en su totalidad o sencillamente careciendo de tal cualidad.

Esto sucede cuando la persona se deja llevar por ideales que no son auténticos valores humanos.

Se da esta situación cuando el individuo o el grupo, a veces pueblos enteros, quedan galvanizados, casi fanatizados, por:

- El mito de una raza superior.
- Ideologías totalitarias.
- La magia en sus diversas manifestaciones.
- Los intereses pseudocientíficos.
- Las exigencias de la moda.
- La búsqueda del éxito material por encima de la ética.

Puede suceder también cuando ciertos valores humanos, buenos en sí, como:

- El deporte.
- El trabajo.
- La salud.
- La eficiencia.
- La producción.
- El coche, etc.

Se deforman de tal modo que se concentra en ellos toda la energía vital. A la larga, en lugar de facilitar la promoción del hombre lo empobrecen.

## DANDO SENTIDO A LA VIDA

**E**l ser poseedor de la vida, es afortunado por el solo hecho de vivir, en contraposición a tantos innumerables posibles seres que sin embargo nunca llegarán a gozar de la existencia.

**Merece la pena vivir**

El hombre poseedor por antonomasia de la vida, tiene en su mano un don precioso. La vida tiene sus encantos y sus valores inigualables: **Merece la pena vivir.**

Pero no hay que olvidar que el sentido es lo que da dinamismo y colorido a la vida, por lo que es esencial encontrar aquel que mejor me ayude a realizar mis verdaderos valores como ser humano y a dar respuesta a los interrogantes que antes nos planteábamos.

**Las respuesta que, a nuestro juicio, supone un SENTIDO DE LA VIDA definitivo, va en la dirección del Absoluto, aunque has de ser tú el que con arrojo y coraje tome la decisión de incorporarlo al proyecto de vida, de hacerlo tuyo, para que de él recibas la ayuda para tu construcción y satisfaga la demanda de perdurabilidad del hombre.**

**La vida es tanto un don como una MISIÓN y cuanto mejor comprende el hombre el carácter de misión que la vida tiene, tanto mayor sentido tendrá su vida para él.**

El sentido de la vida hay que descubrirlo, según Viktor Frankl en medio de todas las situaciones o circunstancias, sin excluir las que son más adversas, como el sufrimiento.

### EL SUFRIMIENTO NO DESTRUYE EL SENTIDO DE LA VIDA.

El sufrimiento, muchas veces, ayuda al hombre a la reflexión sobre sí mismo, dándole muchas oportunidades - incluso bajo las circunstancias más difíciles - para buscar un sentido más profundo.

**L**a felicidad es como una puerta que se abre hacia fuera, sucediendo que aquellos que se empeñan en abrirla hacia dentro lo que hacen es cerrarla más y más.

*Kierkegaard*

**Dormía y soñaba que la vida era alegría; me desperté y descubrí que la vida era servicio; me puse a servir y descubrí que el servicio es alegría.**

*Tagore*

- ♦ La bondad es algo así de sencillo: Vivir siempre para los demás, no buscarse nunca a sí mismo.
- ♦ Dios ofrece la perennidad - la Salvación- a todos, pero dentro de un esfuerzo continuado a través de esta vida, tratando de promocionar en todo al hombre particular y a la Humanidad.
- ♦ De nada serviría un último golpe de escena, al terminarse esta vida presente, si no hemos ido realizando o participando de la Salvación, conforme hemos ido viviendo y asumiendo de la forma que sea el valor de lo humano, plenamente o parcialmente, según el nivel de responsabilidad que se nos pueda exigir a cada cual y que proviene del grado de Luz que poseímos.

♦ **Apenas entendí que Dios existe - escribió Charles de Foucauld al sacerdote Huvelin, después de largos años de búsqueda sobre el sentido de su vida-, entendí que no podía ya vivir sino para El. La fecha de mi conversión y de mi vocación son inseparables. Tenía entonces veintisiete años.**

♦ **“Ser religioso - declara Tillich - significa plantearse apasionadamente el sentido de nuestra vida y estar abierto a las respuestas que incluso pueden estremecernos fuertemente.”**

♦ **El hombre busca para su vida un fundamento que esté más allá de todo tiempo y lugar.**

**E**l hombre es un ser trascendente y nada de cuanto le rodea puede satisfacerle plenamente.

**El hacia dónde de la trascendencia humana, es Dios.**

**La apertura y referencia a Dios forma parte de la constitución esencial del hombre.**

Por el hecho de ser hombres nos hallamos situados ante Dios. Lo quiera o no, sea consciente de ello o lo ignore, desde su entraña más profunda, el hombre se halla referido a Dios.

**Dios es un componente básico existencial. Dios es horizonte último del hombre y es, asimismo, realidad primera en que todo se halla fundado.**

La dignidad propia del hombre consiste en conocerse a sí mismo y saberse llamado a una vida de comunión con Dios, pues está hecho “a imagen y semejanza suya”.

**El ateo se define no sólo como quien niega la existencia de Dios sino como quién además niega al hombre su condición trascendente.**

A pesar de todos sus logros las ciencias no pueden garantizar el sentido último de la historia.

Más allá del mundo y de las ciencias, la experiencia trascendental remite al hombre a lo que es fundamento de uno y otra. Ese fundamento es Dios.

**La respuesta última a la pregunta por el sentido hay que buscarla dentro de la Fe.**



➡ La religión no es una esfera de sentido junto a otras, sino un modo de ser de todas ellas: **la orientación hacia lo incondicionado.**

➡ Dios nos envuelve como fundamento de todo. En El estamos fundados, en El existimos y en El nos movemos según la célebre frase de Pablo en el Areópago de Atenas.

➡ **La vida tiene sentido siempre, porque siempre Dios, fundamento incondicional y eterno, irradia su luz sobre lo que es inconsistente y finito.**

➡ Rechazando ser contado entre las ideologías, el cristianismo, a sí mismo, se comprende como religión absoluta que se pregunta por el futuro absoluto del hombre.

➡ **Para la fe cristiana, Dios es el fundamento del ser y del sentido; a El debe el hombre el origen y el fin de su vida.**

Saber esto libra al hombre de constituirse a sí mismo o al mundo en sentido último”

*“ Creo que solamente es posible buscar y encontrar a Dios cuando se es capaz de amar. Quizás por eso el mundo actual se está olvidando de Dios, porque en realidad lo que está olvidando es lo que significa la palabra ‘amar’*

*Un comentario, en un círculo de estudios, de un profesor de Universidad*

**El cristianismo predica el amor a Dios y el amor al hombre como camino de salvación.**

**EL AMOR ES LO ÚNICO QUE REALMENTE MERECE LA PENA.**

En medio de sus privaciones y persecuciones, Pablo no tenía miedo ni a la muerte ni a la vida, ni al presente ni al futuro.

Como Pablo, el cristiano cree en la vida indestructible que se funda en Dios.

Como él, el cristiano experimenta que Dios “ es misterio silencioso del sentido último de la existencia, el único capaz de darle una base y un sentido.”

“¿Eres mi Dios?”, le pregunté a la tierra.  
“Dímelo, tierra; di.”  
“No lo soy, Agustín: tu mente yerra:  
ni yo ni nada de lo que hay en mí”...



“Decidme, estrellas, cielo, sol y luna:  
decidme: ¿sois vosotros ese Dios?”  
Y el Universo respondiome a una:  
“¡Busca más alto!, QUAERE SUPER NOS!”...

“Para Ti, Dios, nos has hecho.  
Y, en eterno frenesí,  
no hallará paz nuestro pecho  
mientras no descansa en Ti”...

(Confess- VI,XI)

## CORAJE DE SER

Es un concepto, por el cual el hombre afirma su propio ser, su valor como individuo irrepetible y en crecimiento, y al mismo tiempo solidario y colaborador en el progreso de toda la Humanidad y destinado a seguir siendo él mismo, más allá de la muerte.

La única instancia que es capaz de garantizar el **coraje de ser**, es la fe en Dios (Tillich).

La fe que fundamenta el coraje.

**Más allá de lo que es finito y condicionado, la fe nos habla de lo que es incondicionado y de lo que tiene un fundamento permanente.**

Permanecer firmes en la fe, tal y como S. Pablo pide a la comunidad de Corinto, apunta hacia algo que está más allá de todas las dudas, en la profundidad en la que el hombre y todo ser tienen sus raíces.

La fe no es mero acto de conocimiento, ni es tampoco reducible a puro sentimiento.

La fe es por el contrario “un estado en el que el hombre se considera capaz de Dios y de su conocimiento, prestándole su adhesión personal y entera a través del intelecto y de la voluntad.”

**Esta es la fe que fundamenta el coraje.**

Esta es la fe que, dotada de una poderosa fuerza integradora no se arredra ante las dificultades.

**Frente a los ataques de toda índole que ponen en peligro el ser del hombre, su dignidad, su meta, situada más allá de las estrellas, la fe vela sin descanso para que ese mismo ser no se degrade, no sea utilizado, no se corrompa, se fortalezca.**

Sin que pueda ser impuesta a nadie, la fe, asegura Tillich, es inseparable del ser del hombre, por el destino para el que ha sido creado.

**La fe no libera al hombre del acoso de la angustia, pero le da el coraje necesario para saber resistir.**

El Dios que ha hablado y actuado muchas veces y de distintas maneras en la Historia, en la plenitud de los tiempos nos ha hablado en Jesucristo.

En **Jesucristo** la oferta de salvación es universal; sin discriminación de ninguna clase, **Dios quiere que todos los hombres se salven.**

Portador singular de la autocomunicación de Dios al mundo, **Jesucristo**, es también la - última, nunca más superable respuesta -, ya que cualquiera otra imaginable pregunta es aniquilada por la muerte, mientras que El es la respuesta a toda pregunta torturante del hombre, **porque es el Resucitado.**

Jesucristo no es, como piensan algunos, una cifra fría ni es, sin más, un personaje ilustre en la lista de personajes ilustres de la historia.

