

VIRTUDES
PROGRAMA PRÁCTICO

**AMISTAD
- Y -
RESPETO**

Dolores Sottit

PRUDENCIA

Definición:

Es una de las cuatro virtudes cardinales. Actuar con prudencia es actuar con sensatez y cautela; es decir, reflexionar para culminar en un buen juicio. Es, en otras palabras, actuar con moderación.

Septiembre

Actividades en el aula

Leer la hoja de reflexión, trabajarla individualmente y comentarla con el grupo.

Dinámica.

- Formar equipos.
- Escribir cinco frases que inicien con las palabras "Prudencia es...".
- Exponer las frases por equipo.
- Seleccionar las 10 mejores y ambientar el salón con esas frases.
- Leer por equipo el apartado *Para Pensar* y sacar conclusiones.

HOJA DE REFLEXIÓN

Actuar bien en el momento apropiado

Para mí, ser prudente consiste en:

La prudencia me puede ayudar a:

Mi meta del mes es:

Frases:

Para pensar

PRUEDENCIA = LIBERTAD

La palabra *libertad* y los términos con los que se relaciona –*autoridad, independencia, derechos, elección, opciones*- constituyen un modo de decir poder. Poder, ¿para hacer qué? Poder, ¿con qué fin o en beneficio de quién?

La naturaleza ha ordenado que la libertad (que es poder) sea dirigida por la responsabilidad -es decir, por una consideración ética sobre cómo el uso de ese poder afecta los derechos propios y los de otras personas. Esta es la razón por la que los derechos de las personas deben estar contrapesados por los deberes, y la autoridad debe ser controlada y equilibrada.

No es una exageración afirmar que los problemas más graves de hoy en día son consecuencia de la falta de equilibrio entre derechos y deberes, entre libertad y responsabilidad.

Piensa en el poder que tienes por tu edad y por las circunstancias sociales actuales. Los jóvenes de hoy se encuentran con muchas prerrogativas a su alcance:

La facultad de procrear

La posibilidad de uso y abuso del alcohol y otras drogas

El poder conducir un coche

La libertad de ir y venir a muchos lugares

Una meta a alcanzar debe ser el ejercicio disciplinado de la libertad responsable. Esto debe dirigir tu conducta. El uso responsable de tus facultades te permitirá distinguir e interiorizar lo que está bien y lo que está mal. La palabra *disciplina* no significa castigo. Va muy de la mano con el término *discípulo* que quiere decir seguimiento. La disciplina en este caso tiene un único objetivo: conseguir que tu conciencia sea lo suficientemente clara y fuerte para que sea tu guía durante toda tu vida.

Para actuar

Analiza y verás que la gente más feliz y segura de sí misma es la que es dueña de su vida, la que tiene el control de ella y la dirige hacia el rumbo que ha decidido seguir. Son personas de carácter firme, conciencia limpia y con la determinación para dar sentido a su existencia.

Piensa qué tipo de elecciones tiendes a hacer con libertad en tu vida cotidiana y enuméralas. Te sorprenderás de todo lo que puedes elegir libremente día a día.

Soy libre para:

Soy libre para decidir si:

SOBRIEDAD

Definición:

Moderación y templanza en toda actividad. No requiere ni emplea adornos superfluos. Es actuar sin rodeos.

Febrero

Actividades en el aula

Leer la hoja de reflexión, trabajarla individualmente y comentarla con el grupo.

Dinámica.

- Leer con detenimiento la definición de sobriedad.
- Elaborar frases que inicien con "Sobriedad es...".
- Elegir las 5 mejores y ambientar el salón con las mismas.
- Leer el apartado *Para pensar* y sacar conclusiones.

Frases y Citas

- El comportamiento es un espejo en el que cada uno muestra su imagen.
- Todo lo que una persona puede imaginar, otras podrán hacerlo realidad.
- Lo que conduce y arrastra al mundo no son las máquinas sino las ideas.

HOJA DE REFLEXIÓN

La persona que no desarrolla la virtud de la sobriedad, con facilidad puede ser intencionalmente influida y manipulada por cualquier persona... (Isaacs, 1997)

Vivo la virtud de la sobriedad cuando:

No vivo la virtud de la sobriedad cuando:

Mi meta del mes es:

Frases:

Para pensar

AUTOESTIMA

La autoestima está muy relacionada con el concepto que tengas de ti mismo. Para fortalecer tu autoestima, es bueno reconocer tus habilidades y cualidades, saber aprovecharlas para tu bien y para el servicio de los demás. Para conocer tus puntos fuertes es importante ganar las batallas privadas con tu persona, todo lo que puedas cambiar tiene que empezar dentro de ti. Para tener una buena autoestima, tienes que ganar tus propias victorias.

A manera de ejemplo viene la siguiente reflexión para descubrir lo que es tener una verdadera autoestima.

Cuando era pequeño y libre y mi imaginación no tenía límites, soñé con cambiar el mundo.

Cuando fui creciendo, me di cuenta de que el mundo no cambiaría.

Fue cuando decidí poner los pies sobre la tierra y cambiar únicamente mi país.

Esto era una gran conquista.

Cuando llegué a la adolescencia, con una desesperada decisión, pensé en cambiar únicamente a mi familia, a los que estaban cerca de mí, sin saber a ciencia cierta si lo lograría.

Hoy estoy en mi lecho de muerte y me doy cuenta (quizás por primera vez) que si yo hubiera cambiado primero, siendo ejemplo, habría influenciado a mi familia y en ese crecimiento, habría puesto mi grano de arena en mi país y quién sabe si, tal vez, hubiera podido cambiar el mundo.

Para actuar

Test para descubrir tu propia autoestima.

Te levantas y puedes resistir la presión de grupo. ¿Cómo lo logras y cuándo la sientes?

¿Estás concentrado en ser el popular de tu grupo?

¿Confías en ti mismo? Si es sí, menciona por qué.

¿Te propones alguna meta de mejora concreta? Si es sí, ¿cuándo y cómo la lograrás?

¿Gozas del éxito de los demás? Recuerda alguno y menciónalo.

Tips para lograr una buena autoestima.

- Piensa en metas concretas para ser mejor persona.
- Haz pequeños actos de generosidad.
- Sé generoso contigo mismo.
- Sé honesto.
- Renueva tu persona. Piensa en todo aquello que te gustaría ser y aún no has logrado.
- Apóyate en tus talentos.