

# **GIMNASIO DE VIRTUDES**

**¡PONTE EN FORMA!**

# índice

Alegría .....	3
Amabilidad .....	4
Apacibilidad .....	5
Autodisciplina .....	6
Compasión .....	7
Confianza .....	8
Consideración.....	9
Delicadeza .....	10
Entusiasmo .....	11
Fidelidad .....	12
Firmeza .....	13
Flexibilidad .....	14
Generosidad .....	15
Gratitud.....	16
Honradez.....	17
Humildad.....	18
Justicia .....	19
Lealtad .....	20
Misericordia .....	21
Obediencia .....	22
Orden .....	23
Paciencia .....	24
Perdón .....	25
Pudor .....	26
Respeto .....	27
Responsabilidad .....	28
Reverencia .....	29
Servicio.....	30
Sinceridad .....	31
Tolerancia .....	32
Solicitud .....	33
Unidad .....	34
Valor .....	35

# Alegría

Alégrese el corazón de los que buscan al Señor (Salmo 104,3).

Estad siempre alegres en el Señor; os lo repito, estad alegres (Flp. 4,4).

## Qué es

La alegría es estar lleno de contento, paz, amor y una sensación de bienestar. La alegría está dentro de todos nosotros. Procede de la sensación de ser amado y del aprecio por el don de la vida. Llega a nosotros cuando hacemos lo que sabemos que es justo. La alegría se parece a la diversión; pero no es exactamente lo mismo.. La diversión tiene que ver con lo que sucede en el exterior: es pasarlo bien. La alegría, en cambio, procede de lo que ocurre en el interior.

La alegría está siempre ahí, independientemente de lo que suceda fuera. Esta alegría interior puede transmitirse a cualquier cosa que hagamos. Se disfruta haciendo las labores de la casa, o los deberes, incluso realizando un trabajo aburrido, ingrato o desagradable. Si uno mira en su interior y encuentra alegría, ese trabajo puede convertirse en una experiencia gozosa.

La alegría es la sensación interior que nos hace capaces de remontar los momentos difíciles, aunque nos sintamos tristes.

## Cómo se practica

La alegría procede de tu espíritu; ¡la encontrarás dentro de ti mismo! Te vuelves consciente de que la vida es un regalo.

Hagas lo que hagas, hazlo con el corazón alegre. ¡Disfrútalo!. Cuando ocurran cosas tristes, deja que venga la tristeza.., y que pase: no la obligues a quedarse.

Encuentra los dones que hay en todo cuanto ocurre: ¿no es esa la manera de hacerse más fuerte?, ¿no hay ahí algo nuevo que aprender?

El buen humor es una excelente fuente de alegría.

## Sigue intentándolo si...

- Siempre buscas la diversión y la felicidad fuera de ti mismo.
- Disfrutas de la vida únicamente cuando las cosas marchan bien
- Te olvidas de apreciar los dones que hay en tu vida.
- Cuando te ocurre algo malo, te sientes tan triste que no puedes aprender nada de ello.
- Con frecuencia te quedas estancado en sentimientos negativos.
- Te molesta lo que tienes que hacer y se lo demuestras a todos poniendo mala cara.

# Amabilidad

Con tres cosas me adorno y me presento, hermosas ante el Señor y ante los hombres: la concordia entre hermanos, la amistad entre los prójimos y la armonía entre mujer y marido  
(*Eclo, 25, 1*)

## Qué es

La amabilidad es preocuparse por el bienestar de los demás. La amabilidad es demostrar que uno se preocupa por cualquier persona o cosa que se cruce en su camino, sabiendo que todo forma parte de la creación de Dios. Puedes ser amable con las personas, los animales y el medio ambiente. La amabilidad se evidencia en pequeños gestos que alegran la vida de las personas, en las ocasiones en que te interesas por sus ocupaciones, sus familiares, su salud. Amabilidad es demostrarle amor y comprensión al que está triste o necesita tu ayuda, aunque no esté a tu alcance resolver sus problemas.

Sin amabilidad, la gente sólo miraría por sí misma y todos se sentirían muy solos. Cuando alguien, en un gesto de amabilidad, tiene la mano hacia el prójimo, ese acto beneficia a los dos: el que lo recibe, porque siente que representa algo para el otro, y el que lo da, porque aumenta la bondad de su corazón.

## Cómo se practica

Practicas la amabilidad cuando reparas en alguien o en algo que precisa cuidados. Hay que volverse sensible al mundo que te rodea. Emplea tu imaginación en idear cosas que hagan felices a los que te rodean. Averigua qué hábitos perjudican al medio ambiente y elige los más positivos.

Cuando tengas la tentación de ser cruel, de criticar, de molestar a alguien, toma la decisión de no hacerlo. Acepta a las personas que son diferentes a ti o están discapacitadas, en lugar de no hacerles ningún caso o importunarlas. Cuando eres amable, lo eres también con tus animales domésticos y con todos los seres vivos.

## Sigue intentándolo si...

- Siempre te pones tú primero.
- No prestas atención a las necesidades de los demás.
- Tienes tendencia a los comentarios irónicos.
- No respetas la limpieza de las calles y el mobiliario urbano
- Miras con prevención o sospecha a los inmigrantes.
- Buscas siempre la manera de esquivar tus compromisos.
- Tu lenguaje es duro, incisivo o grosero.

# Apacibilidad

Dichosos los que procuran la paz,  
porque se llamarán hijos de Dios.  
(Mateo 5,9)

## Qué es

La apacibilidad es un estado interior de tranquilidad que puede venir en momentos de gratitud silenciosa o de oración. Es una manera de llegar a estar muy tranquilo y observar las cosas de modo que sea posible comprenderlas. Es hacerle frente a tus miedos y luego dejar que se marchen. Es confiar en que las cosas irán bien.

Es una manera de abordar los conflictos confiando en el poder del amor, de manera que nadie se eche toda la culpa. La paz llega cuando abandonas la violencia y el prejuicio y te esfuerzas por llegar a una solución pacífica.

La apacibilidad proviene de la conciencia de que todos los seres humanos forman parte de una misma familia. La paz en el mundo comienza con la paz en nuestro corazón y en nuestras relaciones con los demás.

## Cómo se practica

Para sentirte en paz contigo mismo, quédate muy tranquilo, para que puedas reflexionar, meditar u orar. Entrega tus preocupaciones a Dios y pídele que se ocupe de ellas. Si haces esto todos los días, te volverás más apacible.

La paz del mundo no es únicamente algo que pueden conseguir los gobiernos, mientras los demás esperamos. Las personas crean la paz en sus hogares, en la escuela y en el lugar de trabajo.

Si están violando tus derechos, si alguien te hiere o te irrita, perdónales enseguida. Detenles con medios razonables y no violentos. Defiende a los demás. Aprecia las diferencias, en lugar de convertirlas en prejuicios.

## Sigue intentándolo si...

- Estás demasiado ocupado para pararte a orar.
- Gesticulas o hablas con dureza porque estás airado.
- Te empeñas en demostrar lo equivocados que están los demás.
- Te vengas si alguien te hace daño, aunque sea accidentalmente.
- Te aferras a tu grupo y evitas a las personas que son diferentes.
- Murmuras o juzgas a las personas por lo que escuchas de otras personas.

# Autodisciplina

Ninguna corrección, cuando es aplicada, resulta agradable, sino que duele; pero más tarde produce, a los que la han ejercitado, frutos de paz y de justicia. *Carta de San Pablo a los Hebreos, 12,11.*

## Qué es

La disciplina significa control. La autodisciplina es autocontrol. Significa que te pones a hacer lo que realmente quieres hacer; pero no que seas una hoja al viento de tus pensamientos y sentimientos. La autodisciplina significa tomar la decisión de hacer lo que uno considera correcto. Es poner orden y eficacia en tu vida.

Con autodisciplina puedes ser moderado. No te extralimitas haciendo las cosas, ni te vuelves demasiado perezoso: simplemente consigues hacer las cosas. Los sentimientos vienen y van. Es posible que no puedas controlarlos, pero sí controlar lo que haces con ellos.

Cuando tienes autodisciplina, pones orden en tu vida. No dejas las cosas para después, sino que cumples lo que te propones. Gracias a la autodisciplina tienes “señorío” sobre tu propia vida.

## Cómo se practica

La autodisciplina se practica controlando el tiempo y los sentimientos. Para controlar el tiempo hay que organizarlo en forma de rutinas diarias. La rutina no es algo aburrido, sino una optimización de los recursos físicos y espirituales que tienes. Dedicas un tiempo fijo para la oración. Decides de antemano como vas a reaccionar ante las situaciones de enfado. Te examinas en qué tipo de circunstancias pierdes los estribos. Observas qué tipo de tareas son las que habitualmente dejas para más tarde y a última hora todo son prisas y angustias.

