

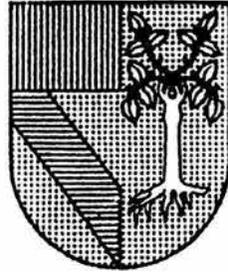
308923

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA**

---

---

**FACULTAD DE PEDAGOGIA  
INCORPORADA A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO**



**LA FORMACION DE VIRTUDES  
EN LAS ADOLESCENTES A TRAVES DEL DEPORTE**

**TESIS PROFESIONAL  
QUE PRESENTA:  
MONICA LARRACILLA GODOY  
PARA OBTENER EL TITULO DE:  
LICENCIADA EN PEDAGOGIA**

**DIRECTOR DE TESIS:  
DRA. ANA TERESA LOPEZ DE LLERGO VILLAGOMEZ**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A mis padres que me enseñaron, desde chica, con su ejemplo, cariño y dedicación, el verdadero valor de lo importante, sin escatimar esfuerzos por alcanzarlo. ¡Gracias! También por inculcarme el gusto por el deporte.

A mis hermanos TODOS: Jorge, Alejandro, José Luis, Tere, Rodrigo, Raúl, y Gerardo por el ejemplo que he recibido de cada uno y por estar siempre ahí.

Al Yaocalli –donde estudié y actualmente trabajo- por la gran influencia que ejerció y ejerce sobre mí; al Monteverde que es donde descubrí realmente la maravilla de ser pedagoga.

Al Club Aster por su apoyo incondicional.

A Esme... ¡gracias!

A Ceci, Nancy, Bea y Anita.

A todas mis alumnas, preceptuadas e instructoras –de las que he aprendido más de lo que ellas piensan-, gracias.

## INDICE

### INTRODUCCIÓN

<b>I. EL ADOLESCENTE COMO PERSONA .....</b>	<b>9</b>
I.1 Concepto de persona .....	9
I.2 Notas fundamentales de la existencia del hombre.....	15
I.2.1 Singularidad.....	15
I.2.2 Autonomía.....	17
I.2.3 Apertura.....	19
I.2.4 Unidad.....	20
I.3 Etapas del desarrollo humano.....	21
I.4 La Adolescencia.....	28
I.4.1 Características de la adolescencia.....	29
I.4.1.1 Biológico.....	30
I.4.1.2 Psicosocial.....	30
I.4.1.3 Mental.....	33
I.4.2 Etapas de la adolescencia.....	34
I.4.2.1 Adolescencia inicial o pubertad.....	35
I.4.2.2 Adolescencia media.....	36
I.4.2.3 Adolescencia superior.....	38

<b>II. LAS VIRTUDES, UNA VÍA PARA EL PERFECCIONAMIENTO HUMANO.....</b>	<b>40</b>
II.1 Concepto de virtud.....	42
II.2 Fundamento antropológico para la adquisición de virtudes.....	44
II.3 Clasificación de virtudes.....	48
II.3.1 Templanza.....	50
II.3.2 Fortaleza.....	53
II.3.3 Justicia.....	57
II.3.4 Prudencia.....	60
II.4 Orden en adquisición de virtudes.....	62
<b>III. EL DEPORTE, UN MEDIO PARA ADQUIRIR VIRTUDES.....</b>	<b>64</b>
III.1 Concepto de deporte.....	64
III.2 Breve historia del deporte.....	67
III.2.1 Antecedentes mundiales.....	67
III.2.2 El deporte en el entorno nacional.....	68
III.3 El deporte en la actualidad.....	71
III.4 Clasificación de deportes.....	73
III.5 Ventajas que el deporte proporciona en el desarrollo humano...	74
III.5.1 Ventajas a nivel físico.....	75
III.5.2 Ventajas a nivel psicológico.....	76
III.5.3 Ventajas a nivel social.....	77
III.5.4 Ventajas a nivel intelectual.....	80
III.5.5 Ventajas a nivel volitivo.....	80
III.6 Ejemplificación de formar virtudes a través del básquetbol.....	81
III.7 Consecuencias del exceso de deporte.....	91
III.8 Educación Física.....	92

