



Clínica Transformate!

convierte tus sueños en realidad, en cuestión de minutos

(55)3542 8567



Qué tal Fernanda
conducido por
Fernanda Familiar

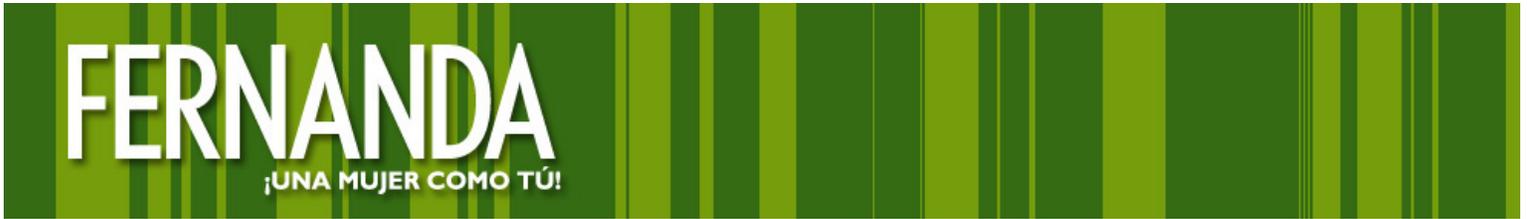
lunes a viernes de 11:00 a 13:00 hrs.

IMAGEN90.5 FM
www.imagen.com.mx



Inicio
Opinión
Personalidades
Bienestar
Estilo de Vida
Tú y Tu Entorno
Portadas

Newsletter



La virtud... ¿una utopía?



Escrito por Erika Pedroza Luna

MIÉRCOLES, 15 DE ABRIL DE 2009

El opuesto del pecado es la virtud... y el concepto está a la baja; muchos lo ven como una forma de control social o una idea anticuada. ¿Necesitamos las virtudes? Descúbrelo

Hoy en día, el concepto "virtud" se ha devaluado del tal forma que para muchos resulta obsoleto, aburrido e indeseable. Un término que suena muy bonito e ideal pero, imposible de trasladar a la vida cotidiana. Bajo esta percepción, una persona virtuosa raya en lo "santo" o "perfecto"; la imagen de la madre Teresa de Calcuta puede venir a la mente al pensar en ello y, por supuesto, nos sentimos muy lejos de alcanzar tal nivel de excelencia. Necesitamos reivindicar a la virtud como una forma de actuar y ser no sólo vigente, sino indispensable en la vida personal y el beneficio de la sociedad.



Reivindicando el concepto

Podemos comenzar, diferenciando dos términos que suelen confundirse: "valor" y "virtud". De acuerdo al Pequeño Larousse Ilustrado, Valor es cada una de las supuestas cualidades positivas, consideradas en abstracto. Virtud, según el "Diccionario de valores, virtudes y vicios", de Editorial Trillas, significa: Hábito bueno, cualidad difícilmente removible que perfecciona al ser.

La Dra. Ana Teresa López de Llargo, directora de Difusión Cultural de la Universidad Panamericana, sede México, y autora del libro: Valores, valoraciones y virtudes de Editorial CECSCA, explica esta diferencia: "Los valores son todas aquellas cualidades naturales que todos tenemos, por ejemplo: la capacidad de pensar y decidir. En cómo utilizo la capacidad de decidir entre una opción u otra, entra la virtud; es decir, tengo capacidad de ser prudente, valiente o libre; cómo lo desarrollo, es la virtud. La virtud es meritória; el valor, no. Cuesta trabajo adquirirla, supone que la persona ha tenido que esforzarse, no le ha sido fácil".

La bondad, la honestidad y la paciencia son valores, todos tenemos la capacidad de desarrollarlas, se traducen en virtudes cuando nos esforzamos de forma consciente y regular en incorporarlas a nuestra forma de vida. Así buscamos ser buenos, honestos y pacientes.

Tenemos el libro ideal para estas fiestas
Regálalo a los más pequeños

Infancia es destino
Descubre el pasado de grandes personalidades

La infertilidad y sus grandes mitos
¡Conoce la realidad al respecto!

Lanzamiento mundial de "Las Valkirias"
La más reciente novela de Paulo Coelho

Practicando el poder del ahora
Todo lo que realmente necesitas hacer es aceptar plenamente este momento.