Empleas la razón tranquila para enfrentarte a tus emociones, y por eso la vida se vuelve más tranquilas. Decides seguir las reglas de tu familia, de la escuela o del trabajo, y así comienzas a disfrutar de la convivencia.

## Sigue intentándolo si...

- Pierdes los estribos o te dejas llevar por tus emociones.
- No planificas cómo vas a hacer las cosas.
- Haces lo que te viene en gana o improvisando.
- Te portas bien sólo cuando te están observando.
- Haces caso omiso de las reglas.

# Compasión

Jesús se compadeció de la muchedumbre que le seguía,  
porque andaban como ovejas que no tienen pastor.

*Mateo 9,36.*

## Qué es

La compasión es comprender y preocuparse por la persona que atraviesa apuros o ha cometido un error. Es mostrarse amigable e indulgente porque la otra persona le importa a uno de verdad. Es apenarse cuando alguien ha sido ofendido y necesita que le comprendan. Es perdonar a quien te ha causado daño, porque comprendes sus motivos y porque te preocupas más por esa persona que por tu propio mal. Es condolerse con el que sufre, incluso si no le conoces. Es atender al prójimo de corazón y desear ayudarlo, aunque lo más que una pueda hacer sea decir una palabra amable.

Ser compasivo es como decirle a esa persona que no está sola. Sin compasión el mundo sería un lugar escabroso y solitario. Cuando hay compasión los tiempos difíciles son más llevaderos.

## Cómo se practica

La compasión comienza cuando prestas atención a los demás y a ti mismo. Fíjate cuando alguien parece triste o tiene un problema en su vida.

Acércate a esa persona y demuéstrale que la comprendes y que te preocupas por ella. Siéntate a su lado, si ves que los otros rehúyen su cercanía. Escúchala si quiere hablar, aunque su conversación resulte cargante o inoportuna. Comparte con ella tu experiencia, si has pasado por una parecida. Demuéstrale que la disculpas, si te ha causado daño sin querer (o queriendo). Haz lo que esté a tu alcance por ayudarla: podría ser simplemente rezar por ella.

## Sigue intentándolo si...

- No te percatas de que alguien, incluso alguien muy cercano a ti, está triste o atraviesan por algún problema.
- Piensas que lo que estás haciendo es más importante que lo que le ocurre a los demás.
- No te paras a escuchar ni a demostrar que te preocupan los demás.
- Te aburres o no prestas atención cuanto te hablan.
- Molestas a los demás o quieres descargar sobre ellos tu malestar.

# Confianza

Hombres de poca fe, no andéis preocupados.  
Bien sabe vuestro Padre celestial todas las cosas que necesitáis.  
*Mateo 6,32.*

## Qué es

La confianza es tener fe, en Dios y en los demás: fiarse de ellos. Es tener la seguridad de que el bien triunfará, igual que uno confía en que el sol saldrá por la mañana sin que haya que mover un solo dedo.

Confiar en los demás es creer que las personas van a cumplir su palabra sin tener que obligarles. Confiar en uno mismo es tener fe en tu propia capacidad de aprender, corregirse y crecer. En ocasiones, cuando la vida nos depara experiencias dolorosas, es difícil confiar. Tener confianza no significa esperar que la vida resulte sencilla en todo momento, sino saber que dispones de resortes internos para superar las dificultades.

Cuando tienes confianza sabes que Dios siempre te acompaña, que nunca estás solo, te sientes más libre para concentrarte en tus quehaceres. La persona confiada consigue muchos amigos de confianza.

## Cómo se practica

La confianza viene cuando estás dispuesto a creer en Dios, en ti mismo y en los demás. Al confiar firmemente en que las cosas van a ir bien, ayudas a que las cosas salgan bien.

Cuando confías, el miedo desaparece, y no estás tenso. Si ocurre algo triste o perjudicial, piensa que hay alguna buena razón que explicará lo que está sucediendo.

La gente que continuamente rompe sus compromisos no es digna de confianza; pero los que fallan alguna vez, merecen más oportunidades, como quisieras merecerlas tú cuando has fallado a los otros. Más vale que te engañen alguna vez a que te vuelvas un desconfiado para siempre.

## Sigue intentándolo si...

- Dejas que el miedo domine tu vida.
- Te preocupas por las cosas antes de que sucedan.
- No confías en ti mismo porque cometes errores
- Molestas a otras personas en quienes te apoyas, o intentas controlarlas continuamente.
- Sigues confiando en personas que te han demostrado que no son dignas de confianza.
- No perdonas a una persona que está dispuesta a cambiar.



## Consideración

Os animo a que caminéis con un ánimo grande, sencillo y humilde, sobrellevándoos los unos a los otros con caridad.  
*San Pablo a los Efesios 4,1.*

### Qué es

Tener consideración es respetar los sentimientos de los demás y valorar su carácter y sus circunstancias personales. Es pensar cómo les van a afectar a ellos nuestros actos y preocuparse de cómo se van a sentir.

Tener consideración es ser amable, prestar atención a lo que les gusta. Es dar tanta importancia a sus preferencias como a las tuyas, y luego hacer lo que les traiga felicidad. Cuando tus gustos difieren, la consideración entraña que no intentas convencer a los demás de que están equivocados y de que tú tienes la razón.

Cuando somos considerados, los demás saben que son importantes porque los tenemos en cuenta antes de actuar y porque ponemos empeño en que las cosas salgan bien. Cuando practicas la consideración los demás también empiezan a practicarla. ¡Es contagiosa!

### Cómo se practica

La consideración empieza cuando nos fijamos en cómo afectan nuestros actos a los demás. Uno llega a conocer lo que les gusta y lo que no les gusta y luego tiene en cuenta esos sentimientos.

Cuando se es considerado, se actúa como si los demás fueran tan importantes como uno mismo. La consideración es preguntarse “¿Voy a herir o a molestar a alguien?”. Si la respuesta es “sí”, entonces piensa en alguna manera creativa de hacer lo que uno desea hacer sin molestar a los otros.

Anda sin hacer ruido cuando alguien está estudiado. Cuando la otra persona está ocupada, espera, si quieres hacerle una pregunta. Arregla las cosas para poder comer en familia. Cuando quieras hacer un regalo, piensa bien en lo que le agradaría a esa persona, más que en tu gusto particular.

### Sigue intentándolo si...

- Actúas sin pensar en que otros pueden sentirse molestos.
- Piensas que alguna persona siempre actúa de esa manera para molestarte.
- Esperas que los demás se acostumbren a tu manera de ser, en lugar de acostumbrarte tú a la suya.
- No sabes trabajar en equipo.

# Delicadeza

Mejor se oyen las palabras sosegadas de los sabios que los gritos del soberano de los necios.  
Más vale sabiduría que armas de combate  
*Eclesiastés, 9,17-18.*

## Qué es

La delicadeza es actuar y hablar de manera considerada y amable con los demás. Es hacer uso de nuestro autocontrol para no herir ni ofender a nadie. Ser delicado significa ser muy cuidadoso. Se ve que eres delicado con las personas en la manera como les hablas. Ser delicado con las cosas o con los animales significa tener cuidado de su duración o bienestar.

Delicadeza es cortesía. Es importante ser cortés con los que convives a diario y no sólo con las personas que ves por primera vez, para que no se cumpla ese dicho de "Donde hay confianza, da asco". Decir: "por favor", "gracias", "perdona", "no hay de qué" no son meramente palabras. Son expresiones que dan a conocer a las personas delicadas.

Las personas que son bruscas, irónicas o contundentes asustan, confunden y perjudican a las otras personas.

## Cómo se practica

La delicadeza se practica en primer lugar "mirando para dentro" y tomando la decisión de no herir ni ofender a nadie. A continuación, aprendes a controlarte a ti mismo, tu cuerpo, tu mente y el tono de tu voz. Es decir, procuras ser cuidadoso. Reparas en lo que hacen tu cuerpo, tus manos y tus piernas y haces un esfuerzo por moverte con cuidado.

Cuanto estés enojado o te sientas herido, en lugar de dar gritos, emplea tu palabra razonada para hablar abierta y tranquilamente. Controlarte a ti mismo hace que no perjudiques a la persona que te ha puesto furioso.

Concentra todos tus pensamientos en el amor y en la amabilidad: los demás verán claramente la delicadeza reflejada en tus ojos.