- ♦ El es, más bien, presencia de Dios al mundo, de una manera totalmente nueva
- ♦ **En El y a través de El, Dios ha reconciliado el mundo consigo mismo. Oferta inigualable de amor y de gracia, Jesucristo es la salvación definitiva para todos.**
- ♦ Fuera de El ningún otro nombre se nos ha dado mediante el cual podamos ser salvos.
- ♦ **Y en su calidad de Palabra de Dios encarnada es promesa irrevocable de Dios a los hombres.**
- ♦ A quienes titubeantes o desesperados preguntan por el sentido de sus vidas, Jesús deja sonar la misma respuesta: “Sígueme”.

**Ahora bien, seguir a Jesús, significa aprender a llevar la cruz de cada día, esto es, aprender a desvivirse por los demás.**

Del verdadero discípulo de Jesús no cabe esperar que guarde su vida para sí.

**“Buscad el Reino de Dios y su justicia y lo demás se os dará por añadidura” (Mt. 6, 33).**

**El amor hasta la muerte es la señal más clara del verdadero seguimiento.**

**“Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida”, dice Jesús de sí mismo**



## MI VERDADERA IDENTIDAD

### QUIÉN SOY YO?

Uno de los aspectos más esenciales que supone el **Proyecto de Vida** es sin duda la necesidad de abordar el descubrimiento de la propia identidad.

Los verdaderos valores en los que crees, aquellos que te hacen reaccionar a favor o en contra de lo que ocurre a tu lado, te conducen inexorablemente a la elección del sentido que irás dando a tu vida, y éste te llevará a establecer un proyecto de vida, evidentemente flexible, ya que lo irás perfeccionando y completando según vayas avanzando en el conocimiento de tu propia identidad.

Al ir descubriendo tu verdadera identidad, caerás en la cuenta de lo que tienes que ir haciendo para crecer como persona ininterrumpidamente, por lo que tendrás en tus manos una herramienta básica para desarrollar una parte de tu proyecto de vida, que incorpora ineludiblemente **el ser más**.

**Por tanto un elemento trascendente que es inherente a tu proyecto de vida y a su concreción es descubrir quién eres tú y por lo tanto cómo eres.**

Pero para ello debes empezar a conocerte a ti mismo para descubrir tu interioridad:

- Tus potencialidades
- Tus limitaciones
- Tus virtudes
- Tus defectos
- Tu temperamento



Entonces emerge con fuerza la necesidad, más o menos consciente, de encontrar una respuesta a las preguntas:

- ¿Quién soy yo?
- ¿Qué estoy llamado a ser?
- ¿Qué puedo ser?



**Una aventura real**

Si quieres tomar en serio tu crecimiento personal, debes empezar desde ahora a delinear una respuesta y en esa aventura te vamos a ayudar de diversas maneras que irás viendo a lo largo de este libro.

Por ello es decisivo, con vistas a una verdadera solidez y consistencia, descubrir y fundamentar la propia identidad sobre la verdad de sí mismo, en sus variadas dimensiones, en progresión gradual a lo largo del camino.

De hecho es principalmente de la relación con los demás y consigo mismo como se logra la conciencia de hallarse en una determinada posición frente a sí, frente a los demás y al universo.

**Se es lo que se es, y no sólo biológicamente, sino porque se quiere ser, porque se decide ser.  
(recordar el “coraje de ser”).**

La persona descubre y construye su propia identidad en torno a las relaciones entre el yo actual (como soy), con sus necesidades y potencialidades, y el yo ideal (como me gustaría ser), con sus valores y sus fines.



## EL NÚCLEO DE LA IDENTIDAD PERSONAL

Uno de los conceptos más revolucionarios que nace de nuestra experiencia clínica - *afirma el psicólogo Carl Rogers* - es la intuición de que la naturaleza del hombre es positiva, radicalmente socializable, progresiva, racional y realista.



**Positiva:** En nosotros siempre hay algo bueno.



**Radicalmente socializable:** Hay algo en todo individuo que lo impulsa al encuentro, con tal de que tenga una adecuada madurez.



**Progresiva:** Hay un flujo constante orientado a la realización de las propias posibilidades, una tendencia natural al crecimiento.

Este ser personal profundo está formado por el “conjunto de las riquezas y de las limitaciones que me constituyen tal como soy”

**Tomar conciencia de las propias limitaciones es tan importante como ser consciente de las propias riquezas y capacidades. Sólo entonces se puede hallar la propia identidad.**



En el hombre hay más aún: cromosomas y ambiente inciden profundamente; las experiencias de los primeros años de vida dejan rastro, **pero el hombre puede orientarse según un proyecto libre.**



Cada uno es lo que es; pero cada uno es también proyecto de sí mismo, fruto de su búsqueda y de sus ideales.



Para llegar al centro de sí mismo se necesita atención, tiempo, como asimismo una verificación educativa, es decir una ayuda sincera y no interesada.

Con el término “**imagen de sí**” nos referimos a cómo uno se ve a sí mismo.

En consecuencia el comportamiento de cada uno está fuertemente condicionado por el modo como él mismo se ve.

La imagen es algo que entra automáticamente en acción, según el mecanismo del rol. Por ejemplo, el que se considera perezoso no se maravilla de la propia pereza.

Diferentes posibles imágenes de sí mismo que conviene descubrir:



### • Imagen sana y adecuada

Se trata de una imagen normal. Es la de un ser positivo que tiene sus contornos, es decir, sus límites.



### • Imagen negativa

Esta imagen está estructurada en torno a lo negativo y a los defectos.

El fenómeno de la imagen negativa, en distintos grados, está muy extendido. Constituye un fuerte handicap para el crecimiento de una auténtica identidad personal.



### • Imagen montada

Es típica de quien tiende a sobrevalorar los aspectos positivos de sí mismo. Entonces la vida está principalmente organizada en torno al éxito personal.



### • Imagen sobrevalorada o imagen de grandiosidad

Se trata de personas con una imagen de sí mismas montada y reforzada. Tienen una gran estima de sí mismas y desean, casi tienen necesidad, que también los demás las estimen de igual manera.. Su vida está organizada en torno al éxito y el triunfo social.

**Imagen negativa:  
Un fuerte handicap para el crecimiento**



Algunas condiciones indispensables para lograr una imagen real de sí mismo

- **Vivir relaciones vitalizadoras**



La vida despierta la vida, el amor despierta el amor, la solidez estimula la solidez.

Encontrar seres que viven verdaderamente y se expresan con autenticidad es vitalizador para el ser personal íntimo.

Estas relaciones vitalizantes solamente pueden ser relaciones interpersonales auténticas.

**Las relaciones vitalizantes son un medio prioritario para el crecimiento.**

A lo largo de la vida, estas relaciones son el pan de crecimiento, especialmente:

- Las relaciones interpersonales
- Los grupos
- La relación con Dios
- La relación consigo mismo
- La relación con la naturaleza



Frecuentemente es necesaria la ayuda de otro.

Tienes necesidad de alguien a quien hables de ti mismo. No cualquiera. De otro modo buscarías a uno que fuese complaciente con tus debilidades y eso nunca permitiría que llegases tú a ser creador.

- **Tiempos de soledad en comunión con la vida**



Reservarse ciertos tiempos de soledad es fundamental para entrar en comunión consigo mismo y para vivir el propio ser con calma.

- **Ir avanzando en la autoaceptación incondicional**



Ante todo prestar atención conscientemente, porque se cree en ello, a lo positivo que hay en sí y en los otros.

Es preciso aceptar las propias limitaciones y los aspectos negativos que uno tenga.

Esto pondrá en acción un proceso de reconversión propia tanto del presente como del pasado para eliminar o reducir los defectos y hacer crecer y potenciar las cualidades y virtudes personales.

Para conseguirlo, es necesario:

- **Hacerse acompañar de persona competente en la que se confía, ya que aventurarse en busca de la propia identidad verdadera y de la propia misión en la vida exige poder contar con una presencia válida y acogedora.**

Esta “presencia válida” con la cual uno puede contar puede configurarse de muy diferentes maneras: la confianza en un Dios encontrado como persona, la amistad de los amigos, el amor auténtico de una novia o novio, pero muy en particular de un educador amigo.

Este consejero amigo, es muy posible que sea capaz de adivinar, de descubrirte a ti mismo, de ser referencia segura y firme para los días de luz, lo mismo que para aquellos otros de oscuridad, en toda búsqueda de identidad.

Se trata, en concreto, de dejarse ayudar por una persona que haga tomar conciencia de la propia realidad y ayude a ver el camino a recorrer.

- **Hay que estar dispuesto a encontrarse tanto con verdades desagradables, subdesarrollos camuflado, negación de vida, disfraces y adulaciones, dependencias afectivas asumidas para vivir, como con riquezas de ser, dones que comprometen, vocaciones que alteran el statu quo asumido.**
- **Individualizar el tipo de la propia imagen y reconocerla tal cual es, en base a las reacciones habituales de la vida. Se necesita valor y verdadera humildad para poder llamar por su nombre a todas las realidades presentes en nosotros.**
- **La experiencia de una nueva jerarquía de valores, en la que el ser vence a las apariencias y al tener.**

Es entonces cuando uno se libera del orgullo, que consiste en construirse por sí sólo, según el propio modelo, prescindiendo de las dimensiones reales propias y de los demás.