¡Llega la segunda semana del Spa!
Ofertas increíbles del 22 al 28 de noviembre

¿¿Yoga??
¡Resuelve las dudas más comunes!

Kundalini Yoga
Te decimos por qué debes practicarla

América Medita 2010
Porque la paz se contagia...

El poder de la oración
Sanar al alma con la voz y la intención

FERNANDA

Visita nuestra nueva sección

Novias



Beneficios de la virtud y las concepciones filosóficas

Los primeros en ahondar en estos conceptos fueron los griegos, en especial Aristóteles, como nos detalla la Lic. Lourdes Epstein Cal y Mayor, Directora de la carrera de Humanidades y Ciencias Sociales del Tecnológico de Monterrey, campus cd. de México: "Aristóteles consideraba que la virtud es una segunda naturaleza, que le acontece a la voluntad del ser humano por la repetición de actos y tiene que ver con la conducta. Él habla de virtud cuando está hablando de la vida feliz; plantea que la felicidad es el criterio mediante el cual se va a establecer la bondad o maldad de los actos humanos. Un acto bueno es aquel que me hace feliz y no en un sentido de puro placer. La felicidad, en Aristóteles, está tomada como una especie de armonía que consigue con su actuar el ser humano, en su propia naturaleza. La virtud es ese hábito bueno, esa fuerza adquirida que refuerza nuestra forma de ser". Podemos decir que la virtud es esa fuerza que nos mantiene en equilibrio y nos ayuda a no caer en excesos ni dejarnos controlar por los vicios.

Desde el punto de vista ético, las virtudes nos van a permitir llevar una vida plena y feliz. Desde la perspectiva psicológica, la virtud también es indispensable, como nos explica Estela Durán Mena, maestra en Psicología y Directora del Centro de Psicoterapia breve e Hipnosis: "Las virtudes nos ayudan a crear límites; esos límites, como en una carretera, nos ayudan a pintar los carriles de ida y vuelta; se tienen que dibujar muy claramente para evitar que alguien se estrelle. Las virtudes son necesarias para un sano desarrollo emocional y social del individuo".

La virtud tiene una connotación religiosa que no podemos dejar de lado, ya sea que practiquemos o no una religión, porque el pensamiento judeocristiano es el fundamento de la sociedad occidental y hemos sido educados en mayor o menor medida con esta idea. De acuerdo al cristianismo, la virtud es un don que Dios nos da y no puede alcanzarse solamente con la buena voluntad del hombre: es necesaria la ayuda y guía divina. El ejemplo a seguir es Cristo, puro y sin mancha, por lo que debemos aspirar a ser virtuosos como él lo fue. El problema lo constituyen las interpretaciones a los principios bíblicos, que nos han llevado al punto de radicalizar los conceptos, de tal manera que no hay lugar para errores y se perciben más como una forma de control que un concepto espiritual. Así es que una joven que busca "ser casta", puede sentirse completamente impura con sólo besar al novio. Lourdes Epstein, comenta: "La esencia de la connotación religiosa cuando hablamos de virtudes es la de premio o castigo en relación a nuestro comportamiento; si somos virtuosos, vamos al cielo; si somos viciosos, no... mientras que desde el punto de vista ético, si eres virtuoso, vas a tener una vida feliz".

Clasificación de las virtudes

Existen diversas formas de agrupar y jerarquizar las virtudes como: Las virtudes intelectuales: aquellas que perfeccionan el intelecto como la ciencia y la inteligencia. Virtudes teologales: aquellos hábitos que Dios infunde en la inteligencia y en la voluntad para ordenar las acciones del hombre a Dios mismo, estas son: fe, esperanza y caridad. Nos enfocaremos a las virtudes éticas o morales que perfeccionan la voluntad, para lo que La Dra. López de Llergo nos habla de ellas.

Prudencia: Implica saber actuar cuando debe hacerse... y saber esperar cuando es necesario. Es la virtud que nos señala el punto medio: hasta dónde enojarse sin exagerar, sin dejar de defender tus derechos.

Justicia: Es dar a cada uno lo que merece; esto es, que ninguna persona se quede con lo que a otros les corresponde y tener lo que nos corresponde.

Fortaleza: Es la que nos incita a seguir adelante a pesar de las dificultades; nos ayuda a resistir a la comodidad y a la ley del menor esfuerzo.

Templanza Consiste en usar las cosas en los límites razonables de nuestros apetitos. Es la que nos impide caer en excesos.