## Sigue intentándolo si...

- Tratas a los demás con modales bruscos y aírás antipático.
- Sueles interrumpir las conversaciones de los demás.
- Te abres paso a empujones, golpeas las puertas y los objetos de uso.
- Alimentas y te entretienes con pensamientos coléricos.
- Hablas en voz alta y con aspereza.
- Te haces el distante, el desinteresado cuando no estás a gusto.

# Entusiasmo

Yo amé la sabiduría desde mi juventud, me esforcé por hacerla mi esposa y llegué a ser un apasionado de su belleza  
*Sabiduría, 8,2*

## Qué es

El entusiasmo es ser alegre y animado. Es hacer algo con entrega, celo y gran deseo. Es dedicar el cien por cien de la capacidad a tus trabajos, sin reparos. Ser entusiasta es emocionarse con algo, deseando que se haga realidad.

“Entusiasmo” quiere decir “Dios-dentro”. Consiste en estar pletórico de un espíritu benéfico. No es algo que haces, sino el cómo lo logras. Cabe entusiasmarse en cosas tan simples como ir a la escuela, sacar la basura o ir de excursión.

Hay entusiasmo cuando pones alegría en todo lo que haces y le dedicas lo mejor de ti mismo. El entusiasmo convierte hasta el trabajo más aburrido en algo que resulta divertido.

## Cómo se practica

El entusiasmo es una actitud. Su fuente está dentro de ti. Eres entusiasta si de apasionas con tus proyectos. Para entusiasmartes piensa en lo agradable que va a ser algo o de qué manera conseguirás que te resulte divertido.

Por otro lado, tampoco es posible emocionarse con todo; por eso, a veces tendrás que recurrir a la imaginación hasta encontrar el lado atractivo de cada tarea: Para ser entusiasta hay que ser optimista.

Imagínate los resultados de tu obra antes de verla acabada. Eso se ayudará a ilusionarte con el trabajo. El entusiasmo comprende también los placeres sencillos de la vida, no sólo las emociones fuertes, que habitualmente no llegan y, cuando llegan, cansan antes que las sencillas.

## Sigue intentándolo si...

- Te mantienes frío, negándote a entusiasmartes con nada
- Te retraes cuando te ofrecen participar en un proyecto
- Te aburres, porque no tienes ninguna ilusión
- Piensas negativamente, miras exclusivamente el lado malo de las cosas.
- Te desanimas al fracasar en el primer intento
- Te dedicas a criticar los proyectos de otros, sin valorar la parte positiva.

# Fidelidad

Si eres fiel hasta la muerte, te daré la corona de la vida  
*Apocalipsis 2,10*

## Qué es

La fidelidad es hacer honor a algo o a alguien. Es mantenerse firme en lo que uno cree que es importante, pase lo que pase. La fidelidad es una creencia que ha superado la prueba del tiempo. Es comenzar a andar por un camino y seguir sin tener en cuenta cuántas veces te detienes o te distraes.

La fidelidad es como ser una roca en medio de aguas agitadas. Entonces es cuando te mantienes firme sin que nada te importe. La fidelidad consiste en saber qué es aquello en lo que crees y de vivir en consecuencia. Cuando eres fiel, se puede contar contigo y confiar en ti, porque mantienes tus compromisos, al margen de lo que te apetecería hacer.

La fidelidad es necesaria cuando tienes creencias o principios que no puedes probar a los demás: los demás las verán reflejadas en tu conducta.

## Cómo se practica

Ser fiel significa cumplir nuestras promesas. Si prometes que harás algo por alguien, lo cumples, aunque te apetezca hacer otra cosa. Cumplir el trabajo fielmente significa que lo haces con tanto esmero y precisión como estén a tu alcance.

La fidelidad se practica aprendiendo, preguntando y encontrando respuestas acerca de tus propias creencias. Atiende a tu corazón cuando las cosas ponen a prueba tu fe. La fe no es tal hasta que es sometida a prueba.

Cuando eres fiel en tus relaciones demuestras ser una persona leal. No hablas de nadie a sus espaldas. Si te sientes herido, te acercas a la persona que te ha ofendido y hablas de ello en privado. No abandonas a un viejo amigo cuando llega otro, sino que amplías tu círculo de amistades.

## Sigue intentándolo si...

- No crees que nada sea importante.
- Aceptas una creencia sin pensar por ti mismo.
- Cambias tus creencias para ser “como todo el mundo”.
- Dices una cosa y luego haces otra.
- Hablas de la gente a sus espaldas.
- No mantienes tus compromisos.
- Trabajas con prisas y sin tino.

# Firmeza

¡Mi corazón está pronto, mi corazón está dispuesto!

*Salmos, 57,8*

## Qué es

La firmeza es ser constante y formal, y ceñirse a algo a pesar de los pesares. ¿Conoces el cuento de la liebre y la tortuga? Aunque la tortuga era muy lenta en comparación con la liebre, ganó la carrera por ser firme. Siguió adelante hasta el final.

La firmeza es ser fiel y decidido ante todo. La firmeza es permanecer fiel a algo y a alguien a pesar de las pruebas u obstáculos de toda clase que puedan surgir en el camino. Si eres firme, atenderás a tu compromiso el tiempo que haga falta.

Cuando hay firmeza también caben las vacilaciones; pero en el fondo del corazón el compromiso sigue. A los demás les llena de tranquilidad ver el ánimo y seriedad con que nos comprometemos. En cambio, con una persona veleidosa es difícil confiar que seguirá colaborando.

## Cómo se practica

La firmeza se practica comprometiéndonos desde lo más hondo. Es preciso que decidas si la meta vale la pena. Piénsalo y luego decide en consecuencia. Antes de empezar ya sabes que, de seguir, continuarás hasta el final.

A continuación, fíjate un ritmo. Cuando se actúa con firmeza hay que fijarse un ritmo constante: ni tan rápido que te canses, ni tan lento que lo llegues a tiempo.

Si eres firme cuando tratas de aprender algo, continúa con el estudio aunque no sepas si acabarás entendiéndolo. Si eres firme y constante en tus relaciones, continúa viéndote con ellas aunque no sean muy divertidas o te exijan mucha dedicación.

## Sigue intentándolo si...

- No te comprometes por miedo a fracasar.
- Haces siempre sólo lo que te resulta más fácil en el momento.
- Abandonas cuando las cosas se ponen difíciles
- Sucumbes ante las dudas.
- No terminas lo que te resulta difícil.
- Te aceleras demasiado o vas demasiado lento.
- Conservas el recuerdo de fracasos anteriores.

# Flexibilidad

El corazón obstinado se carga de fatigas  
*Eclesiástico 3, 27*

## Qué es

La flexibilidad es estar abierto a la necesidad de cambiar. Son muchas las cosas inesperadas que nos suceden. No podemos controlar los acontecimientos. Cuando ocurre algo que nos perturba, quizá eso sea un aviso de que debemos obrar diferentemente. Ser flexibles significa que, en lugar de quedar afectados por las dificultades, las afrontamos como un desafío, dispuestos a efectuar los cambios necesarios.

La flexibilidad significa que no siempre tenemos que salirnos con la nuestra. Estamos abiertos a las opiniones y sentimientos de los demás. Justo porque eres flexible estás dispuesto a cambiar de idea.

La flexibilidad significa reemplazar los malos hábitos por otros nuevos. Hacer cambios no significa que pierdas algo de ti, sino simplemente que te estás volviendo mejor persona.

## Cómo se practica

La flexibilidad comienza por reconocer que debes cambiar algo de ti. Quizá sea la manera de disponer tus asuntos o la necesidad de adquirir una virtud. Si hay algo en tu manera de actuar que no funciona, probablemente sea signo de que necesitas cambiar. Si algo sigue yendo mal en una parte de tu vida, a lo mejor se trata de una prueba que debes aceptar y superar. Puede que te esté enseñando lo que te espera en tu progreso espiritual.

Una vez que veas la necesidad de cambiar, hazlo con constancia, día a día. Deshazte de los viejos hábitos y aprende otros nuevos. Pídele a Dios que te ayude a cambiar.

Cuando practicas la flexibilidad, te olvidas de lo que no puedes cambiar. No te empeñas en salirte con la tuya todo el tiempo. No intentas controlar a los demás ni su manera de actuar. Sabes que solamente puedes controlarte a ti mismo y disfrutas con las sorpresas.

## Sigue intentándolo si...

- Nunca estás dispuesto a cambiar tus hábitos y criterios.
- Crees que las dificultades te vienen solamente para castigarte.
- Haces las cosas como siempre acostumbras.
- Te empeñas en salirte siempre con la tuya.
- Ti disgustas cuando ocurre algo inesperado.
- No te gustan las sorpresas.

