

## GANANDO SALUD: TERCERA ENTREGA

El documento de esta semana es muy interesante ya que nos va a permitir reflexionar sobre nuestra dimensión humana. En este periodo en el que las personas nos necesitamos más que nunca para poder, en conjunto, protegernos unas a otras vamos a hablar de la tercera virtud, **LA HUMANIDAD**.

Recordemos que en estas dos semanas anteriores ya hemos hablado de la virtud de la **Sabiduría y el Conocimiento y de la del Coraje**.

Según el diccionario la palabra Humanidad sería: Capacidad para sentir afecto, comprensión o solidaridad hacia las demás personas.

Estas serían las fortalezas relacionadas con esta tercera virtud: **HUMANIDAD**.

### **1. Amor.**

A través del amor la persona es capaz de valorar la importancia de las relaciones con otras personas en las que el afecto y el cuidado mutuo son recíprocos. Es la capacidad para amar y ser amado, sin olvidar el amor que cada persona debe tener hacia sí misma. **Con la fortaleza del amor se favorece dar, recibir, compartir, respetar, convivir y confiar.**

### **2. Bondad, Amabilidad, altruismo.**

Matthieu Ricard, monje budista etiquetado como el hombre más feliz del mundo afirma que "Ser altruista significa tener un genuino interés en el bienestar de todos aquellos que están alrededor nuestro y desearles el bien". "Además, este deseo debiese ir acompañado por la determinación de actuar en su beneficio". **Las personas que cultivan esta fortaleza consideran que las demás personas tienen tanto valor como ellas mismas y se complacen en realizar acciones que beneficien a otras personas sean o no conocidas, sin buscar nada a cambio.**

### **3. Inteligencia social (inteligencia emocional e inteligencia personal).**

Con esta fortaleza la persona es capaz de reconocer sus emociones y sentimientos de forma honesta, reconociendo también los de las demás personas. Su conducta se adapta a la situación que esté viviendo en cada momento y además será capaz de identificar sus necesidades y las necesidades de otras personas. Al ser una fortaleza

que favorece el reconocimiento de las personas precisa de la empatía (habilidad para poder “ponerse en la piel de otra persona, entendiendo la razón de su conducta”).  
***Esta fortaleza permite a la persona vivir las relaciones sociales sintiendo bienestar personal y generando bienestar colectivo.***

**¿Te apetece reflexionar sobre cómo están estas fortalezas en ti?**

**¡Ánimo, seguro que encuentras información de ti muy interesante!**

Y para terminar, un cuento que nos permite disfrutar y reflexionar:

### ***“LA PELEA DE LOS LOBOS”***

*El jefe de una tribu estaba manteniendo una charla con sus nietos acerca de la vida, cuando les dijo:*

- *“¡Una gran pelea está ocurriendo dentro de mí!... ¡es entre dos lobos!”*
- *“Uno de los lobos es maldad, temor, ira, envidia, dolor, rencor, avaricia, arrogancia, culpa, resentimiento, inferioridad, mentiras, orgullo, egolatría, competencia y superioridad.”*
- *“El otro es bondad, alegría, paz, amor, esperanza, serenidad, humildad, dulzura, generosidad, benevolencia, amistad, empatía, verdad, compasión y fé.”*
- *“Esta misma pelea está ocurriendo dentro de ustedes y dentro de todos los seres de la tierra.”*

*Lo pensaron por un minuto, y uno de los niños le preguntó a su abuelo:*

- *“¿Y cuál de los lobos crees que ganará?”*

*El anciano jefe respondió, simplemente...*

- *“El que alimentos.”*

***Hasta la próxima semana...***