Según esta clasificación, las demás virtudes se derivan de estas cuatro. Por ejemplo: la docilidad se deriva de la prudencia; la piedad, la responsabilidad y la gratitud de la justicia; la constancia de la fortaleza y de la templanza, la humildad, la honestidad y la sobriedad.

Ni muy muy, ni tan tan

Entramos en una discusión muy frecuente al hablar de las virtudes. ¿Son absolutas? Algunos dirán que son perfectas, que no existen puntos medios: se tienen o no se tienen. Es decir, si hablamos de una escala del uno al 100, la virtud se encontraría en el 100 y el vicio en el cero. Pero esta idea es muy difícil de llevar a la práctica. "No son buenos los extremos, aunque sea en la virtud" reconocía Santa Teresa de Jesús y Aristóteles proclamaba: "La virtud es una disposición voluntaria adquirida, que consiste en un término medio entre dos extremos malos, el uno por exceso y el otro por defecto". Pensemos en una persona que quiere desarrollar la fortaleza en su vida y por eso permite que lo humillen. ¿Estamos hablando de virtud? Piensa en una mujer que es golpeada repetidamente por su

Cómo sobrevivir a las compras navideñas
¡No tendrás que romper el cochinito!

Atrae la suerte en el 2011
Te traemos los rituales más efectivos

Navidad y alegría para todos
¡Regala mucho más que un juguete!

Concurso de fotografía
¡Retra tu arbolito y gana increíbles premios!

Obesidad infantil...
Una batalla por ganar

Pederastia...
Una dolorosa cadena de complicidad

Datos curiosos y chismosos
Científicamente hablando...

Y vivieron felices... ¿por siempre?
Los comprometidos, los libres, los tradicionales, los posmodernos... hoy en día...

Ellas y ellos frente al sexo
Si para el amor no hay edad, para el sexo menos....

El miedo, un gran maestro
"El miedo es tan saludable para el espíritu, como el baño..."

"¿Competitiva yooooo?"
Cuando te sientes el blanco de las comparaciones, estás evidenciando tus...

Pon límites a la parentela
Los parientes indeseables son aquellos que llevan la sangre de tu...

Mamá con "M" de mujer
"Ser mujer es decir me valoro como soy y con lo..."

Autoaceptación = autoconocimiento puro
La no aceptación personal parte de lo que no me gusta...

Rituales de fin de año
Mejora tu buena vibra.

marido y ella lo permite, o un hombre que tolera que insulten a sus seres queridos, porque no quiere responder al agresor y caer en la ira. ¿Dónde está el límite? Estela Durán responde: “La brújula es cómo te sientes, ¿con tal de ser virtuosa dejes que todo el mundo me pise y esto me hace feliz? Lo dudo. La madre Teresa decía ‘Da hasta que te duela’, pero ¡no! Da hasta un punto antes de que te duela; esto quiere decir que hasta ese momento te sientes bien, en equilibrio, no te estás transgrediendo como persona y tampoco pasas por encima de los demás”. Las virtudes nos hacen mejores personas, no nos limitan como seres humanos.

Cambiando el chip

Es más fácil actuar conforme a nuestros impulsos y pasiones que ser virtuosos. Cambiar nuestros vicios por virtudes requiere de un cambio de mentalidad y trabajo específico. López de Llergo explica: “Hay que cambiar por amor, no por miedo. El miedo es la raíz de todos los vicios; nos hace generar estos hábitos como mecanismo de defensa. Por ejemplo, el avaro acumula riquezas porque tiene miedo a quedarse sin nada. Por el contrario, el amor es la fuente de todas las virtudes, entendiendo el amor como la posibilidad de buscar el bien para uno mismo y para quienes lo rodean, en coherencia con lo que uno es”. Y ¿Cómo le hacemos? Lourdes Epstein nos da una idea: “En un inicio, cuando no tenemos el hábito de algo, lo debemos generar repitiendo acciones y después pasa a un nivel menos programado, menos deliberado pues ya estamos acostumbrados a hacerlo. Los ejemplos más prácticos son los hábitos higiénicos. A los niños pequeños hay que educarlos y es un triunfo que se laven los dientes, pero una vez que se adquiere el hábito o costumbre, es más difícil abandonarlo; como resultado, el día que no te puedes lavar los dientes te sientes fatal”.