# Generosidad

Esta pobre viuda, en cambio, ha dado de lo que necesita todo lo que tenía para vivir

*Lucas 21,4*

## Qué es

La generosidad es compartir. Es dar libremente, sin pensar en regalos, recompensas ni atenciones a cambio. Dar libremente comporta dar sin preocuparte por lo que la otra persona haga con tu regalo.

La generosidad es una cualidad del alma. Es ser consciente de que hay abundancia para todos. Es buscar la oportunidad de compartir con los demás lo que tienes para darlo todo simplemente por el agrado de dar. Es una de las mejores maneras de demostrar amor.

Sin generosidad el mundo sería un triste lugar. Las personas que necesitan ayuda se sentirían como mendigos sin honra ni dignidad. En un mundo sin generosidad todos los regalos se harían con condiciones: el donante siempre podría manipular las situaciones en provecho propio.

Dar sin esperar nada a cambio es una muestra preciosa de espiritualidad.

## Cómo se practica

La generosidad comienza cuando nos damos cuenta de que hay una persona o un grupo que merece nuestra ayuda. Podría ser nuestra propia familia. Luego, piensa en alguna manera de ayudar, o en algo que puedas dar.

Para compartir, busca cosas que aprecies; no sólo posesiones o dinero, también tu tiempo y conocimientos. Busca la manera de dar lo que puedas, una manera de dar que haga que esa persona o grupo se sienta merecedor de lo que tú les das.

No busques recibir nada a cambio. No mires la manera en que se utiliza tu regalo; simplemente, dalo libremente y deja que se vaya ¡Te sentirás bien porque habrás dado con generosidad!

## Sigue intentándolo si...

- No descubres a nadie que merezca tu ayuda.
- Continúas dando con liberalidad a quien abusa de tu generosidad.
- Das solamente cosas que no valoras o que te sobran.
- Esperas algo a cambio de compartir tus cosas.
- Pones condiciones sobre la manera de emplear el regalo que has hecho.
- Haces valer tus regalos anteriores para que te tengan reconocimiento.

# Gratitud

¿Cómo pagaré al Señor / todo el bien que me ha hecho?  
Alzaré la copa de la salvación / bendiciendo su nombre  
*Salmo 115, 12.*

## Qué es

La gratitud es estar agradecido por lo que tienes. Es una actitud de agradecimiento por ser capaces de aprender, amar y ser. La gratitud es dar las gracias por las cosas especiales que nos vienen. También es ser agradecido por las pequeñas cosas que todos los días suceden a nuestro alrededor y dentro de nosotros. Es estar abierto y dispuesto a recibir cada don de Dios.

Ser agradecido es tener una sensación de maravilla acerca de la belleza del mundo y acoger como si fuese un regalo todo lo que nos da la vida. La gratitud es un camino hacia el contento.

La gratitud es una manera de adquirir perspectiva cuando las cosas no tienen buen aspecto y empiezas a perder la esperanza. Es una manera de crecer cuando suceden cosas dolorosas, observando los dones, que siempre están ahí, aunque parezca que están ocultos.

## Cómo se practica

La gratitud se practica fijándote en la belleza que hay a tu alrededor y dentro de ti. Luego, deja que esa sensación de gratitud se apodere de tu corazón.

Ten presente tus beneficios pasados, especialmente en los malos momentos. Busca lecciones en todas las cosas, pues ellas son los verdaderos dones de la vida. Evita la envidia como evitarías a un animal salvaje, porque puede destruir tu confianza.

Aprende a recibir. Es necesario que todo el mundo tenga la oportunidad de dar.

Valora las cosas pequeñas: la hermosura de las criaturas, los retos superados, los sentimientos compartidos.

## Sigue intentándolo si...

- Esperas lo peor
- Te sientes muchas veces como una víctima.
- Envidias las cualidades de los demás y te sientes menos que ellos.
- No te fijas en la belleza
- Te olvidas de aprender las lecciones que hay cada situación.
- No sabes apreciar tu vida.
- No le das gracias a Dios por los dones de tu vida.



# Honradez

Mejor es que no jures, antes de que jures y no cumplas.

No dejes que tu boca haga pecar a tu carne,  
y no digas luego ante el mensajero que fue un error

*Eclesiastés 5,34*

## Qué es

Ser honrado es ser digno de honra. Y eso quiere decir que se puede contar contigo. Cuando eres honrado, al hacer una promesa o un voto, procuras cumplir tu palabra, por difícil que resulte. Cuando te ejercitas en la honradez, los demás pueden confiar en ti, pues saben que, en la medida de lo posible, harás lo que has dicho que harías.

Ser honrado quiere decir que si alguien te pide que hagas algo, y te pones a hacerlo, lo vas a terminar, y vas a hacerlo lo mejor posible, aunque se te haga muy cuesta arriba.

Las personas que practican la honradez son conocidas por su determinación, su formalidad, su justicia y su veracidad. En otras palabras: cumplen su compromiso. Los demás saben que pueden confiar en ellas.

## Cómo se practica

Cuando practicas la honradez, antes de hacer una promesa te detienes a pensarlo, para cerciorarte de que es algo que realmente quieres y puedes hacer.

La honradez se practica, por ejemplo, cuando le haces una promesa a alguien. Entonces debes decidir que vas a cumplirla, no simplemente que vas a intentarlo. Para ello hay que empezar por cumplir lo prometido y estar atento a cualquier traba que pudiera desbaratar el compromiso. Quizá salgan trampas u obstáculos al paso, como las distracciones, o acaso llegues a sentirte demasiado cansado.

Cuando eres honrado sigues adelante, por difícil que resulte, y eso por la sencilla razón de que para ti es muy, muy importante ser digno de la confianza de los demás.

## Sigue intentándolo si...

- Prometes algo antes de pensar en ello
- Te olvidas de lo que has dicho que harías
- Prometes hacer tantas cosas que te resulta imposible cumplir con todo.
- Lo dejas todo para más tarde, y lo acabas de prisa y mal.
- Te distraes.
- Dejas sin terminar lo que has prometido hacer

# Humildad

Jesús se sentó, llamó a los doce y les dijo: El que quiera ser el primero, que sea el último y el servidor de todos  
*Marcos 9, 33*

## Qué es

La humildad es ser humilde. Ser humilde es darte cuenta de que no eres más importante que nadie. Te sientes dichoso de servir a tus semejantes, porque entiendes que sus necesidades son importantes. Cuando se es humilde no cabe criticar a los demás. Tampoco despotricas contra ti mismo. La humildad te ayuda a entender que la vida está hecha para aprender: para comprender que, por mucho que sepas, siempre hay mucho más que aprender. Significa que no te haces ilusiones de ser perfecto. Si cometes un error, estás dispuesto a rectificar. Si necesitas ayuda, no eres tan orgulloso de no pedirla.

La humildad es actuar según tu leal saber y entender, sin querer acaparar la atención. Es dar lo que debes dar, pero no por causar buena impresión, sino sólo por el hecho de dar.

## Cómo se practica

La humildad se practica no prestando demasiada atención a lo que los demás dicen sobre uno, ya sea bueno o malo. No gastes tu energía intentando impresionar a otras personas. Simplemente, sé tú mismo y obra lo mejor que puedas.

La humildad te ayuda a comprender que todos somos seres humanos, cada uno diferente, pero no por ello menos persona.

Eres humilde cuando aprendes de tus errores y no te avergüenzas de ellos. La humildad te mantiene libre de prejuicios y hace que no juzgues a otras personas.

Cuando eres humilde y necesitas ayuda, no tienes miedo a pedirla. Todos necesitan ayuda alguna vez.

## Sigue intentándolo si...

- Crees que algunas personas son mejores que otras, por nacimiento, familia, cultura, raza, etc.
- Te juzgas a ti mismo o a los demás.
- Te comparas con los demás en tus talentos, tu belleza, tus medios económicos.
- Haces las cosas para impresionar a los demás.
- Presumes de tus logros.

# Justicia

Yo camino por la senda de la justicia, por los senderos de la equidad, para repartir hacienda a los que me aman, y así llenar sus arcas.»

*Proverbios 8,10-11*

## Qué es

Practicar la justicia es ser imparcial en todo lo que haces. Es ver con tus propios ojos y no juzgar algo por lo que te digan los demás.

La justicia significa que la persona recibe lo que merece. Todo el mundo ha de recibir lo que en justicia le corresponde. Es justo que las personas recibamos un castigo cuando obramos mal, para que así la próxima vez nos acordemos de hacer las cosas de otra manera. También es justo que se nos recompense cuando actuamos bien o mejoramos en algo.