<b>IV. EL CLUB JUVENIL COMO INSTITUCIÓN EDUCATIVA.....</b>	<b>95</b>
IV.1 Club Juvenil.....	96
IV.2 Avance tecnológico: consecuencias en las adolescentes.....	97
IV.3 Propuesta para el Club Aster.....	99
IV.3.1 Club Aster.....	99
IV.3.2 Propuesta: Proyecto para el Nivel II del club Aster.....	102
IV.3.3 Aspectos concretos en Nivel III.....	108
<b>ANEXOS</b>	
Anexo 1 Refuerzo de las virtudes derivadas de la justicia para cada taller.....	110
Anexo 2 Calendario de temas de formación.....	123
Anexo 3 Reglamento.....	133
Anexo 4 Planeación de Taller por día.....	134
Anexo 5 Formato de Trayectoria.....	135
Anexo 6 Formato de seguimiento de metas.....	138
Anexo 7 Formato de reunión con preceptoras.....	139
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>141</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>144</b>

## INTRODUCCION

Es muy importante descubrir la dignidad de la persona para valorarla, y así sacar lo mejor de cada una para que alcance la felicidad, su propia perfección.

Sólo quien tiene claro el concepto de persona puede sustentar una línea de educación. Una educación no sólo enfocada a la felicidad en la tierra, sino que la trascienda.

La persona se perfecciona a través de las virtudes. Éstas se pueden alcanzar por distintos caminos. Mi trabajo profesional con las adolescentes me ha llevado a reflexionar sobre cuál puede ser la mejor vía para alcanzarla: pues conviene hacer atractiva la virtud para su consecución. Por esto me propuse elaborar una tesis que estudiara al deporte como una vía atractiva para el desarrollo de las virtudes –especialmente en las adolescentes-.

En el primer capítulo de la tesis se explica el concepto de persona y su desarrollo. En este capítulo se tratan especialmente las características de las adolescentes. Al acotar el estudio del tema, lo centré en este período de las mujeres, porque marca sus vidas por la intensidad y novedad de las experiencias y en la mayoría de las ocasiones puede llegar a ser definitiva.

Cuando se descubre el valor del ser humano, la maravilla de lo que es y de lo que puede llegar a ser la persona humana -teniendo en cuenta tantas vidas ejemplares como Josemaría Escrivá de Balaguer, Juan Pablo II, Teresa de Calcuta, etc.- es, en ese momento, cuando se afirma que vale la pena y se decide buscar el camino para lograr la perfección y llevar a muchos otros a que la alcancen, aún en un entorno de violencia e injusticia.

Así, el segundo capítulo trata sobre el único medio para que la persona pueda llegar a su perfección y llegue así a alcanzar la felicidad en esta tierra y en el cielo: las virtudes. En este apartado se afirma que es el único medio, porque los actos que no llevan a alcanzar la virtud, son efímeros, aunque de momento, den placer o felicidad; dichos actos devienen en insatisfacción, fastidio, frustración, ansiedad.

Sólo el acto virtuoso -que algunas veces cuesta, y otras no-, forma una 'segunda naturaleza' en el hombre, facilitándole su actuar dándole un estado de ánimo más firme, que le lleva a una felicidad más estable.

En dicho capítulo se estudian las cuatro virtudes cardinales: templanza, fortaleza, justicia y prudencia, debido a que de ellas se desprenden todas las demás virtudes humanas.

Toda actividad humana puede desarrollar las virtudes: el trabajo, el estudio, la convivencia, la enfermedad, el arte, los hobbies, el deporte. El tercer capítulo se centra en el deporte como uno de los medios para desarrollar las virtudes.

El deporte es una actividad humana apasionante porque lleva siempre a buscar y a luchar por conseguir nuevos retos sin importar el tiempo y los fracasos -muchos o pocos- para alcanzarlos, es decir, enseña a sobrellevar los fracasos y a gozar los triunfos.

La práctica del deporte en equipo, hace –entre otras muchas cosas- que se aprenda de una manera natural a buscar el bien común por encima del bien personal, a pensar en los demás, a comprenderlos, a descubrir la importancia de las cosas bien hechas, de la responsabilidad y de la lealtad, además de las ventajas que conlleva para la salud física y mental de todas las personas, especialmente de los jóvenes.

Pero fundamentalmente se plantea como objetivo de la tesis el desarrollo de las virtudes a través del deporte, con la finalidad de buscar vías que hagan la virtud atractiva a las adolescentes.

¿Cómo llevar a la práctica esta idea? Así se llega al cuarto y último capítulo de este estudio que trata de una propuesta para motivar a las adolescentes a practicar el deporte en un Club Juvenil.