Define qué virtudes necesitas para alcanzar un equilibrio en tu vida. ¿Qué te domina? Si la respuesta es el egoísmo, entonces necesitas desarrollar la gratitud y generosidad que implican ser agradecido por lo que posees y desprendido de lo material. Ya que defines lo que quieres alcanzar, es necesario tener claro qué acciones te van a servir para desarrollar esa virtud. En este caso puede significar compartir con otros de tus bienes, escuchar a otros, involucrarte en una actividad altruista, etc.

Se busca gente virtuosa

Al ver lo que ocurre a nuestro alrededor: violencia, desilusión, impaciencia, depresión y miedo, es innegable que necesitamos desarrollar virtudes que hagan de nuestra sociedad un entorno sano. López de Llergo comenta: “En la actualidad, el confort se ha convertido en el rey. Hemos debilitado nuestro carácter, contamos con más recursos tecnológicos que han logrado que nos acomodemos. Lo queremos todo y lo queremos fácil. No entendemos que lo que cuesta y se alcanza como producto del esfuerzo, produce satisfacción, por eso no lo valoramos”. Esta forma de pensar la hemos trasladado a las relaciones y queremos amistad fácil, sexo fácil, relaciones sin problemas y entonces abandonamos las relaciones a la primera de cambio, cuando algo no nos gusta. No valoramos el esfuerzo que implica invertirnos en otros.

Después de todo lo expuesto, ¿cómo definimos a una persona virtuosa? Estela Durán señala: “Es una persona equilibrada emocionalmente, está dentro de un contexto social; es una persona aceptada, que tiene una buena interacción social y familiar y que se siente bien consigo misma”. Podemos agregar que ser virtuoso no excluye tener dinero, placeres físicos, salud o belleza; no lo excluye, lo reconoce como medios, no como fines en sí mismos. No niega que tiene un lado oscuro, al contrario: lo conoce y lo trabaja. No es perfecta, aprende de sus errores y los supera.

¿Quieres una vida feliz y plena? Enfócate en desarrollar virtudes. La ventaja está en que cuando uno se esfuerza por adquirir una virtud, jala a las demás de forma indirecta, haciendo más fácil su desarrollo. Para finalizar, citaré de nuevo al filósofo Aristóteles: “Sólo hay felicidad donde hay virtud y esfuerzo serio, pues la vida no es un juego”

Contacto: Estela Durán Mena
www.esteladuran.com

Para consulta:

La educación de valores y virtudes en la escuela
Juan Grass Pedrals. Editorial Trillas.

Comparte este contenido:

Escribir un comentario

Nombre (requerido)

E-mail (requerido)

Sitio web

Marcianos vs. Venusinas

¿Cómo le hacemos para entendernos con ellos?

Instinto a toda prueba

Las aspiraciones, ritmo de vida y búsqueda de equilibrio que nos...

Terrores infantiles

Identifica que hay detrás de los temores de tus hijos y...

Amor fraterno=amor eterno

Dicen que no existen lazos más fuertes, más perdurables, que los...

Agua ya no pasa por mi casa

Los ríos están contaminados, los campos secos, en muchos hogares los...

Renta de árboles de Navidad

Ecología al 100%

Reservas de la biosfera

Por un México protegido

¿Separas la basura de forma correcta?

¡Resuelve todas tus dudas!

¿Por qué ya no es tan azul el cielo?

Datos muestran que gracias a los niveles de aerosoles se ha...

Azoteas verdes

Un respiro para la ciudad.



Empty text input box for comments.

Restan: 1000 símbolos

Suscribirse a la notificación de nuevos comentarios



Refrescar

Small empty text input box.

Enviar

Revista Fernanda | Una mujer como tú

< ANTERIOR

SIGUIENTE >

OPINIÓN

- Que Tal
- Que Te Queda
- Reflexión Semanal
- Mi Opinión
- Mi Consejo
- Otros Lugares

BIENESTAR

- Belleza
- Salud
- Salud Sexual
- Dieta y Nutrición
- Alternativas Naturales
- Recetas

ESTILO DE VIDA

- Moda
- Decoración
- Actualidad

PERSONALIDADES

- Cine
- Biografía
- Farándula
- Fernanda habla con...

TÚ Y TU ENTORNO

- Libros
- Planeta Verde
- Zona Holística
- Vida Familiar
- A fondo
- Contrapunto
- La entrevista



ESTE MES
Shakira
 Millonaria y muy famosa a los 33

Suscríbete