Ser justo es defender tus derechos y los de los demás.

Cuando eres justo, tratas a cada persona como un ser diferenciado, único. No encasillas ni clasificas a las personas. Simplemente, trátalas una por una como lo que son.

## Cómo se practica

Ser justo es investigar la verdad por uno mismo, aceptando lo que digan los demás únicamente como una opinión individual de cada uno. Investiga los hechos con tus propios ojos. Piensa por ti mismo.

Cuando eres justo actúas sin prejuicios, viendo a cada cual como la persona que es. No tomas decisiones acerca de los demás en función de su raza, nacionalidad, religión o sexo, o por ser ricos o pobres.

Cuando se es justo se admiten los errores propios y se aceptan las consecuencias. Se comparte lo que se tiene con los demás y así todos reciben la parte justa.

Cuando se practica la justicia no se chismorrea ni se critica a sus espaldas. Cuando eres justo te defiendes a ti mismo y a los demás.

## Sigue intentándolo si...

- Murmuras sobre alguien, en lugar de discutir el asunto con la persona interesada.
- Basas tus actitudes ante las personas en prejuicios.
- Huyes del compromiso cuando están abusando de alguien.
- Tratas de salir bien parado de situaciones que sabes que son malas.
- Tratas a las personas según el poder que ostentan.

# Lealtad

Muy bien, siervo bueno y fiel: has sido fiel en lo poco,  
te constituiré sobre lo mucho: entra en el gozo de tu Señor  
*Mateo 25, 23*

## Qué es

La lealtad es defender algo en lo que crees, con una fe inquebrantable. La lealtad es ser fiel a tu familia, país, amigos o ideales.

Es permanecer al lado de una persona, país o causa tanto en las horas malas como en las buenas. Cuando eres leal permaneces al lado de tus amigos, aunque a veces te causen daño o decepción.

Con las personas desleales no se puede contar, porque cuando las cosas se ponen feas, acostumbran a esfumarse

Cuando pones en práctica la lealtad los demás saben lo que defiendes. Los amigos y la familia saben que, suceda lo que suceda, vas a apoyarles. Cuando eres leal a tus compromisos los demás saben que nada puede interponerse entre ellos y tú.

## Cómo se practica

Eres leal cuando te comprometes con una persona, un país o un ideal. Uno tiene que tener mucho cuidado con qué se compromete, porque si es leal, no tendrá más remedio que mantener ese compromiso durante largo tiempo, o para toda la vida, como, por ejemplo, cuando te casas.

Hay que asegurarse de que esa persona o ese ideal son dignos de la lealtad de uno. Si alguien intenta utilizar esa lealtad con malos fines no es lealtad, sino complicidad, y entonces, lo que hay que hacer es romper el compromiso cuanto antes.

Tu lealtad te llevará a dar respaldo a una persona o a una causa en las duras y en las maduras: cuando está de moda o cuando está mal visto. Si eres leal con tu familia, sabrás defenderla ante las injusticias.

## Sigue intentándolo si...

- Abandonas a tus amigos cuando encuentras un plan más interesante.
- Eres oportunista: calculas con interés y cuquería las amistades que te interesan.
- Cambias tus compromisos cuando te apetece.
- Muestras una lealtad ciega hacia alguien o algo que no lo merece.
- Hablas sobre alguien a sus espaldas

# Misericordia

Bienaventurados los misericordiosos,  
porque ellos alcanzarán misericordia.

*Mateo 5, 7*

## Qué es

Mientras que la justicia es dar a las personas según sus méritos, la misericordia es darles más de lo que se merecen. La misericordia es una cualidad del corazón. Ser misericordioso significa tratar a los demás con compasión y clemencia. Si eres misericordioso estarás dispuesto a perdonar si se te hace daño.

Ser misericordioso es estar dispuesto a empezar de nuevo, a hacer borrón y cuenta nueva de todos los errores y heridas recibidas, a conceder una nueva oportunidad. Dios es muy misericordioso con nosotros, pues nos da muchas bendiciones y muchas oportunidades de seguir aprendiendo de nuestros errores.

Al ser misericordioso, siembras confianza, alegría y ternura a tu alrededor.

## Cómo se practica

Para practicar la misericordia puede serte útil ponerte en el lugar de los demás. Sobre todo cuando alguien hace algo que te molesta, piensa en lo que se siente cuando tú obras mal y en cómo quisieras ser tratado entonces. Ser amable cuando la otra persona comete un error, especialmente cuando lo ha hecho sin querer, es una buena manera de ser misericordioso.

Cuando alguien ha cometido un grave error debes decidir cual será la manera correcta de enfocar el asunto: si quieres que sufra las consecuencias de su error o si debes darle otra oportunidad. A veces, lo más misericordioso será que se aplique la justicia; pero a veces será mejor actuar con más indulgencia: corregirle con toda claridad y después perdonarle.

## Sigue intentándolo si...

- No entiendes la diferencia entre justicia y misericordia.
- Guardas rencor y castigas siempre a las personas que se lo merecen.
- Obligas a la gente a hacer algo para ganarse todo lo que recibe de ti.
- Culpas a los demás por ser pobres o por tener problemas.
- No actúas con justicia cuando alguien hace daño repetida y deliberadamente.

# Obediencia

Hijos, obedeced a vuestros padres en el Señor; porque esto es justo. Honra a tu padre y a tu madre, tal es el primer mandamiento que lleva consigo una promesa: Para que seas feliz y se prolongue tu vida sobre la tierra.

*Efesios 6, 1-3.*

## Qué es

La finalidad de la obediencia es guardarte y protegerte. Por esta razón es necesario que pienses por ti mismo y que te sientas seguro de que cuando obedeces a alguien, incluso a tu familia, es por tu propio bien y que no va a perjudicarte ni a ti ni a los demás.

Cuando eres obedientes acatas las reglas aunque no te gusten o tengas que echar mano de una gran dosis de autodisciplina para conseguirlo. Obedeces las normas incluso cuando nadie te está viendo. Ser obediente es ser digno de confianza.

Cuando obedeces a las personas que cuidan de ti y quieren protegerte, dispones de más libertad y seguridad

## Cómo se practica

La obediencia comienza por el conocimiento. Aprende, pues, cuáles son las reglas de tu familia y escuela, de tu país y de tu religión.

La obediencia es jugar limpio, según las normas. Eso mantiene la justicia en las cosas. Emplea tu fuerza de voluntad para seguir las normas, incluso cuando te gustaría quebrantarlas o desatenderlas. Sé fiel a ellas, incluso cuando nadie te esté viendo.

Aunque no estés de acuerdo o no entiendas todas las razones, procura ser respetuoso con los que tienen autoridad y te dicen lo que debes hacer. Si tienes que poner en duda una norma o una decisión, hazlo con respeto.

Obedece a tu propia autoridad interior, ese lugar de la verdad que hay en ti que sabe lo que está bien. Ten el valor de defender lo que es verdadero.

## Sigue intentándolo si...

- No sabes cuáles son las reglas ni te importa conocerlas.
- Te molesta que los mayores o las autoridades te orienten en lo que debes hacer; simplemente, haces lo que te da la gana.
- Pones en duda una norma protestando y poniéndote furioso.
- Hace falta que te repitan tres o cuatro veces lo que debes hacer.
- Obedeces únicamente cuando te vigilan.

# Orden

Así dice el Eterno: "Pon tu casa en orden..."

*Reyes 20,1.*

## Qué es

El orden es tener las cosas en regla y vivir de acuerdo con un sentido de la armonía. Es tener un lugar para las cosas que utilizas, de modo que al devolverlas a su sitio están siempre a mano para cualquier necesidad.

El orden significa ser organizado y estar listo para ponerse en marcha inmediatamente. Significa planear algo para que funcione, hacer algo paso a paso, siguiendo un método, en lugar de perderse con rodeos. Ser ordenado hace más fácil conseguir cosas.

Ser ordenado es mostrarte pulcro y cuidadoso al emprender una tarea para rematarla lo más limpia y bellamente posible. Cuando has obrado mal, está en ti que lo corrijas volviéndote mejor.

Si aprecias el orden de la creación de Dios, percibirás la belleza y la armonía de todos los seres vivos.

## Cómo se practica

Una de las maneras más importantes de ser ordenado es decidir cómo y cuándo quieres colocar las cosas que usas (como, por ejemplo, tus ropas, libros y herramientas), y ponerlas donde corresponde al acabar con ellas. Tomas las cosas y luego las vuelves a colocar en su sitio. Las cosas que estén relacionadas las colocas en el mismo lugar. De este modo siempre sabrás dónde están. El orden proporciona paz y alegría.