**La auténtica identidad propia se precisa y consolida en la medida en que da origen en la vida a una misión.**



- No encontrarás tu identidad mirándote al espejo o acariciando sueños imposibles, ni saltando de acá para allá, yendo de unos a otros.
- **La encontrarás mediante el descubrimiento personal de la fuente de tu vida, abriéndote a un “más allá de ti mismo”, Absoluto verdadero.**
- Es ahí, reconociendo y asumiendo tu capacidad y limitaciones constitutivas, donde te puedes encontrar a ti mismo como criatura, rica y al mismo tiempo limitada, y al Creador como fuente de existencia.
- En la medida en que esto ocurra, te pones en marcha, liberando tu identidad y asumiendo tu específica **misión en la vida**.

**AUTOEDIFICARSE A PARTIR DE LO QUE SE HA VIVIDO**

Estar convencido y desear una identidad de sí que sea válida es algo determinante para el propio crecimiento constituye una fuerte motivación. Pero no basta. Se precisan pistas preferenciales e instrumentos adecuados para no terminar en puro juego intelectual.

Como ayuda para recorrer este camino vamos a poner a tu disposición a continuación una serie de esquemas que estamos seguros facilitaran tu camino.

Se trata de listas de control con diferentes enfoques que recorren todo aquello que puede orientarte en relación a tus puntos fuertes y débiles, a tus posibles problemas de convivencia, de relación y a sugerencias para tu proyecto, numerosas, para que puedas con libertad escoger tus principales **OBJETIVOS** para ser **MÁS**.

**P**ara conseguir el éxito en la tarea de definir un proyecto de vida, de mejorar mi personalidad y volverme más útil para los demás, es imprescindible aplicar una manera de trabajar ordenada.

A esta manera de trabajar ordenada la llamamos:

## METODOLOGÍA

La metodología, es el arte del camino y los medios para conseguir un fin o unos objetivos,

## PROGRAMACIÓN

La programación te permite llevar a cabo tus objetivos de una manera organizada y metódica, **ahorrando tiempo y esfuerzo** al plantearte qué es lo que quieres hacer y **cuándo**.

## UNA VOLUNTAD

**O** **inteligencia afectiva** bien formada, luchadora, tenaz, firme y perseverante es un capital intangible, superior a una fortuna de muchos millones de pesetas. No lo olvides a lo largo de las próximas páginas.

## LA META A ALCANZAR:

**El deseo personal de desarrollarte integralmente como persona y ayudar a mejorar la tierra, empezando por tu pequeño mundo, además de intentar hacer felices a los que te rodean: UN PROYECTO DE VIDA FERMENTADOR**



## EL PROCESO PARA LLEGAR A ESTE FIN SUGERENCIAS

- ✈ • Establece los criterios de tu actuar como persona o proyecto de ti mismo: **¿qué tipo de persona quiero llegar a ser?**
- ✈ • Quiérela y anhela con toda la fibra de tu ser el conseguir llegar a ser el tipo de persona que has decidido de modo claro, decidido y perseverante.
- ✈ • **Concreta en metas a largo plazo y en objetivos a medio plazo el tipo de persona que quieres llegar a ser**
- ✈ • **Haz un seguimiento sistemático para ver si tu comportamiento está en línea con tus objetivos y metas.**
- ✈ • Modifica tus objetivos a medio plazo, según vayas consiguiendo actitudes y hábitos que te has propuesto y vete incorporando aquellos que te seguirán ayudando a avanzar en la consecución de las metas de tu proyecto de vida.

### PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SUGERIDO.



#### 1.- Empezar a conocerte a ti mismo.

- a) Utiliza las listas de problemas personales y la evaluación que para **comenzar** a profundizar e identificar tu personalidad.
- b) Abre el último capítulo del libro, : MARCA PERSONAL, analiza la **ETAPA 1ª**: Conocerse para autoidentificarse.

Como es lógico habrás ido tomando nota, de todo aquello que te interesa destacar de ti mismo,

#### 2.- Para hacerte una idea de cuales pueden ser tus más altas prioridades:

- a) Lee despacio todo el apartado: “La personalidad” para tener unas ideas básicas sobre ese tema.
- b) Continúa leyendo las diferentes sugerencias de modelos posibles de comportamiento para mejorar tu personalidad

c) Trata a continuación de comprender el capítulo “ Elegir entre los diversos proyectos-hombre”.



d) Vete a la **ETAPA 2ª del último capítulo, MARCA PERSONAL**, para poder terminar de ayudarte a orientarte en cuanto a tus metas a largo plazo y tus objetivos a medio plazo.

De este análisis probablemente ya tendrás ideas más claras sobre tu identidad personal y de las más altas prioridades en la vida que te puedes proponer y de los objetivos y metas que a medio plazo puedes marcarte para alcanzar las mismas.

Tus prioridades más elevadas y los objetivos a medio plazo que los han de hacer posible tendrán que ver con:

- **Tu vida espiritual y la relación con el Absoluto.**
- **Tú mismo, tu perfeccionamiento como persona.**
- **Tus aspiraciones y obligaciones de estudio y profesionales.**
- **Tu vida afectiva.**
- **Tu y los demás, vida social, de relación y de servicio.**
- **Tus aspiraciones de tipo cultural.**
- **Tus objetivos para cuidar tu salud y desarrollar una actividad física adecuada a tu edad y a tus gustos.**
- **Los planteamientos recreativos necesarios para tu equilibrio personal.**

Puedes definir inicialmente seis o siete metas a largo plazo y unos veinticinco o treinta objetivos a medio plazo. Posteriormente la propia experiencia, te marcará los procedimientos concretos que vas a usar y los compromisos de desarrollo que asumes.

3.- Utiliza los modelos del último capítulo, MARCA PERSONAL, al final del libro, que te van a permitir concretar y escribir tus metas a largo plazo o marco de tu proyecto de vida y los objetivos a medio plazo:



- **ETAPA 3ª del último capítulo, MARCA PERSONAL**: Concreción de tu proyecto de vida.

4.- Completa tu trabajo tratando de poner en práctica el procedimiento de evaluación, diario y trimestral que se te sugiere en el ya comentado capítulo:

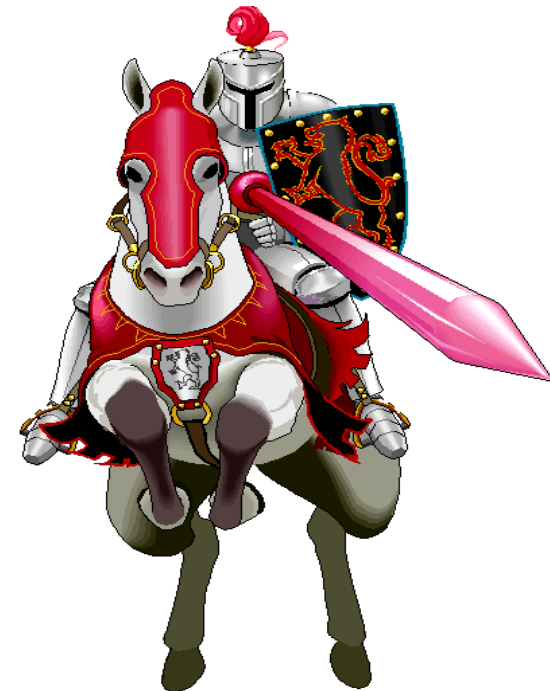


**ETAPA 4ª de del último capítulo, MARCA PERSONAL**, : Ejercicio de seguimiento a partir de la vida cotidiana. Evaluación trimestral.

**“El hombre ordinario se cuida de pasar el tiempo; el hombre de talento de emplearlo” (Schopenhauer)**



**“ Prudente en determinar.  
Enérgico y diligente en ejecutar.  
Perseverante hasta morir en la  
raya”**



# PISTAS PARA EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

## Introducción

**A**naliza ahora despacio, por favor, con concentración cada una de las fichas siguientes, pues de ese análisis podrás obtener ideas esclarecedoras relacionadas con tu proyecto de vida y dentro de éste con los aspectos más concretos de tu crecimiento personal.

Por supuesto que es imposible agotar de una sola pasada y en una sola vez todas las posibilidades de sugerencia de objetivos para tu vida, de estas fichas, porque tampoco es positivo asignarte más de unos pocos objetivos de una vez ya que te dispersarás tanto que no podrás alcanzar, probablemente ninguno.

**Concéntrate jerarquizando en aquellos puntos (pocos) que desees paliar o eliminar por ser negativos y en aquellos otros que desees potenciar como aspectos positivos de tu personalidad.**

Trata con un programa, es decir con método, orden y constancia de que se conviertan en actitudes y se interioricen como hábito y una vez conseguida esta primera fase, podrás pasar a proponerte otro grupito de objetivos, y así poco a poco, sin cejar, perfeccionarás tu personalidad con lo que te encontrarás cada vez más feliz y satisfecho de ti mismo y serás cada vez más útil y positivo para los demás.



## I.- LISTA DE POSIBLES PROBLEMAS PERSONALES

Lista de situaciones o actitudes personales que en algún caso pueden convertirse en problemas para que puedas elegir los que para ti lo son y preparar un programa para combatirlos.

### SALUD

- Frecuentes dolores de cabeza.
- No dormir lo suficiente.
- Dentadura en mal estado.
- Fatiga frecuente en mi trabajo.
- Falta de ejercicio físico.
- No tener una alimentación adecuada.
- Falta de peso.
- Fumo demasiado.
- Exceso de peso.
- Bebo demasiado.
- Dudas sobre una posible enfermedad.



### IMAGEN EXTERNA

- Ser de poca estatura.
- Ser de mucha estatura.
- Aspecto exterior poco atrayente.
- Complexión débil.
- Deseo saber si es normal mi desarrollo.
- Dificultad para expresar bien mis ideas.
- Preocupado por alguna deficiencia básica.
- Dificultades en la pronunciación o en la dicción.