El hábito que se consigue en primer lugar en la familia y luego en el colegio, se puede reforzar en los clubes juveniles. Como son poco conocidos la tesis se plantea señalando a dichas instituciones como una realidad que apoya a la educación integral.

En este capítulo se explica qué es un Club Juvenil y concretamente el Club Aster, donde desarrollo parte de mi trabajo profesional. Con base en los fundamentos presentados en los primeros capítulos, se propone como alternativa para reforzar las virtudes –principalmente la virtud de la justicia- que se adquieren en la familia y en la escuela, en el tercer nivel del club, en cual participan las adolescentes de los 12 a los 15 años de edad.

El apasionado trabajo de la formación unido a la pasión del deporte, nos puede llevar a conseguir que nuestras adolescentes, independientemente del contexto histórico que les ha tocado vivir, puedan llegar a ser grandes personas, personas virtuosas, para sacar adelante el país y el mundo que les ha tocado vivir.

## I. EL ADOLESCENTE COMO PERSONA

### I.1. Concepto de persona

El hombre a lo largo de la historia, y de su propia historia, se ha hecho cuestionamientos sobre su propio existir: ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? Se pregunta el por qué de su existencia en el mundo, sobre su misión y sobre su fin. Existe una gran dificultad por encontrar respuestas a estas preguntas. La Antropología clásica define al hombre como animal racional, es decir, ser compuesto de alma espiritual y cuerpo orgánico, el cual está hecho de carne y huesos<sup>1</sup>.

Aristóteles la define como el subsistir en una naturaleza racional y que tiene dominio sobre sus propios actos<sup>2</sup>. Yepes menciona que la persona es un absoluto, en sentido único, irreductible a cualquier otra cosa<sup>3</sup> y Polo simplemente señala que "el hombre es un ser, y posiblemente sea ésta una característica casi exclusivamente suya que se puede encontrar en situaciones

---

<sup>1</sup> cfr. ABASCAL, S., Compendio de la Suma Teológica de Sto. Tomás de Aquino, p.88.

<sup>2</sup> cfr. GARCÍA HOZ, V., El concepto de persona, p.48.

<sup>3</sup> cfr. YEPES, R., Fundamento de antropología, p.48.

muy problemáticas<sup>4</sup>. Y continúa explicando como el hombre es el único ser de la tierra capaz de resolver y de suscitar problemas<sup>5</sup>.

Las definiciones anteriores acentúan la espiritualidad del hombre, que es lo distintivo a los demás seres en el mundo. Pero, un aspecto específico del hombre, del que también tenemos experiencia diaria, es la corporeidad. Por esa corporeidad, además de ocupar un lugar propio en el espacio, sentimos frío o calor, dolor, hambre, sueño, cansancio.

Todo en nosotros es corpóreo-espiritual, aunque evidentemente en las distintas actividades, comportamientos y situaciones, el acento vivencial puede encontrarse en una y otras dimensión. Este principio metafísico-antropológico, se puede enunciar así "la persona humana es una unidad en la que se da la composición materia-espíritu"<sup>6</sup>.

Para su estudio algunas veces conviene separar estos coprincipios. Siguiendo esta alternativa, señalamos que la corporeidad en el ser humano se manifiesta por:

- a) Facultades vegetativas que tienen las siguientes funciones: nacimiento, alimentación, crecimiento y reproducción.
  
- b) Facultades sensitivas que están compuestas por:
  - b.1) Los sentidos
    - Cinco sentidos externos: oído, vista, tacto, olfato y gusto.

---

<sup>4</sup> POLO, L., Quién es el hombre, p.20.

<sup>5</sup> cfr. Ibidem, p.21.

- Cuatro sentidos internos: sentido común, imaginación, memoria y cogitativa.

Por medio de los sentidos externos y de los sentidos internos el hombre logra un *conocimiento sensible*.

b.2) Los apetitos, son tendencias hacia un bien y se dividen en:

- Concupiscible: Tiene por objeto el bien fácil de alcanzar, como por ejemplo comerse una rebanada de pastel de chocolate, sentarse a ver la televisión.
- Irascible: Tiene por objeto el bien arduo o difícil de alcanzar como por ejemplo subir una montaña, despertarse puntual para ir a trabajar.

El apetito concupiscible y el apetito irascible se manifiestan a través de actos que se llaman pasiones, por ellas se tiene una *inclinación sensible*. Éstas son once: seis del concupiscible que son: amor, odio, deseo, aversión o fuga, gozo y tristeza; y cinco del irascible: esperanza, audacia, desesperación, temor e ira.