Si deseas hacer algo de manera eficiente, primero elabora un plan, y luego síguelo. No permitas que te distraigan. Cuando algo resulte difícil, reparte el quehacer en "trozos" y haz un "trozo" cada vez.

En el espacio donde vives, consigue un ambiente de armonía, que te haga sentirte bien. Mantén tu casa tan limpia y ordenada como te sea posible.

## Sigue intentándolo si...

- Vives en medio del desorden.
- Pasas mucho tiempo buscando las cosas.
- Funcionas por mera intuición; no te preocupas de planear.
- Actúas confundido y medio perdido cuando tienes un problema.
- No haces nada por crear belleza a tu alrededor.
- No respetas la naturaleza, tiras basuras y ensucias las calles.

# Paciencia

Con vuestra paciencia poseeréis vuestras almas.

*Lucas 21,19*

## Qué es

La paciencia es la esperanza tranquila y la expectativa basada en la confianza de que, al final, todo saldrá bien. Paciencia quiere decir esperar. La paciencia es soportar un retraso y una situación conflictiva sin quejarse.

La paciencia significa tener autodominio. Paradójicamente, es la virtud de los fuertes.

Cuando eres paciente, sabes que las cosas llevan su tiempo, igual que una semilla que una planta se convertirá algún día en una flor o un árbol frutal. La paciencia es un compromiso con el futuro. Es actuar ahora de tal manera que más tarde ocurra algo bueno. También es soportar lo necesario para conseguir que suceda.

La paciencia es ver el final en el comienzo, poner todos los medios, humanos y sobrenaturales, y luego esperar tranquilamente, con la confianza en que los resultados llegarán.

## Cómo se practica

La paciencia se practica aceptando que hay cosas más allá de tu control. A decir verdad, aunque te impacientes por dentro, actúas con calma y aceptas tener que esperar por alguien que se ha retrasado. Tienes fe en que al final las cosas saldrán bien. ¡El sentido del humor ayuda!

Cuando practicas la paciencia te sometes a lo que tienes que soportar, como, por ejemplo, una enfermedad que va a durar algún tiempo o una discapacidad que vas a sufrir para siempre.

La paciencia te ayuda a no abandonar lo que intentas hacer, por difícil o pesado que resulte. Te sientes dispuesto a fijarte metas para el futuro, sabiendo que la recompensa por el esfuerzo tardará o, incluso, que no llegarás a verla tú, aunque sí otros. La confianza en Dios te puede dar paciencia, una esperanza tranquila que te ayudará a pasar los tiempos difíciles.

## Sigue intentándolo si...

- Piensas que todo lo que deseas debe suceder ahora mismo.
- Te imaginas que si algo lleva tiempo es que no merece la pena.
- Te crispas si las cosas no dan fruto inmediatamente.
- Te vuelves irritable con los demás cuando cometen un error o te hacen esperar.
- Desistes de tus propósitos de mejora al comprobar que tienes todo un historial de repetidos fracasos.



# Perdón

Con la misma medida con que midáis, seréis medidos.

*Lucas 6,38*

## Qué es

Todos cometemos errores en algún momento. Perdonar es pasar por alto los errores que cometen los demás y amarles lo mismo que antes. Perdonar no quiere decir que de repente ya no te sientas herido o que lo malo se vuelva bueno. Perdonar quiere decir que en tu corazón das a esa persona otra oportunidad. El perdón o la clemencia significa que no castigas a la gente por lo que ha hecho, aunque se lo merezca.

Puedes incluso perdonarte a ti mismo: significa dejar de castigarte y de sentirte desesperado por haber hecho algo malo. Es seguir adelante, dispuesto a actuar de otra manera, con compasión por ti mismo y confianza en que puedes cambiar.

La gente que no perdona, juzga y critica a los demás, en lugar de darles oportunidades para mejorar. Su influencia no es benéfica y suelen ser personas rencorosas.

## Cómo se practica

El perdón se practica, en primer lugar, admitiendo el error que has cometido tú mismo. Hace falta valor para enfrentarse con la verdad de los hechos. Si eres sincero contigo mismo, serás más flexible al juzgar los errores de los demás.

Piensa que Dios siempre perdona, cuando alguien se arrepiente sinceramente. Tú debes hacer lo mismo.

Lo más difícil de perdonar es lo que uno hace una y otra vez. Si alguien no hace más que molestarte repetidamente, sin asomo de arrepentimiento, lo mejor que puedes hacer es no darle oportunidad de que te moleste. Si te enfrentas a él, es probable que endurezcas la relación. Si no hace caso a tus deseos de que se corrija, no le des ocasiones de que te moleste.

## Sigue intentándolo si...

- Tienes miedo de comprobar tus errores.
- Juzgas y criticas a los demás sin ninguna consideración.
- Eres vengativo o rencoroso.
- Te sientes desesperado o impotente ante tus malos hábitos.
- Sigues cometiendo los mismos errores sin aprender.
- Permites que otras personas despreocupadas sigan hiriéndote.

# Pudor

El cuerpo no es para la fornicación, sino para el Señor.

*Corintios 1, 6, 13*

## Qué es

El pudor es tener una sensación de respeto sereno hacia uno mismo. Las personas pudorosas no son llamativas. El pudor es saber valorarse y poseer un sentido de intimidad hacia el propio cuerpo.

El pudor significa que sabes qué es adecuado o no al mostrar tu cuerpo y en qué grado debes permitir que los demás tengan contacto con él. Es reservar las partes íntimas de tu cuerpo sin dejar que los demás observen o lo toquen de manera que abusen de tu intimidad.

El cuerpo humano tiene su propio “lenguaje” y sabe cuándo puede “hablar” y cuando debe “callar”. El pudor significa controlar los elogios que te hagan sobre tu imagen externa sin volverte engreído, y sin utilizarla para manipular los sentimientos de los que te admiran.

## Cómo se practica

El pudor es una actitud. Empieza por estar conforme contigo mismo. Es saber que tienes cualidades especiales y que los demás también tienen sus cualidades. La humildad ayuda a practicar el pudor.

El pudor se practica cuando impides que otras personas te exploten a su gusto. Eres respetuoso con tu cuerpo y con su intimidad y esperas que los demás también lo sean. Si alguien te toca de una manera que consideras incorrecta, cuéntaselo a alguna persona de confianza. Nunca lo debes mantener en secreto.

Cuando eres pudoroso, no intentas llamar demasiado la atención. Te vistes moderadamente y con comodidad. Verás que crece tu propia autoestima y no estás inseguro de tu propia imagen.

## Sigue intentándolo si...

- Necesitas llamar la atención para sentirte importante.
- Confías más en las palabras y las apariencias que en las obras.
- Te vistes y te arreglas para llamar la atención.
- Constantemente haces saber a los demás lo grande que eres y las cualidades que tienes.
- Permites que cualquiera use y abuse de tu cuerpo.
- Utilizas tu apariencia corporal para conseguir objetivos sociales, profesionales, sentimentales.

# Respeto

Evita las contestaciones y las discusiones inútiles, instruye, soporta, reprende con dulzura.

II *Timoteo 2, 24-25*

## Qué es

Ser respetuoso es la actitud por la cual se honra a las personas y se muestra consideración por sus derechos. El respeto se refleja en la cortesía con que nos tratamos unos a otros, en nuestra manera de hablar y en el trato que damos a las pertenencias del prójimo.

Es especialmente importante ser respetuoso con las personas mayores, con los educadores, con las autoridades. Por su edad o por su responsabilidad pueden ayudarte con su sabiduría y con sus criterios.

En el respeto se incluye cumplir las normas de tu familia, tu escuela o tu centro laboral, así como comportarse de manera que haga que la vida sea más tranquila y ordenada. Ser respetuoso significa también respetarse a uno mismo. Esto quiere decir que cuidas tus derechos, como por ejemplo la intimidad y el pudor.

## Cómo se practica

Una buena manera de practicar el respeto es pensar cómo te gustaría que te trataran, y luego tratar a los demás de esta manera. Si te apetece hacer uso de un objeto ajeno, es mejor que pidas permiso antes siquiera de tomarlo prestado.

Ser respetuoso es expresar, incluso los sentimientos más fuertes, de una manera tranquila. No es interrumpir, sino decir: "Perdone...", esperando a que alguien nos preste atención. Es expresar una opinión como tu opinión, respetando el hecho de que hay más de una manera de ver las cosas.