### RELACIONES CON LOS DEMÁS

- Me olvido con facilidad del nombre de las personas.
- Participar muy poco en actividades comunes.
- Me cuesta encontrar amigos.
- Creer que no soy simpático a los otros.
- Ser tema de conversación para los otros.

- La relación con el sexo contrario.
- Ser influenciado por los otros con demasiada facilidad.
- Falta de habilidad para deporte y juegos.
- Dudas sobre que se me acepte por los demás.
- Ser con frecuencia grosero en el trato con los otros.
- Evitar las relaciones sociales.
- Dificultad para mantener una conversación o entrar en ella.
- Ofendo con frecuencia con mis ironías y burlas.
- No encontrar a quien contar ciertos problemas.
- Necesidad de tener un buen amigo.
- Intimidad excesiva con una persona.
- Discutir con mucha frecuencia.
- No saber si es amor lo que siento por alguien.
- Amar a alguien que ignora mi afecto.
- Inhibición en actos sociales por no saber bailar.
- Tengo antipatías permanentes.

#### FAMILIA

- Ser hijo único.
- No vivir con mi familia.
- Preocupación por alguien de mi familia.
- Excesivo trabajo de mis padres.
- Falta de expansiones familiares con quienes convivo.
- Alguna enfermedad en casa.
- Padre o madre fallecidos, o ambos.
- Disensiones familiares.
- Mi familia no me comprende.
- Ser tratado como un niño.
- Preferencia de mis padres por algún otro hermano.
- No tener un lugar en casa para mi vida independiente.
- Disciplina muy rígida.
- No llevarme bien con algún familiar cercano.
- No ocuparme de mi familia.
- Me preocupa el comportamiento de un ser querido.

#### ECONOMÍA

- Planificación de la economía familiar.
- Dificultades económicas.
- No soy responsable en algún deber concreto
- Deudas por juego. Me dejo arrastrar.



- No logro controlar mi gasto. Soy despilfarrador.
- Olvido fácilmente mis propósitos.
- Soy demasiado ambicioso.
- Soy perezoso.
- Quiero cambiar y no lo consigo.

#### TRASCENDENCIA, EL ABSOLUTO, DIOS

- Noto como si mi vida no tuviese sentido.
- Me preocupa el hecho religioso.
- Dudas y dificultades sobre algunos aspectos de mi fe.
- Pasividad en mis prácticas religiosas.
- Inquietud frente a lo Trascendente.
- Me preocupa mi alejamiento de Dios.
- Problemas con mi práctica religiosa.
- Dificultades para la oración.
- Falta de integración en algún grupo que ayude a mi fe.
- Descuido en potenciar mi cultura religiosa y mi espiritualidad

#### ESTUDIOS Y TRABAJO

- Dificultad en la ortografía y en la gramática.
- No dedicar el tiempo suficiente al estudio.
- Dificultad en las matemáticas.
- Distraerme con frecuencia en el estudio o trabajo.
- Sacar calificaciones bajas.
- No entender al profesor.
- Estar atrasado en mis estudios.
- Demasiado esfuerzo en el estudio.
- Necesidad de ayuda en mis estudios.
- Se exige demasiado de mí.
- No tener calidad en mi trabajo.

#### VOLUNTAD Y AUTOCONTROL

- No logro imponer la razón a mis emociones.
- Me vence el miedo a lo que piensen los demás.
- Me dejo arrastrar por los demás.
- No tengo constancia en mis decisiones.
- No escucho las razones de los demás.
- Dificultad en controlar los impulsos sexuales
- Soy incapaz de controlar lo que digo.
- Me dejo llevar por lo que me apetece en cada momento.
- Actúo impulsivamente, muchas veces.

## EL FUTURO

- Temor al fracaso.
- Temor al futuro.
- Excesivas dudas sobre mi vocación.

## TEMPERAMENTO- COMPLEJOS -PERSONALIDAD

- Me cuesta mucho ser diligente.
- Con demasiada frecuencia me domina la ansiedad.
- Deseo excesivo de figurar.
- Sentirme culpable e inmovilizarme por ello.
- Sentimiento íntimo de que nadie me estima.
- Creo que me falta ilusión por las cosas.
- Ser testarudo y obstinado.
- No saber disfrutar de muchas cosas que otros disfrutan.
- Necesidad de que alguien me comprenda.
- Soy apático.
- Doy demasiada importancia a cosas que no la tienen..
- Preocupación por la enfermedad y la muerte.
- Temo quedar solo y olvidado.
- Falta de confianza en los que me rodean.
- Ser tímido.
- Ser demasiado nervioso.
- Enfadarme con mucha facilidad.
- Falta de decisión para pedir ayuda y orientación.
- Miedo a la multitud, al avión, a los ascensores, etc.
- Con facilidad me siento herido en mis sentimientos.
- Deseo de tener una personalidad más fuerte.
- Me siento como si fuera inferior a mis compañeros.

## ORGANIZACION Y ORDEN

- Con frecuencia no sé dónde he dejado las cosas.
- Disgustos en casa por no ser ordenado.
- Tengo dificultades para llevar bien los apuntes.
- Me cuesta planificarme y ordenar mi trabajo.



## TIEMPO LIBRE

- Aburrimiento.
- Poco tiempo para divertirme y distraerme.
- Necesidad de aprender a utilizar mi tiempo libre.
- Nada interesante que hacer en los tiempos libres.
- Me gustaría desarrollar aficiones o hobbies, pero no sé cómo.

## CULTURA Y VIDA INTELECTUAL

- Falta de verdadero interés por la cultura.
- Pocas oportunidades de leer lo que me gusta.
- Creer que me falta capacidad intelectual.

## ELEVACIÓN MORAL Y ESPIRITUALIDAD

- Mentir con frecuencia.
- Soy vengativo.
- Demasiado ocupado en lo material.
- Rencor que no logro eliminar.
- La envidia me domina con facilidad.
- Creo que soy demasiado orgulloso.
- Noto que a veces soy demasiado egoísta.
- Inquietudes suscitadas por ciertos espectáculos.
- Soy incapaz de vencer un mal hábito.
- Mentir con frecuencia.
- Soy vengativo.
- Demasiado ocupado en lo material.
- Rencor que no logro eliminar.
- La envidia me domina con facilidad.
- Creo que soy demasiado orgulloso.
- Noto que a veces soy demasiado egoísta.
- Inquietudes suscitadas por ciertos espectáculos.
- Soy incapaz de vencer un mal hábito.
- Olvido fácilmente mis propósitos.
- Soy demasiado ambicioso.
- Soy perezoso.
- Quiero cambiar y no lo consigo





## II.- VAMOS A EVALUARNOS

Este cuestionario permite que evalúes tus cualidades y defectos personales tratando de hacerlo así: 10 sería el mejor valor para tus cualidades y 0 el peor, así como en cuanto a los defectos, 0 el mejor valor y 10 el peor.

### PRIMERA SECCION

Orden y organización personal.

1. Capacidad para distribuir bien mi tiempo.
2. Capacidad de orden en mi cuarto.
3. Hábitos en el aseo y arreglo personal.
4. Hábitos de recreación y descanso.
5. Orden en mis hábitos de alimentación.
6. Gimnasia, ejercicio y deporte.
7. Cuidados con mi salud integral.
8. Actividad y eficiencia en mi trabajo.
9. Cuidado con las cosas que caen en mis manos.
10. Dejar todo como estaba después de utilizar, abrir, encender, etc.

### SEGUNDA SECCION

Cualidades intelectuales..

1. Tu grado de aplicación al estudio.
2. Ilusión por aprender el porqué de las cosas.
3. Grado de cultura general.
4. Capacidad en tu expresión oral o verbal.
5. Grado de aplicación a la lectura.
6. Interés por conocerte mejor.
7. Respeto por las ideas ajenas.
8. Capacidad para valorar a los demás.
9. Capacidad para comprenderte a tí mismo.
10. Capacidad para reflexionar y meditar.
11. Interés general por toda clase de cultura.
12. Capacidad de observación y análisis.
13. Búsqueda de la verdad.
14. En qué porcentaje te crees satisfecho y feliz.

## TERCERA SECCION

Cualidades sociales y relaciones humanas

1. Grado de consideración hacia los demás.
2. Tacto, diplomacia y cortesía.
3. Responsabilidad y honradez.
4. Número y calidad de tus amistades.
5. Atractivo e influencia personal.
6. Sentido del buen humor, alegría.
7. Capacidad para llevarte bien con los demás.
8. Sensibilidad hacia los sentimientos ajenos.
9. Puntualidad y cumplimiento.
10. Conocimiento y uso de las normas sociales.
11. Sinceridad y lealtad con los demás.
12. Interés y gusto por la gente.
13. Capacidad de colaboración.
14. Habilidad para comunicarte con la gente.
15. Capacidad de tolerancia y perdón.
16. Grado de tu don de servicio.



### CUARTA SECCION

Cualidades de fortaleza interior, emocionales y sentimientos.

1. Timidez superada.
2. Grado de valentía y decisión.
3. Grado de control emocional.
4. Éxito en tus relaciones familiares.
5. Capacidad de relacionarte con el sexo opuesto con normalidad.
6. Capacidad de adaptación a tu medio.
7. Grado de prejuicios sobre la sociedad y los demás.
8. Capacidad de ponerte en lugar del otro.
9. Grado de ilusión en tu compromiso de ser más.
10. Grado de confianza en ti mismo y autoestima.
11. Grado de tolerancia con otras religiones.
12. Actitudes hacia otras razas y culturas.
13. Capacidad de entusiasmo por hacer cosas nuevas.
14. Ternura y cariño.
15. Capacidad para superar fracasos.
16. Capacidad de constancia para conseguir objetivos.