Como características de su racionalidad, cuenta con las facultades superiores o espirituales:

- a) Inteligencia: por la que tiene un conocimiento intelectual, el cual se basa en el conocimiento sensible del que obtiene la imagen. Nada pasa por la inteligencia si antes no ha pasado por los sentidos. Al terminar el proceso de conocimiento sensible, inmediatamente la inteligencia abstrae la esencia

---

<sup>6</sup> cfr. YEPES, A.; ARANGURE, J., Fundamentos de Antropología, capítulos 1-3.

del objeto conocido y se llega así a tener el universal que es la idea. El acto de la inteligencia es conocer y su objeto es la verdad.

- b) Voluntad: es la inclinación racional a la Felicidad, su acto es querer y su objeto es el Bien. La voluntad necesita de la inteligencia para poder querer, como dice Santo Tomás de Aquino: "*nihil volitum nisi prae cognitum*"<sup>7</sup> es decir, no se quiere eso si antes no se conoce. Es muy importante tener en cuenta que de la voluntad se deriva la libertad, que es la autodeterminación al fin último o Bien.

Aún al explicar al hombre como corpóreo-espiritual nos damos cuenta de su unidad. El espíritu y el cuerpo conforman su esencia; el alma le da vida al cuerpo, sin que el alma exista antes: son coprincipios que empiezan a existir en el mismo momento. El cuerpo del hombre no puede actuar si no es informado por el alma y el alma necesita forzosamente del cuerpo para informar. Si faltara uno de los dos principios, no se podría hablar de la persona humana.

Entre la componente espiritual y corporal de la persona hay una jerarquía: la segunda se ordena a la primera. Pero este orden no implica desprecio de las dimensiones materiales: las respeta y enaltece porque pertenecen a un todo<sup>8</sup>.

La persona humana es ese ser en sí mismo y no en otro; es ser racional, capaz de autodeterminarse a su fin último, de comunicarse, de reír y gozar, de

---

<sup>7</sup> DE AQUINO, T., Suma Teológica, 1, q.13.

<sup>8</sup> cfr. CAFARRA, C., Ética general de la sexualidad. Citado por QUIROGA, F., La madurez afectiva, p.16.

sufrir con alegría, es responsable de sus actos hasta las últimas consecuencias.

La dignidad del hombre, en cuanto hombre, la tiene por el simple hecho de existir y fundamentalmente consiste en que tiene racionalidad. "El hombre por ser persona constituye una imagen de la Divinidad"<sup>9</sup>; es decir, esta racionalidad la tiene por participación de un Ser perfecto, que es la Inteligencia, la Bondad, la Belleza misma, al que le llama Dios.

Al observar a la persona humana se llega a concluir algunas cualidades como:

- Ser **único e irreplicable** que conlleva el respeto por cada persona, "respetarla es la actitud más digna del hombre porque al hacerlo, se respeta a sí mismo; y al revés: cuando la persona atenta contra la persona se prostituye así misma"<sup>10</sup>.
- Ser **finito**, todo ser humano tiene unos límites, es decir, el hombre no puede todo y esto se debe a su propia naturaleza (no puede volar, ni hacerse invisible)
- El ser **contingente**, es decir, que empezó a existir y terminará de existir, por lo tanto está sujeto en el tiempo.

---

<sup>9</sup> MILLAN PUELLES, A., La persona humana y la justicia social, p.15.

<sup>10</sup> YEPES, R., op.cit., p.84.

La medida tiempo está ligada a lo que es el espacio en el hombre, por lo que se explicará brevemente la relación que el ser humano tiene con estas dos circunstancias. La persona gracias a sus facultades superiores: inteligencia y voluntad, tiene la capacidad y la tendencia de situarse por encima del tiempo y del espacio.

Hay tres maneras de estar por encima del tiempo:

- La primera es guardar memoria del pasado, reflexionar sobre él y así se puede dar cuenta hasta qué punto depende de lo que esa persona ha sido.
- la segunda intentar hacer que el presente se convierta en algo que deje huella, que permanezca.
- la “tercera manera de situarse por encima del tiempo es anticiparse al futuro, proyectarse con la inteligencia y la imaginación hacia él, para decidir lo que vamos a ser y hacer”<sup>11</sup>.

El hombre está en una situación que va cambiando en su propio transcurrir y se va enfrentando hacia un futuro, mientras se realiza y proyecta su propia vida.

