

GANANDO SALUD: QUINTA ENTREGA

En esta entrega nos vamos a centrar en una virtud que nos protege de los excesos. En estos tiempos de desescalada en los que parece que no podemos resistirnos a vivir continuos retos, la virtud de la **TEMPLANZA** nos va a proporcionar fortalezas que nos harán reflexionar sobre la importancia de observar y decidir de forma acorde con nuestra realidad, con el objetivo de sentirnos bien.

Son fortalezas que nos van a ayudar a reconocer y aumentar el conocimiento que cada persona tiene de sí misma y a mejorar la autoestima.

Vamos a conocer la quinta virtud, **LA TEMPLANZA**.

Recordemos que en estas semanas anteriores ya hemos hablado de las virtudes de la **Sabiduría y el Conocimiento, del Coraje, de la Humanidad y de la Justicia**.

La Templanza en su definición está relacionada con la moderación para poder disfrutar de las cosas y “saborearlas” sin los excesos del hartazgo. La persona que actúa con templanza los hace de una forma equilibrada controlando los impulsos.

Estas serían las fortalezas relacionadas con esta quinta virtud: **TEMPLANZA**.

1. El perdón y la compasión.

La fortaleza del perdón permite, a quién la cultiva, vivir en paz y no anclarse a una ofensa, generando rencor, odio o resentimiento que en definitiva no es más que una forma de hacerse daño.

La capacidad de perdonar permite a la persona reconocer la imperfección de la existencia propia y ajena posibilitando la mejora y el crecimiento personal y colectivo.

Las personas que se reconocen esta fortaleza tienen una gran capacidad de empatía, buscando la paz mental y generando en las demás personas la oportunidad de cambio y mejora.

2. Humildad.

La humildad es una fortaleza que permite a la persona conocer y reconocer quién es, es decir ser consciente de cuál es su esencia. La humildad nos posibilita darnos cuenta de nuestras limitaciones sin que ello conlleve que nos sintamos más débiles, sino seres humanos con sentido crítico y con una mente dispuesta a que lleguen nuevas ideas.

Las personas que cultivan esta fortaleza se muestran tal como son sin buscar ser el

centro de atención lo cual incide en que sus relaciones personales sean más sinceras y enriquecedoras.

3. Prudencia.

Ser prudente es una forma de sabiduría. A pesar de que en ocasiones se piensa que la persona prudente está falta de valor o es aburrida, la fortaleza de la Prudencia permite a quien la cultiva alcanzar sus metas de vida, al sopesar y valorar los pros y los contras, eligiendo aquello que le permita alcanzar sus objetivos.

A través de esta fortaleza la persona prudente consigue mantener la armonía y el equilibrio personal no precipitándose a tomar decisiones inadecuadas o a hacer comentarios faltos de consideración.

4. Auto-control.

El cultivo del autocontrol nos acompaña a lo largo de nuestra existencia y cuánto más lo cultivamos mejores resultados obtenemos en lo que hacemos y en cómo lo hacemos. La fortaleza del autocontrol permite a la persona regular sus deseos, emociones y conductas de forma adecuada para alcanzar sus metas. De esta manera, *la persona que es consciente de la importancia de esta fortaleza y que la utiliza será una persona más libre, al ser capaz de no dejarse llevar de forma descontrolada por impulsos.*

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

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

“RIQUEZA Y POBREZA”

Un día, un padre de familia rica y muy acomodada, llevó a su hijo de viaje al campo, con el firme propósito de que el joven valorara lo afortunado que era de poder gozar de tal posición, y se sintiera orgulloso de él.

Estuvieron fuera todo el fin de semana, y se alojaron en una granja con gente

campesina muy humilde. Al finalizar el viaje, de regreso ya a casa, el padre preguntó a su hijo:

- "¿Qué te pareció la experiencia?"

- "Buena", contestó el hijo con la mirada puesta en la distancia.

- "¿Te diste cuenta de lo pobre que puede llegar a ser la gente?"

- "Sí, papá"

- "¿Y qué aprendiste, pues?", insistió el padre.

- "Muchas cosas, papá... que nosotros tenemos un perro y ellos tienen cuatro... nosotros tenemos una piscina con agua estancada que llega a la mitad del jardín... y ellos tienen un río sin fin, de agua cristalina, donde hay pececitos y otras bellezas... que nosotros tenemos lámparas importadas para alumbrar nuestro jardín, mientras que ellos se alumbran con las estrellas y la luna... que nuestro patio llega hasta la cerca, y el de ellos abarca el horizonte... que nosotros compramos nuestra comida... ellos siembran y cosechan la de ellos... nosotros cocinamos en cocina eléctrica... ellos, todo lo que comen tiene ese glorioso sabor del fogón de leña... para protegernos, nosotros vivimos rodeados por un muro, con alarmas... ellos viven con sus puertas abiertas, protegidos por la amistad de sus vecinos... nosotros vivimos conectados al móvil, al ordenador y al televisor... ellos, en cambio, están conectados a la vida, al cielo, al sol, al agua, al verde del monte, a los animales, a sus labores agrícolas... tú y mamá tenéis que trabajar tanto que casi nunca os veo... ellos tienen tiempo para hablar y convivir cada día en familia..."

Al terminar el hijo el relato, el padre se quedó mudo. Entonces, su hijo añadió:

- "¡Gracias papá, por haberme enseñado lo pobres que somos, y lo ricos que podemos llegar a ser!"

Hasta la próxima semana...