## QUINTA SECCION

### Cualidades espirituales

1. Capacidad de actuar con justicia.
2. Grado de amor al prójimo como a ti mismo. *(No quieras para los demás lo que no quieras para ti.- Regla de Oro).*
3. Respeto a los demás, sobre todo cuando son más débiles.
4. Capacidad de perdón.
5. Capacidad de sencillez y humildad.
6. Capacidad de oración.
7. Nivel en mi formación religiosa.
8. Comprensión y tolerancia.
9. Grado de amor a Dios sobre todas las cosas.
10. Grado de libertad interior.
11. Respeto interior a la igualdad en dignidad de los hombres.
12. Amor a la verdad.
13. Sentido de trascendencia de mi vida.
14. Grado de búsqueda de la belleza moral.
15. Voluntad, paciencia y persistencia.
16. Grado de búsqueda de intentar hacer felices a los míos.
17. Grado de coherencia entre mis creencias y mis actos.
18. Grado de superación y realización personal.
19. Superación de esclavitudes a hábitos negativos y vicios.



.- Date una nota de 0 a 10 en cada punto.  
.- Escoge la cualidades que más te gustaría potenciar de cada apartado.  
.- Elige de entre ellas los más importantes para el programa que comienzas ahora.



# LA PERSONALIDAD, LA CONDUCTA Y EL CARÁCTER

La Personalidad es el conjunto de las cualidades que distinguen a una persona de todas las demás y que la convierten en un ser único e irrepetible.

Es, también, la suma total de las facultades físicas, mentales y emocionales, así como el producto resultante de las vivencias, experiencias y aprendizajes, tanto positivas como negativas, que el hombre adquiere a través de su vida.

Los rasgos y características que hacen diferente a una persona de todas las demás, determinan respuestas y reacciones diferentes de cada una de ellas frente a las diversas circunstancias de la vida.

Se entiende por Conducta, en línea con lo apuntado en el apartado anterior, la manera de proceder de cada persona en relación a la moral y a las reglas sociales.

El Carácter se define, por último, como el modo de ser peculiar de cada persona.

Está demostrado y comprobado científicamente que el carácter, la personalidad y la conducta **SE PUEDEN MEJORAR, CAMBIAR Y TRANSFORMAR**, si el hombre o mujer están dispuestos a ello.

## TENER PERSONALIDAD

Tener personalidad significa tener una posición activa en la vida, hacer elecciones que emergen de la necesidad interna, ser capaz de evaluar las consecuencias de una decisión una vez tomada y de aceptar la responsabilidad de ellas delante de uno mismo y de la sociedad en la que uno vive. (Asmolov, 1983)

La persona que se hace responsable de sí misma deja de emplear tiempo y energía en buscar “culpables” en relación con los aspectos de su personalidad que no le gustan y focalizar sus capacidades en descubrir nuevas alternativas de cambio para sí y para su ambiente.

El rasgo básico de una personalidad madura es saber asumir la responsabilidad del propio comportamiento, en la medida en que tenemos capacidad de elección sobre el mismo.

**Persona + Proyecto existencial = Personalidad**



## BASES DE LA PERSONALIDAD

- 1.- **LA HERENCIA:** transmitida por nuestros padres.
- 2.- **EL TEMPERAMENTO:** constitución particular de cada individuo que resulta del predominio fisiológico de un sistema orgánico o de un humor.
- 3.- **LAS EMOCIONES:** como fuerzas dinámicas y efectivas.
- 4.- **LOS INSTINTOS:** como fuerzas dinámicas de conservación.
- 5.- **EL MEDIO AMBIENTE:** como transmisor de estímulos y vivencias.
- 6.- **EL INTELLECTO:** como facultad de entender las cosas, comparándolas y formando juicios y deducciones.
- 7.- **LA SALUD:** como aptitud para la acción y a la vez generador de experiencias y estados de ánimo.
- 8.- **LAS EXPERIENCIAS:** como caudal de conocimientos, especialmente de índole práctica, que uno adquiere en la vida diaria.
- 9.- **EL CARÁCTER:** como unificador de todos los componentes de la personalidad.

## CONDICIONES NEGATIVAS EN PERSONALIDAD Y CONDUCTA

### LOS DESEQUILIBRIOS

#### LA INERCIA

- 1.- **LA FALTA DE ATENCIÓN.**
- 2.- **LA PEREZA.**
- 3.- **LA NEGLIGENCIA**



Cada vez que dejamos de controlarnos en puntos concretos sujetos a mejora; cada vez que no cumplimos nuestros compromisos. Cada vez que dejamos de cumplir el deber de cada día.

#### 4.- LA APATÍA.

### LOS EXCESOS Y DESORDENES

- 1.- **LOS EXCESOS EN LA ALIMENTACIÓN.**
- 2.- **LA ESCLAVITUD DEL ALCOHOL.**
- 3.- **LOS ABUSOS SEXUALES.**
- 4.- **LAS DROGAS.**
- 5.- **EL JUEGO**

Entendemos aquí el juego desordenado, es decir, dilapidación del tiempo que debe ser utilizado en deberes del propio estado, y utilización del dinero de manera irresponsable para ese fin.

### LOS ESTADOS NEGATIVOS

- 1.- **LA ENVIDIA.**
- 2.- **EL EGOÍSMO.**
- 3.- **EL ORGULLO.**
- 4.- **LA MENTIRA.**
- 5.- **EL RENCOR.**

### LOS IMPULSOS

#### 1.- LA IMPACIENCIA EXAGERADA

La agitación ante la sola idea de pensar en el tiempo que separa un momento dado del instante en que acontecerá aquello que uno espera.



## 2.- LA VIVACIDAD

Hay que evitar toda reacción espontánea de palabra o por escrito, en los momentos en los que bajo los efectos de una apreciación inexacta o de una injusticia, uno se siente herido o se revuelve.

## 3.- LOS ARREBATOS

Accesos de cólera que producen una inferioridad inaceptable.

## 4.- LOS DESEOS IMPERIOSOS

Cuando obedeces a un impulso al que estas lejos de concederle tu asentimiento racional.

## 5.- LAS PASIONES

Son aberraciones del instinto, caracterizados por estados obsesivos.

## LA IMPRESIONABILIDAD

### 1.- LA APRENSIÓN.

### 2.- LA SUGESTIONABILIDAD

Personas pasivas con una enorme aptitud para dejarse invadir por sugerencias exteriores sin el debido análisis interior.



### 3.- EL NERVIOSISMO.

### 4.- EL ABATIMIENTO.

### 5.- LA ALTERNANCIA DE EXALTACIÓN Y DEPRESIÓN.

## LA INMADUREZ PERSONAL

### 1.- AFECTIVIDAD CAPTATIVA

Busca cariño, se sirve de los demás; utiliza a los demás como cosas.

## 2.- INCAPACIDAD DE PONERSE EN LUGAR DEL OTRO

No poder salir de las propias casillas; visión totalmente egocéntrica de los problemas.

## 3.- PROFUNDA ESCLAVITUD PERSONAL

Incapacidad de decidir nada por sí mismo; dejarse llevar por las presiones o por las costumbres personales que impiden las decisiones libres.

## 4.- DESCONTROL EMOCIONAL

Reacciones exageradas o escasísimas ante los diversos estímulos del ambiente en que se vive. Continuos altibajos en el humor.



## 5.- DESBORDAMIENTO O REPRESIÓN SEXUAL

**Identificación** de lo sexual con lo exclusivamente genital

**Reprimir** todo lo sexual como absolutamente pernicioso.

**Mantenerse** en manifestaciones de la sexualidad, que salvo situaciones que impliquen factores endógenos psicológicos o somáticos a analizar e investigar, no corresponden o no se dan en las personas con niveles adecuados de madurez y control: (Masturbación, homosexualidad adquirida por contagio del ambiente que se frecuenta, búsqueda del placer sexual incontrolado, utilizando al otro para satisfacer los propios deseos, etc.

## 6.- RECHAZO PROFUNDO DE LA PROPIA PERSONA Y DE SUS CIRCUNSTANCIAS FUNDAMENTALES

No aceptar el propio temperamento, la propia forma de ser. No aceptar, en lo profundo del ser, algún problema o condicionamiento del ambiente familiar o social.

## 7.- FALSO SENTIDO DE LA REALIDAD

Optimismo que lleva a falsear la realidad; pesimismo que le lleva a verla todo negro y a desistir de la tarea antes de haberla

comenzado. Incapacidad de comprender culturas y valores distintos de los nuestros.

### 8.- DUDAS Y ANSIEDADES PROFUNDAS

Complejo de culpabilidad o de inferioridad.

Incapacidad para unas relaciones normales con los demás..



### 9.- INCAPACIDAD PARA PROPONERSE METAS LEJANAS EN LA VIDA

No saber prescindir de la necesidad o el placer inmediato.  
No tener un ideal en la vida.

### 10.- TRISTEZA Y DESILUSIÓN

**NO RESISTIR** ante las dificultades, darse por vencido antes de tiempo. Ausencia de alegría, de cariño, de ilusión en la propia vida.

## LA INFLUENCIA DEL INCONSCIENTE

Se entiende por conciencia la propiedad del espíritu humano de reconocerse a sí mismo, en su esencia y en sus modificaciones; pero éste conocimiento está muchas veces influenciado por tendencias e impulsos subconscientes.

### 1.- ACTIVIDAD DEL PASADO

Constantemente llevamos almacenados una multitud de recuerdos que no son conscientes, pero que pueden serlo, con o sin intervención de nuestra voluntad.