Ser respetuoso con uno mismo es tratarse como uno considera que los demás merecen ser tratados. ¡Tú también te lo mereces!

## Sigue intentándolo si...

- Tratas a los demás como si no tuvieran importancia.
- Haces caso omiso de la experiencia de los mayores.
- Desdeñas la sabiduría de tus educadores.
- Usas todo lo que quieres sin permiso de sus dueños.
- Interrumpes o te entrometes en la conversación de los demás.
- Te burlas o contestas a tus mayores.

# Responsabilidad

Todos hemos de comparecer ante el tribunal de Dios

*Romanos 14,10*

## Qué es

Ser responsable significa que los demás pueden confiar en ti. Ser responsable significa hacer las cosas tan bien como puedas. Ser responsable es estar dispuesto a dar cuentas de lo que haces y de lo que no haces. Significa aceptar las felicitaciones cuando se te dan las cosas bien (por supuesto, con humildad) y recibir las correcciones cuando no.

Si eres responsable es que cumples tus compromisos. Cuando te comprometes a hacer algo por tu familia o por un amigo, no lo aplazas ni lo olvidas, sino que te preocupas de llevarlo a cabo. Ser responsable es la capacidad de responder con eficacia.

Cuando cometes un error, no le echas la culpa al mal tiempo, a otra persona o a la mala memoria (“¡Se me olvidó!”). Si algo va mal, se puede explicar por qué han sucedido las cosas; pero no valen excusas. Al hacerte responsable es como si dijeras a los demás que pueden contar contigo.

## Cómo se practica

Si te comprometes a hacer algo, tómatelo en serio, como si fuera un encargo sagrado, ya se trate de los estudios, de un trabajo, de cuidar a una persona. Responsabilízate de lo que puedas hacer. No aceptes tareas demasiado difíciles o para las cuales te vaya a faltar tiempo. Recuerda: es una irresponsabilidad responsabilizarte de demasiadas cosas y luego no hacerlas.

Cuando aceptes un encargo, cerciérate de que lo has entendido bien e intenta cumplirlo con la mentalidad del que te lo ha pedido. Si al hacerlo algo te va mal o cometes un error, no te pongas a la defensiva. Es mejor pedir ayuda a tiempo o reconocer tu incapacidad para completarlo. Así te evitarás disgustos y malentendidos.

## Sigue intentándolo si...

- No cumples tus compromisos.
- Te comprometes a hacer cosas que están más allá de tus posibilidades.
- Desoyes lo que te dicen sobre tus actos, a no ser que sea bueno.
- Te importa más lo que los demás tienen que hacer.
- Buscas excusas para salir bien librado.
- Dejas las cosas a medias, diciendo: “Ya vale”.
- No te haces cargo de nada, a menos que te obliguen.

# Reverencia

Señor, Dios nuestro, ¡qué admirable es tu nombre en toda la tierra!

*Salmo 8, 2.*

## Qué es

La reverencia es comportarse con conciencia de que siempre se está en presencia del Creador. Es una cualidad del alma que te permite sentir la presencia de Dios. La reverencia puede experimentarse en momentos de recogimiento, oración o reflexión. Es tratar los objetos y libros sagrados como algo muy especial.

La reverencia es mostrar respeto. Es tener el cuidado de hacer honor a los dones de la vida, incluyendo los demás.

Ya sea que estés en un lugar sagrado, o pasando un tiempo en un paraje de gran belleza, la reverencia consiste en quedarte inmóvil y dejar que la maravilla que sientes brille en ti.

Si no tratas como se merecen las cosas que son sagradas para ti, por tu fe, porque son recuerdos familiares, etc., las cosas más importantes se vuelven de lo más común.

## Cómo se practica

La reverencia se puede experimentar en momentos de meditación o comunión interpersonal, con Dios y con los demás. Verás que ese recogimiento te permite escuchar cuando Dios habla a tu corazón.

La reverencia quiere decir que cuando entras en un lugar de culto lo haces en silencio y con respeto. Se manifiesta en actos diarios de amabilidad hacia los demás, especialmente las personas cercanas y aquellas que son para ti un motivo de admiración.

La reverencia incluye un respeto profundo hacia todos los seres vivos. La reverencia se alcanza cuando te permites experimentar la belleza de la creación y cuando encuentras gusto en los actos sagrados.

## Sigue intentándolo si...

- Actúas como si nada fuese especial ni sagrado.
- Evitas la oración o estás demasiado ocupado para practicar la meditación interior.
- Tratas todo del mismo modo y sin respeto.
- Actúas como si la mayor parte de las personas te dieran igual.
- No reconoces el carácter sagrado de algunos lugares en los que entras.

# Servicio

Porque el Hijo del Hombre no ha venido para ser servido, sino para servir.

*Marcos 10, 45*

## Qué es

El servicio es dar a los demás y querer ser útil en la vida de los demás. Ayudar a los demás es una de las mejores maneras de servir a Dios.

Tener una actitud de servicio significa buscar maneras de ayudar sin esperar a que los demás te lo pidan. Para ti, las necesidades de los demás son tan importantes como las tuyas propias. Cuando eres servicial prevés las necesidades de los demás y luego reparas en el modo de ayudarlas.

Actúas simplemente para ser útil, no porque esperes que te vayan a pagar o a recompensar. Haces las cosas simplemente porque te preocupas. Cuando uno trabaja con espíritu de servicio, pone en su trabajo lo mejor de sí mismo y el mayor empeño. Su aportación es muy rica.

Hay multitud de circunstancias en que los servicios públicos o la justicia no alcanzan a atender las necesidades de las personas. Si no fuera por el servicio de personas voluntarias, muchas personas quedarían abandonadas.

## Cómo se practica

Cuando quieras prestar servicios, observa a otras personas para ver qué ayuda necesitan. Luego, haz algo por ayudar. Busca pequeñas maneras de hacer más grata o más feliz la vida a los demás. Si alguien parece perdido o solo, ve y pregúntale en qué puedes ayudarlo. Descubre pequeñas maneras de servir a tu familia, por ejemplo, llevando a cabo alguna tarea de más o bien teniendo detalles.

Puedes servir a tu ciudad si reciclas tus propios residuos, si no ensucias las calles o avisas a los servicios públicos.

Un magnífico servicio —y gratuito— es saber escuchar con paciencia a los que nadie hace caso. La persona servicial enseguida encontrará ocasiones.

## Sigue intentándolo si...

- Descuidas a las personas necesitadas de ayuda.
- Ves que hay algo que hacer y esperas a que otra persona se encargue de ello.
- Escoges siempre para ti lo mejor que se pone en la mesa.
- Cumples con tu trabajo únicamente porque esperas que se te recompense.
- No crees que tus esfuerzos importen de verdad.
- Buscas siempre la manera de reducir tus obligaciones.

# Sinceridad

Que vuestro sí sea sí y vuestro no, no.  
*Mateo 5,37*

## Qué es

Ser sincero es ser franco, veraz y digno de confianza. Cuando las personas son sinceras puedes contar con que no van a mentir, engañar ni robar. Si te dicen que les gustas, sabes que te lo dicen de verdad, porque no van a decir nada simplemente por salirse con la suya o causar buena impresión.

Si alguien se muestra amigable, la sinceridad consiste en ser amigo de verdad, no por razones ocultas, sino porque quiere ser amigo. Cuando hay sinceridad cabe confiar en que las cosas son lo que parecen.

La sinceridad es decir la verdad sin que importen las consecuencias. Es ser veraz incluso si conlleva admitir una verdad que nos cuesta reconocer o que defraude a alguien. Sinceridad es también no alardear para impresionar a los demás.

La sinceridad es la sencillez del corazón, la claridad de las palabras, la naturalidad de los gestos. Sinceridad es tener el pecho de cristal.

## Cómo se practica

Haciendo que tus actos se correspondan con tus palabras y tus palabras con tus pensamientos. Lo contrario es hipocresía, simulación. Di lo que piensas y piensa lo que vayas a decir. Si prevés que lo que vas a decir puede herir a alguien, hazlo con caridad y a solas con el interesado.

Promete únicamente lo que puedas cumplir. Di la verdad, a pesar de los pesares. Si cometes algún error, admítelo. Es la mejor manera de arreglar las cosas. El llevar una doble vida siempre se descubre.

Antes que con los demás, has de ser sincero contigo mismo: no te engañes. No intentes convencerte de lo contrario de lo que te diga tu conciencia.