Sólo ulteriormente comprobamos que nuestra conducta ha sido determinada por recuerdos y experiencias anteriores.

### 2.- VIVENCIAS INEXTINTAS

Para explicarnos el misterio de algunas particularidades de una persona y de su extraña conducta, muchas veces es su-

ficiente el conocimiento de algún acontecimiento decisivo en su vida que transforma por completo su personalidad. En efecto una emoción intensa, por ejemplo, puede cambiar completamente nuestro modo de ser.

### 3.- COMPLEJOS PSICOAFECTIVOS

Son aquellos recuerdos que no pueden ser evocados, pero latentes en la subconsciencia continúan actuando. Éste tipo de recuerdos, perturban y con frecuencia dañan el comportamiento vital y se denominan "complejos psicoafectivos".

### 4.- EL COMPLEJO DE INFERIORIDAD

Cualesquiera emociones deprimentes, particularmente las recibidas en edades tempranas de la vida, por ejemplo la desgracia en el hogar paterno o haber hecho mal papel en la escuela, pueden arraigar en la conciencia la inseguridad en sí mismo o la angustia, e impiden el libre desenvolvimiento de la personalidad.

En modo alguno un complejo de inferioridad es siempre funesto en la vida, pues muchas personas deben a su complejo de inferioridad la osadía, la energía, y el despliegue de importantes actividades para contrarrestar enérgicamente dicha inferioridad.

## LAS CONDICIONES POSITIVAS DE LA CONDUCTA

**Toda la información que a continuación os ofrecemos es muestra y ejemplo de condiciones positivas de la conducta.**

Esas condiciones positivas son la base indispensable para la construcción de una auténtica espiritualidad. Sobre unos **VALORES HUMANOS** consolidados se pueden alcanzar más fácilmente los auténticos **VALORES RELIGIOSOS**.

La información ofrecida en los capítulos siguientes puede ser tomada como **UNIDAD DE MEDIDA** para contrastar nuestra situación actual en relación al **IDEAL** de realización personal de cada uno.

# LAS CONDICIONES POSITIVAS DE LA CONDUCTA

---

## ORACION DE SAN FRANCISCO

**A**nte las actitudes negativas de la conducta, qué ejemplo de actitudes positivas nos da la oración de San Francisco, generosa, y esperanzada.

Si nos convertimos en instrumento de paz, podremos cambiar muchas cosas, quizá más de las que pensamos.

¡Oh Señor: Haz de mí un instrumento de tu paz  
Que allí donde haya odio, ponga yo el amor;  
Que allí donde haya ofensa, ponga yo el perdón;

Que allí donde haya discordia, ponga yo la armonía;

Que allí donde haya error, ponga yo la verdad;

Que allí donde haya duda, ponga yo la fe;  
Que allí donde haya desesperación, ponga yo la esperanza;

Que allí donde haya tinieblas, ponga yo la luz;  
Que allí donde haya tristeza, ponga yo la alegría;

Que allí donde haya indiferencia, ponga yo benevolencia.

¡Oh Divino Maestro: Que no me empeñe tanto en ser consolado, como en consolar; en ser comprendido, como en comprender, en ser amado como en amar; pues dando se recibe, olvidando se encuentra, perdonando se es perdonado, y muriendo, se nace a una vida eterna y verdadera.



# DECÁLOGO DE LA MADUREZ PERSONAL

## 1.- AFECTIVIDAD OBLATIVA

Ofrece cariño, sirve a los demás, se relaciona con los demás de "persona a persona".

## 2.- CAPACIDAD DE EMPATÍA

Saber ponerse en lugar de los otros; poder ver las cosas desde el punto de vista de otras personas.

## 3.- AUTONOMÍA PERSONAL

Actúa según un criterio personal. Reconoce los propios límites y los externos, aceptándolos interiormente e intentando luchar por cambiarlos cuando lo cree necesario.



## 4.- SUFICIENTE CONTROL EMOCIONAL

No reprime las emociones sino que las mantiene dentro de los límites en que son constructivas.

## 5.- SEXUALIDAD INTEGRADA

Reconocer la sexualidad como un aspecto esencial dentro de la persona humana. Darle su valor y su función dentro de la dinámica del amor y no al revés. En las relaciones con personas del otro sexo, superar la etapa de la indiferencia y de la "cosificación" para llegar al descubrimiento de la persona.

## 6.- ACEPTACIÓN DE SI MISMO

Aceptación y reconocimiento sereno de los propios límites y de los propios valores, dentro de un clima de satisfacción fundamental. Esto no significa renuncia a la tarea de la propia construcción personal.

## 7.- ADECUADO SENTIDO DE LA REALIDAD

Realismo al percibir los problemas y al buscar y proponer soluciones. Capacidad de afrontar objetivamente las cosas.

## 8.- AUSENCIA DE DUDAS Y DE ANSIEDADES PROFUNDAS

Tener encaminado el problema del sentido de la propia vida.

## 9.- SABER PRESCINDIR DE METAS INMEDIATAS Y PROPONERSE METAS A LARGO ALCANCE

Proponerse unas metas para la propia vida. No orientarla hacia el placer inmediato.

## 10.- CAPACIDAD PARA SABER RESISTIR A LAS FRUSTRACIONES, VIVIENDO LA VIDA CON ALEGRÍA.

Sacar ánimo de las dificultades. Tener alegría e ilusión por vivir.





# EL EQUILIBRIO

**S**e ha investigado mucho en el tema, buscando los aspectos fundamentales que constituyen la base de una personalidad equilibrada.

Reflejamos aquí el resumen de dos estudios que se complementan. La exposición ordenada no supone necesariamente una jerarquización de los valores mostrados.

## 1.- SENTIDO COMÚN

El sentido común es la facultad de juzgar razonablemente de las cosas.

El sentido común no es incompatible con el asombro y la admiración. No es sinónimo de inteligencia. Cualquiera que sea el nivel intelectual de un individuo, puede ser equilibrado. El equilibrio puede precisamente estar en pensar: Este es un problema para cuya resolución no estoy capacitado. El hombre equilibrado tiene los pies en la tierra.



## 2.- CONTROL DE SI MISMO

El dominio y control del propio cuerpo y de sus apetitos, de los impulsos y reacciones exageradas, así como del propio estado de ánimo, logrando una estabilidad emocional son factores básicos de equilibrio, una muestra de fortaleza moral y de una voluntad fuertemente desarrollada.

## 3.- SOPESAR LAS COSAS. DARLE LA IMPORTANCIA QUE TIENEN

El hombre equilibrado, tiene que tener siempre como norma el evitar las dramatizaciones exageradas de los hechos, así como el encogimiento de hombros ante situaciones que exigen su

intervención, bien por la autoridad que detenta o por la responsabilidad que tiene en el problema presentado.

## 4.- SABER REFLEXIONAR ANTES DE HABLAR

El uso controlado y a tiempo de la palabra, don precioso del hombre, evitando juicios o conceptos sin conocimiento suficiente de los temas, es una de las cualidades que acompañan al hombre equilibrado.

## 5.- ADAPTACIÓN A LAS CIRCUNSTANCIAS

El realismo es una de las prendas de la persona centrada. El hombre ha logrado sobrevivir a los más variados fenómenos y cambios de su entorno gracias al uso de la inteligencia y creatividad.

Desde otro punto de vista, la capacidad de confraternización permite superar las sensaciones de inferioridad que se puede sentir en ambientes nuevos; la confraternización y la acción inmediata distinguen al hombre con capacidad de integración en cualquier ambiente.

## 6.- ESPÍRITU ABIERTO

La tolerancia ante entornos culturales, costumbres y estructuras distintos a los propios, son muestra de inteligencia, comprensión y cultura, además de garantía de paz entre las personas y los grupos humanos. Por otro lado la curiosidad constructiva y la apertura a la innovación y el cambio son otros dos elementos del equilibrio y progreso de la persona.

## 7.- TRATAR DE COMPRENDER LA RAZÓN DE LAS COSAS

La búsqueda de los motivos en la actuación de los demás, así como la capacidad de empatía para colocarse en el lugar del otro, son aspectos que se consideran como componentes indispensables de una adecuada salud mental y equilibrio psicoafectivo.

## 8.- ESTABILIDAD DE ESPÍRITU

Cualquier acontecimiento, cualquier disgusto es juzgado con plena serenidad a través de un sentido trascendente de la vida y de una preparación de] espíritu para afrontar con entereza las dificultades de la vida.

## 9.- BUENA DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO

Distribución armoniosa y justa entre las diversas actividades y deberes.

## 10.- CAPAZ DE ESCUCHAR

La actitud de escuchar es la base de las buenas relaciones con los demás. La persona con esta cualidad no se anticipa a la idea de] que habla, observa a su interlocutor y no adopta una expresión pasiva.



## OTROS FACTORES DE EQUILIBRIO

**CONFIANZA EN UNO MISMO:** Valgo cien veces más de lo que creo.

**CONTROL DE LA EXPRESIÓN:** Cambiando de cara, cambio de ánimo.

**SERIEDAD EN EL COMPROMISO:** Cumpliendo mis compromisos, me gano el respeto de los demás y el mío propio.

**SER SIEMPRE UNO MISMO:** Ten tu punto de vista y sé capaz de pensar y actuar independientemente.

## AUTOINFLUENCIA

1.- Tu mente tiene dos partes: **CONSCIENTE y SUBCONSCIENTE**; ambos funcionan conjuntamente.

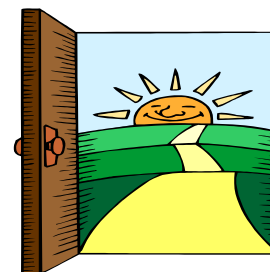
2.- Tú puedes enviar mensajes desde tu consciente al subconsciente, así como a las distintas partes del cuerpo. En el subconsciente

están localizados el hábito, la memoria, las normas de conducta, etc.

3. -"Día a día en todos los sentidos, voy mejorando cada vez más"; las afirmaciones del propio "yo", repetidas con frecuencia, rapidez y firmeza influyen en el subconsciente y lo impulsan a reaccionar.

4.- Puedes utilizar sugerencias sanas y positivas para ayudarte a tí mismo y también puedes rechazar las sugerencias negativas o perjudiciales.

5.- Aprende a utilizar las adecuadas sugerencias conscientes, para conseguir moral y entusiasmo.



## LA ARMONÍA INTERIOR

1.- Muchas veces has comprobado que gente de todo estilo y condición no es feliz, que en la práctica no hacen otra cosa que buscar con ansia el placer, corriendo locamente hacia un sinfín de decepciones.

2.- ¿En qué consiste pues la felicidad?

La felicidad es simplemente un estado de armonía y equilibrio. Consiste en vivir en paz con uno mismo y con los demás.

3.- La manera más fácil y fecunda de vivir en armonía con los demás es dar prioridad al concepto de enfocar la vida como un servicio y aplicar la Regla de Oro.

4.- Se adquiere una gran seguridad en este tema, base de la felicidad, conforme vamos haciendo desaparecer los sentimientos negativos: odio, envidia, orgullo, agitación, quejas, etc.

5.- Es necesario señalar a la propia vida una orientación elevada y trascendente que nos permita vivir:

**A.-** Con la esperanza firme de una morada definitiva más allá de esta tierra sin olvidar el esfuerzo constante por la mejora de nuestro pequeño mundo.

**B.-** Con la fe cierta de que todo lo que nos sucede que no es de nuestro agrado, **SIEMPRE** tiene ofrece algún aspecto positivo que muchas veces no vemos a corto plazo.

**C.-** Un humanismo cristiano basado en la creencia sólida de que todos los hombres somos hermanos, hijos de un mismo Padre..

- 6.-** Este convencimiento y orientación me arrastrará como una consecuencia al perfeccionamiento constante de toda mi persona.
- 7.-** Al sentir que me voy desarrollando, que no dejo de superarme, que me voy realizando como persona, aumentará la paz conmigo mismo y sentiré la enorme satisfacción de] progreso personal.
- 8.-** Por último, se completa todo el planteamiento ante la certeza de saber que aún cuando un día me llegara a faltar todo, jamás Dios me faltará, porque cada uno de los hombres somos seres irrepetibles, únicos, amados y querido por Él.
- 9.-** No buscar con ansia cierto tipo de placeres, corriendo alocadamente hacia un sinfín de decepciones. Agradecer aquellos placeres que se den en el contenido de una vida ordenada.
- 10.-** Disfrutar de las innumerables cosas sencillas y amables que me rodean y hacerse consciente de las cosas buenas que tengo.





# LA JERARQUÍA DE LOS VALORES



## 1. DEFINICIÓN

### ¿Qué son los Valores?

Son los contenidos valiosos de las cosas, de las personas, de los sentimientos.

El valor es ante todo algo apreciable y amable. El valor es siempre un bien. **La salud, lo fuerte, lo noble, lo justo, lo bello, lo sagrado**, son valores que merecen la estima y el amor.

Hay valores altos y valores bajos. Los valores inferiores son fugaces; en cambio, los valores superiores del espíritu son permanentes y gustan cada vez más.

Las cosas depositarias de valores constituyen los **bienes**.

Los valores de las personas son los **valores morales**, por los que una persona es **buena o mala, virtuosa o viciosa**.

## 2.- JERARQUÍA

El universo de los valores se ordena jerárquicamente, de una manera objetiva, en esferas que mantienen entre sí estrechas relaciones.

La esfera más alta está constituida por los **valores religiosos**:

El reconocimiento de Dios como Creador.  
La adoración, la acción de gracias.  
La aceptación de su voluntad o mandatos.  
La oración.

Por estos actos, el hombre se une y alcanza su fin último o bien supremo.

**La conciencia moral**, es decir, **la rectitud de la conducta** y la libre elección del bien constituyen igualmente muy altos índices de la dignidad humana.

**Los valores morales** siguen a los religiosos en eficacia para la promoción del hombre y el desarrollo de la persona.

Importancia capital tienen los valores **espirituales** de:

**La verdad.**  
**El bien.**  
**La belleza.**

Su servicio a la formación humana no debe en modo alguno ser desdeñado, y como ahora veremos trascienden este aspecto cuando se orientan al **BIEN ABSOLUTO**.

En peldaños inferiores, aunque relacionados con los anteriores, se encuentra todo cuando hace referencia a **la existencia social y política del hombre**.



Tras los valores sociales y políticos quedan en la base misma **los valores vitales como la salud, la fortaleza**, etc., y los llamados **valores económicos y materiales**, que deben ser puestos al servicio de la configuración externa de la vida.

**Los valores sobrenaturales** trascienden todos los grados del valor natural. En el ámbito de los valores naturales, **los espirituales son superiores a los materiales**.

La **jerarquía** se establece en función del servicio que prestan al perfeccionamiento del hombre y al desarrollo de la persona.

### 3.- PERFECCIONAMIENTO EN EL RESPETO A LA JERARQUÍA DE LOS VALORES

Ahora bien, el desarrollo comentado exige el mejoramiento de cada uno de los niveles y en un orden de subordinación jerárquica, como lo está el cuerpo respecto al alma, de modo que el perfeccionamiento de cada nivel, lejos de oponerse, contribuye al bien del superior.



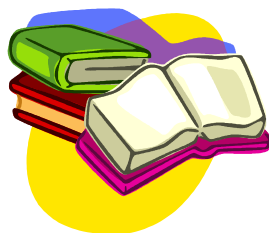
Así, si el hombre adopta cierta dieta o deporte para asegurarse una buena salud con que poder ejercer adecuadamente su vida espiritual y material, obra moralmente bien.

En cambio, si accediese a ciertos bienes con detrimento de los valores superiores y de su correspondiente vida espiritual -por ejemplo, beber hasta perder la razón- obraría moralmente mal.

**La jerarquía de valores** se funda en el valor personal e infinito de Dios; en consecuencia los valores o esencias valiosas son absolutos y permanentes y proceden del Bien o Bondad infinita.

Así la inteligencia de la persona está esencialmente dirigida a **la verdad trascendente**, pero no a esta o aquella verdad, sino a la verdad en sí, sin límites; es decir, a una **verdad** que se sustenta y tiene sentido por la verdad infinita de Dios.

Del mismo modo, por su voluntad, el espíritu se manifiesta esencialmente ordenado **al bien**; no a este o aquel bien, sino al bien en sí, sin límites, por el que todos los demás bienes son y participan o, en otros términos, están dirigidos y ordenados al Bien o Bondad infinitos de Dios.



Otro tanto habría que decir de la apertura de la inteligencia y voluntad a **la belleza**, que en último término, es la Belleza infinita de Dios.

Toda la actividad del hombre, aparece así ordenada, en suprema instancia, a la **Verdad, Bien y Belleza** infinitas de Dios, como a su Fin último

o Bien supremo, cuya posesión perfecciona o confiere plena actualización al ser y vida de la persona humana.

Cada acto del hombre, desarrollado dentro de este ordenamiento jerárquico, es un acto de auténtico y real desarrollo, de perfeccionamiento específicamente humano, es un acto moralmente bueno.

### 4. IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN EN LA CAPTACIÓN DE LA JERARQUÍA DE LOS VALORES

**La formación del sentido de los valores, del sentido de su jerarquía, de la capacidad para distinguir lo más importante de lo menos, es una condición para el éxito de la vida individual y para la comunicación con los demás.**

El carácter apremiante de los valores está casi siempre en razón inversa a su altura, porque precisamente los más altos, los que producen más gozo, requieren una cierta **disciplina** para ser captados.

Así, ver la televisión supone una actividad mínima. Investigaciones estadísticas llevadas a cabo han deducido que, las personas que ven mucha televisión, causan una impresión más triste en sus manifestaciones comunes de sensibilidad vital que, quienes son proclives más bien a leer un libro.

Vivir rectamente significa objetivar nuestros intereses. La educación debe hacer al hombre capaz de librarse de la sensación del momento, **DEBE APRENDER A CONDUCIR SU VIDA**, más que a dejarse llevar.

**Si cada uno se ocupa de sus gustos y no existe una medida común que sitúe los intereses en una jerarquía, en un orden según su rango y urgencia, entonces no se puede superar la contraposición de intereses**



Si por ejemplo colisionan los derechos de fumadores y no fumadores que están en una misma habitación, y el conflicto se resuelve a favor de los no fumadores, esto no ocurre porque éstos sean mejores personas, sino porque el **VALOR** que invocan los no fumadores tiene preferencia sobre el placer de fumar. El fumador se somete incluso a este juicio, aun cuando le desagrada, por la sencilla razón de que comprende que es así.

Cuando mi acción afecta los intereses de otro, no basta para justificarla el hecho de que sirva a mis propios intereses.

Puede ser que mis intereses tengan preferencia; pero entonces no será porque sean míos sino porque son más importantes de acuerdo con su contenido.

**Llamamos justo a aquel que, en los conflictos de intereses, examina de qué intereses se trata y está dispuesto a pasar por alto de quién son los intereses que están en liza.**

**"Un fiel servidor de mi rey, pero primero de Dios "**, era la máxima de Tomás Moro, Lord canciller de Inglaterra, que hizo todo lo posible para no oponerse al rey y evitar así un conflicto; hasta que descubrió algo que no se podía conciliar en absoluto con su conciencia.