## Sigue intentándolo si...

- Te das cuenta de que eres hipócrita.
- Piensas que tienes que exagerar para ser importante, o te das aires de suficiencia.
- Encubres tus errores, echando la culpa a otros.
- Hieres a otros al actuar con honradez, pero sin tacto ni amabilidad.
- Llegas al punto de presumir de tus debilidades.
- Te engañas a ti mismo o dejas que otros permanezcan en el engaño.

# Tolerancia

Soportaos mutuamente; perdonaos si alguien tiene queja de otro. Como el Señor os ha perdonado, así también haced vosotros.

*Colosenses 3, 13*

## Qué es

Ser tolerante es ser capaz de aceptar cosas que desearías que fueran diferentes. Si practicas la tolerancia y alguien te irrita, sigues adelante y no le prestas demasiada atención. Cuando practicas la tolerancia te es posible ser flexible. A algunas personas les cuesta tolerar que haya cambios en la manera de hacerse las cosas.

Cuando practicas la tolerancia no esperas que los demás piensen, miren o actúen justo como tú. Aceptas las diferencias. No llevas cuenta las faltas de los demás.

Al practicar la tolerancia te vuelves capaz de separar lo importante de lo que no lo es. Siendo tolerante, tienes derecho a sostener y proclamar tus propias convicciones, y a hacer que los demás las respeten. Siendo tolerante, permites que sucedan males menores que, si intentarás reprimirlos, traerían males mayores.

## Cómo se practica

Cuando practicas la tolerancia, reúnes paciencia y ganas flexibilidad para convivir con cosas que no te gustan. No aguardas a que los demás sean como tú. Aceptas las diferencias. No juzgas a los demás porque no se parecen a ti.

Uno perdona a los demás en vez de guardarles rencor o desear continuamente que cambien. Cuando se es tolerante se acepta que uno está en desacuerdo con alguien; no se insiste en que los demás vean las cosas como las ve uno mismo.

Ser tolerante no significa ser pasivo ante la injusticia o los abusos. Practicar la tolerancia es pedirle a Dios que nos ayude a aceptar lo que no podemos cambiar.

## Sigue intentándolo si...

- Crees que todas las diferencias causan problemas.
- Pretendes que todos piensen y actúen como tú.
- No aceptas la incomodidad sin quejarte.
- Aceptas la injusticia o el abuso.
- Sigues intentando cambiar lo que nunca cambiará



# Solicitud

No vaciles en hacer el bien a quien lo merece, cuando está en el poder de tu mano hacerlo

*Proverbios 3, 27*

## Qué es

La solicitud es estar dispuesto a ayudar a los demás. Es hacer algo útil por otra persona o con ella. Cuando uno es útil, hace cosas que tienen efectos positivos que de verdad importan. La solicitud es hacer algo que una persona no puede hacer por sí misma, o para la que no tiene tiempo; o, simplemente, algo que vuelve la vida más agradable a los demás.

Ser solícito o servicial no es hacer siempre lo que la otra persona quiera (eso sería sólo buscar el agrado de los demás, mera obsequiosidad): es posible que su deseo no sea bueno ni útil para ella. Ser solícito es darle a la persona lo que necesita, pero no siempre lo que le apetezca.

Has de ser solícito contigo mismo: proporcionarte alimentos sanos, ropa cómoda, descanso suficiente, distracciones sanas, amistades leales.

Hay momentos en que puedes sentirte desasistido. Es un buen momento para pedir ayuda a los demás. Tú también te la mereces.

## Cómo se practica

Eres solícito si te fijas en lo que otras personas necesitan a diario. Busca pequeñas oportunidades de hacer algo por tus amigos o tus familiares, o incluso por alguien que no conozcas. Cuando eres solícito no esperas a que la otra persona te lo pida; te fijas en lo que esa persona necesita y simplemente lo haces.

Las personas (incluso tú mismo) necesitamos todo tipo de cosas en cualquier momento. A veces quizá sea ayuda de tipo físico: que nos ayuden con los paquetes, que nos aguanten la puerta. También necesitamos abrazos, comprensión y aprecio por parte de los que nos rodean. A veces la mejor ayuda del mundo es un oído dispuesto a escuchar. Y recuerda: siempre podemos pedir ayuda a Dios, que no es sordo.

## Sigue intentándolo si...

- Actúas sin pensar en lo que necesitan los demás.
- Haces cualquier cosa que ten pidan, aunque no sea bueno para la otra persona.
- Ignoras a los demás cuando te piden colaboración.
- No reconoces los sentimientos de los demás, ni les valoras, ni les escuchas.
- Ignoras tus propias necesidades.
- Nunca pides ayuda, ni siquiera a Dios.

# Unidad

Habéis sido llamados a conservar la unidad del espíritu con el vínculo de la paz.

*Efesios 3, 3*

## Qué es

La unidad es una virtud sumamente potente y creadora. Es una manera de ver la armonía de todo lo que salió de las manos del Creador: unidad de las fuerzas de la naturaleza, de los afanes de la humanidad, de los proyectos de las sociedades, de las ilusiones de los miembros de cualquier grupo.

Cuando practicas la unidad, valoras lo que cada parte aporta al conjunto. Gracias a la unidad puedes esforzarte por lograr la armonía en el hogar y con la gran familia humana.

La unidad produce paz. La unidad no exige que todo el mundo tenga la misma apariencia, o piense lo mismo, o hable igual. Mediante el poder de la unidad podrás resolver los conflictos, o descubrir una solución que satisfaga las necesidades de todos.

Lo que nos une es que somos criaturas del mismo Creador, hijos del mismo Padre. Esto está por encima de todas las diferencias.

## Cómo se practica

Las diferencias, ya sea en una familia concreta o en la familia humana, no tienen porqué hacer daño. Dios ama la diversidad; la diversidad hace la vida más interesante. ¿No sería aburrido que todas las flores fueran del mismo color, o que todas las canciones tuvieran la misma música?

Cuando surjan discrepancias, os reunís y escucháis lo que tengáis que decir. Evitáis echaros la culpa. Echar la culpa no es una buena manera de comenzar un diálogo. No actúes como si fueras el único que tiene ideas buenas.

Piensa que la dicha de uno es la dicha de todos y que el daño de uno es el daño de todos. Reza por los que más lo necesitan, porque todos estamos comunicados en Dios, como una "internet" espiritual.

## Sigue intentándolo si...

- Actúas con la mentalidad de "nosotros contra ellos".
- Evitas a las personas que son diferentes porque tienes miedo.
- Tratas a alguien como inferior.
- Procuras salirte siempre con la tuya.
- Echas la culpa a los demás cuando tienen puntos de vista diferentes.

# Valor

¡Valor, que vuestro corazón se afirme,  
vosotros todos que esperáis en Yahveh!

*Salmo 31, 25.*

## Qué es

Tener valor es ser valiente ante el miedo. Es hacer lo que hay que hacer, aunque resulte arduo, es seguir adelante aunque prefieras abandonar. A veces el valor significa reconocer el peligro y aguantar a pie firme. Desde luego, no quiere decir que se deban correr riesgos innecesarios simplemente para aparentar valentía.

Se necesita valor para probar cosas nuevas, para hacer frente a situaciones difíciles, para recobrar el ánimo tras un error e intentarlo de nuevo.

El valor es una cualidad del corazón. Se origina en el acto de conocerte a ti mismo y de saber en lo más hondo que puedes y debes hacer algo. El valor viene de saber que Dios está ahí listo para ayudarte y que siempre cabe contar con Dios. El amor puede darnos valor. Nos da fuerzas, nos ayuda a hacer lo que es justo, no permitiendo que nuestros temores nos paralicen.

## Cómo se practica

Haciendo lo que tienes la seguridad de que es correcto, aunque sea arduo o dé miedo. Haz frente a los errores con valor, aprende de ellos y vuelve a intentarlo. Prueba cosas nuevas.

Esfuézate por comprender lo que te da miedo, y decide si es real o sólo te lo imaginas. Recuerda que siempre podemos pedir ayuda cuando la necesitemos. Puedes contar con Dios y con otras personas para que te den fuerzas y te presten ayuda.

Defiende lo que sabes que es justo, aunque vayas a contracorriente o te granjees incomprendiones. Los santos fueron muchas veces incomprendidos. Deja que el valor inunde tu corazón, a pesar de las risas o insultos de los mediocres o resignados.

## Sigue intentándolo si...

- Dejas de hacer algo por temor a fracasar.
- Finges que no tienes miedo.
- Tienes miedo de admitir tus errores.
- Haces lo que todo el mundo, aun sabiendo que está mal.
- Empiezas siempre por la tarea más fácil.
- Confías solo en tus propias fuerzas, sin contar con Dios.
- Callas por cobardía o vergüenza.