La conciencia necesita una idea recta de la jerarquía de valores que no esté deformada por la ideología; esto significa en primer lugar y ante todo, que tratemos a cada hombre como un ser que, como nosotros, es un fin en sí mismo; en ningún acto podemos usarlos o usar a los demás como puros medios.

## **5. INMUTABILIDAD DEL ORDEN Y JERARQUÍA DE LOS VALORES**

El universo de valores es inmutable en sí mismo; pero el hombre, por su índole individual, familiar o social y por su educación, puede tener acceso mayor o menor a tales valores y a su escala.



**TOMÁS MORO**

**Hay épocas en las que el hombre parece perder la intuición de los valores y de su jerarquía.**

El mundo de los valores es infinito y trascendente, es siempre idéntico e inmutable; pero el hombre varía y, por este cambio, no siempre los incluye a todos ni en el mismo orden.

**Cuanto más valiosa es la persona, más abierta está a los valores. Una persona santa como San Francisco de Asís, aprehende el valor del aire, del sol, de los arroyos, de la salud, etc., que otros no ven como valores.**

No todos aprehenden la verdad en todo su alcance, ni tampoco todos advierten los valores en toda su significación.

Hay dos aspectos negativos de la conducta que son obstáculos para la percepción adecuada de los valores y de su jerarquía:

**Uno es la apatía,  
Otro es la ceguera de la pasión.**

El hombre, visto como el ser terreno **valiosamente más elevado** y como ser moral, tan sólo puede aprehenderse e intuirse **a la luz de la idea de Dios**. De tal modo, que podemos decir francamente:

**El hombre es, en rigor, el movimiento, la tendencia, el tránsito a lo divino.**

El perfeccionamiento moral del hombre no es, en definitiva, sino una preparación y una aproximación continuas en la vida del tiempo, para obtener este fin divino y plenitud humana en la eternidad.





# CATÁLOGO DE VIRTUDES HUMANAS

## AMISTAD

La amistad es la virtud que nos lleva a una relación sólida, profunda, desinteresada y recíproca con otra persona. Relación basada en intereses y metas comunes que no se acaba con el tiempo o la distancia y que lleva a ambas partes a enriquecerse mutuamente, a ayudarse a crecer como personas, a desarrollar todas sus potencialidades y a superarse en la vivencia de la virtud.

Para el cristiano, Jesús es el más alto ejemplo de amistad, el mejor amigo, y fijó el límite de la amistad en dar la vida por el amigo.

Según Simone Weil, "nada hay tan fuerte en las cosas humanas, para mantener la mirada intensamente abierta a Dios, como la amistad de los amigos de Dios".



## FORTALEZA

La fortaleza se entiende como fuerza de ánimo frente a las adversidades de la vida, como desprecio del peligro. La virtud de la fortaleza consiste en tener el valor y la constancia para perseverar en una obra buena hasta el final, no importando los obstáculos o soportando una mala situación con paciencia e inteligencia hasta el final sin desmoronarse. También incluye el valor en situaciones de peligro y la capacidad de tomar riesgos prudentes.



## GENEROSIDAD

Es la virtud moral del que da lo que tiene sin esperar recompensa. Supone valor y grandeza de alma, así como una inclinación a anteponer el interés y la utilidad de otros al propio.



## HUMILDAD

Consiste no en rebajarse de la propia condición, sino en reconocer lo que somos, nuestra limitación esencial, los propios límites, circunstancia que, según la moderna psicología, es el fundamento indispensable del equilibrio psíquico y de la madurez humana.

Para Max Scheler se trata de la virtud cristiana por excelencia.



## JUSTICIA

Se basa en dar a cada uno lo que le corresponde. La justicia es principio fundamental de la existencia y coexistencia de los hombres, como asimismo de las comunidades humanas, de las sociedades y los pueblos. La justicia tiene una significación fundamental en el orden moral entre los hombres. Definir correctamente "cuánto se debe" a cada uno por parte de todos y, al mismo tiempo, a todos por parte de cada uno y, sobre todo, llevarlo a cabo.



## LABORIOSIDAD

Es la aplicación al trabajo, sea cual fuere, con la necesaria diligencia, frecuencia y constancia. Es virtud indispensable para alcanzar la propia madurez.



## LEALTAD

Exige de la persona que acepte los vínculos implícitos en su adhesión a otras -amigos, jefes, familiares, etc.-; exactitud en el cumplimiento de los compromisos inherentes a tal adhesión y correspondencia de afectos. Está basada esta virtud en la verdad y en la sinceridad.



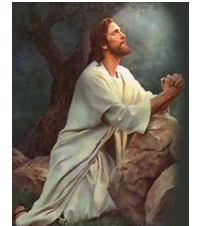
## MAGNANIMIDAD

Es una disposición hacia dar más allá de lo que se considera normal, de entregarse hasta las últimas consecuencias, de emprender sin miedo, de avanzar pese a cualquier adversidad. El ánimo grande, la magnanimidad, es el valor que convierte a un simple ser humano en un héroe.



## OBEDIENCIA

Cumplir lo que se manda o es preceptivo. Es fruto de la libertad; en el mundo infrahumano no hay obediencia sino sumisión. Sólo quien es libre puede obedecer. Pero la simple ejecución de una orden no es siempre moralmente positiva, es más hay casos en que la obediencia y toda forma de responsabilidad con el poder tiene un valor moral negativo; por ello se está obligado a obedecer sólo aquellas órdenes que no se salen del ámbito de la legítima competencia de la autoridad. En caso de duda, naturalmente, se debe de conceder cierta presunción a favor de la autoridad.



## OPTIMISMO

Es virtud cuando es fruto del raciocinio. Lleva a ver en las cosas el aspecto más favorable y a confiar razonablemente en las propias capacidades y posibilidades. El optimista es una persona esencialmente positiva en la valoración de los demás -está inclinado a confiar en ellos-, de acontecimientos y de circunstancias. Afronta su futuro con esperanza; las dificultades y obstáculos, con fuerza, alegría y deportividad.



## ORDEN

La persona ordenada se comporta de acuerdo con normas lógicas, tanto para la consecución de algún objetivo como en la organización de las cosas, en la distribución del tiempo y en la realización de sus actividades. La capacidad del hombre para dirigir su propia vida ha de estar en función de un proyecto ordenado.



## PACIENCIA

Si la fortaleza nos hace soportar los males más extremos, la paciencia, nos lleva a soportar cualquier contratiempo y dificultad. Es la constancia valerosa que se opone al mal, y a pesar de que lo sufra, no se deja dominar por él.

Paciencia cristiana quiere decir, perseverancia en la esperanza. Su opuesto es la ira.



## PATRIOTISMO

Es amor a la Patria, patriota, por tanto, será quien tiene amor a su Patria y procura todo su bien, le tributa el honor y el servicio debidos y está dispuesto a defender el conjunto de valores que representa.



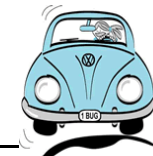
## PERSEVERANCIA

Todo aquel que soporta el esfuerzo prolongado en el cumplimiento del deber y del bien o en la oposición al mal es perseverante. Si se empeña en superar no sólo la resistencia del tiempo, sino también la dificultades que surgen se le llama CONSTATANTE. Así perseverancia define, en general, la constancia en los propósitos y empresas.



## PRUDENCIA

Cualidad que consiste en actuar con reflexión y precaución para evitar posibles daños. Es el recto discernimiento de las acciones humanas, que inclina al hombre a portarse como tal, de modo que se humanice a sí mismo y a los demás, y busca el progreso de la misma persona prudente.



## PUDOR

Se entiende como sentimiento de recato y de vergüenza, especialmente en lo que se refiere a la esfera sexual,

Representa un elemento fundamental de la personalidad.

El pudor atañe a la relación del hombre y de la mujer consigo mismo, con los demás y con el mundo; de ahí su importancia ética y su valor. El pudor es una reserva de intimidad, de secreto, generador de fuerza espiritual y, como tal, sobre todo en los años de formación de la personalidad " el baluarte más seguro de la vida moral".



## RESPONSABILIDAD

Es la capacidad existente en toda persona de conocer y aceptar las consecuencias de un acto suyo, inteligente y libre, así como la relación de causalidad que une al autor con el acto que realice. Es, pues, la sujeción a la imputabilidad y sus consecuencias.



## RESPETO

Como virtud es la justa apreciación de las excelencias morales de una persona y el acatamiento que por tal causa se le hace. El respeto a uno mismo y a los demás exige proceder, de acuerdo con la condición y circunstancias de uno y otros y siempre partiendo de la consideración y valoración de la dignidad de la persona humana.



## SENCILLEZ

Es virtud que supone naturalidad, ausencia de artificios, de ostentación, de adornos. ... Ser uno mismo, de tal forma que los demás puedan conocernos realmente, y reconocernos, en nuestra singularidad.



## SINCERIDAD

Se funda en la verdad y en la sencillez. Es un modo de expresarse libre de fingimiento. En la persona sincera no hay doblez ni fingimiento. Manifiestas, si es conveniente a la persona idónea y en el momento adecuado, lo que has hecho, lo que has visto, lo que piensas o lo que sientes, con claridad y respeto a su situación personal o a la de los demás.



## SOBRIEDAD

Básicamente exige templanza y moderación en el comer y beber, pero también, por extensión, en otras muchas cosas, sobre todo en el área del consumo.



## SOCIABILIDAD

Una persona sociable está naturalmente inclinada al trato social. Aprovecha y crea los cauces adecuados para relacionarse con personas y grupos, comunicándose con unas y otros a partir de lo que son, de lo que piensan, de lo que sienten, o de lo que representan.