- Ser *inacabado*, es decir, el hombre es un ser perfectible que está en constante cambio, y que con cada acto que va realizando se acerca o no a su fin último, que es su perfeccionamiento y en última instancia su

felicidad. "Ser persona es, desde luego, un privilegio, pero al mismo tiempo un proyecto que se debe realizar"<sup>12</sup>

Para entender un poco mejor quién es la persona humana, se mencionarán cuatro notas fundamentales de la existencia del hombre.

## **I.2. Notas fundamentales de la existencia del hombre**

### **I.2.1. Singularidad**

Se refiere a la propiedad que tiene un ser por la que se opone a la universalidad, por lo tanto, la singularidad es necesaria para existir en la realidad, ya que lo universal solo existe en la razón. "Constitutivo de la esencia de la persona es la singularidad, que implica no solo separación real y diferenciación numérica, sino distinción cualitativa, en virtud de la que cada hombre es quién es, diferente a los demás"<sup>13</sup>.

El hombre al darse cuenta de que es distinto a los demás, intenta conocerse a sí mismo para poder entender a los demás. De esta capacidad de volverse sobre sí mismo, de reflexionar, surge: el autoconocimiento, la intimidad, el silencio, la soledad, el sufrimiento, la sencillez, la alegría, la creatividad.

---

<sup>11</sup> Ibidem, p.87.

<sup>12</sup> GARCÍA HOZ, V., op.cit., p. 119.

Una manifestación de la singularidad es el autoconocimiento en donde el hombre se sabe él mismo, que es el centro de todo su existir. Cualquiera experiencia que el hombre tenga de alguna realidad exterior a su propio ser siempre estará asociada a la propia experiencia del yo.

Otra manifestación de la singularidad es la intimidad que se refiere a un ámbito interior que sólo lo conoce la persona misma, es lo personal. “Lo íntimo es tan central en el hombre que hay un sentimiento natural que lo protege: la vergüenza o el pudor”<sup>14</sup>, que cubre de los sentimientos y pensamiento propios de la observación de los demás.

Es un mundo abierto al propio yo y oculto a los otros, es el grado máximo de inmanencia ya que hay un dentro que crece.

Todo el sentir, querer o pensar surgen del interior del hombre, lo cual tiene su origen en la intimidad de cada ser humano, por lo que es conveniente no quedarse en la superficialidad, sino sentir, querer o pensar con toda el alma.

“La característica más importante de la intimidad es no ser estática, sino algo vivo, fuente de nuevas cosas, creadora...”<sup>15</sup> Por lo tanto, si cada intimidad es creadora, se puede llegar a la conclusión de que el hombre es único e irreplicable, pues no existen dos personas que se les ocurran exactamente las mismas soluciones para resolver un mismo problema porque cada ser humano tiene circunstancias distintas que lo hacen sentir, querer o pensar de una manera diferente.

---

<sup>13</sup> Ibidem, p. 121.

<sup>14</sup> YEPES, R., op.cit., p.78.

<sup>15</sup> Ibidem, p.78.

Es necesario para la intimidad que exista un silencio y en ocasiones soledad para que el hombre pueda volverse sobre sí mismo, reflexionar sobre su pasado, el presente y la manera en como manejará su proyecto vital en el futuro.

## **I.2. 2. Autonomía**

Podemos definir autonomía como “aquella propiedad en virtud de la cual la persona es de algún modo, el principio de sus propias acciones”<sup>16</sup>.

Debido a que la persona de alguna manera es principio de sus operaciones, se puede decir que el hombre tiene la capacidad de gobernarse a sí mismo, con lo que se deduce que tiene libertad. Por tanto “solo puede ser persona quien tenga posesión de sí mismo y sea al mismo tiempo, su propia, única y exclusiva posesión”<sup>17</sup>.

Para aclarar un poco lo dicho: el hombre tiene dominio sobre todo lo existente en el mundo -con excepción de otro hombre porque tiene la misma dignidad- pues tiene superioridad con relación al reino mineral, vegetal y animal por ser racional. Para lograr tener imperio sobre todos los objetos, primero hay que tener un señorío sobre sí mismo, si faltará el gobierno de la razón quedaría al mismo nivel que el animal y no podría juzgar inteligentemente sobre lo conveniente en cada situación.

---

<sup>16</sup> GARCIA HOZ, V., op.cit, p.127.

<sup>17</sup> WOJTYLA, K., Persona y acción, p.114.

Gracias a la autonomía el ser humano puede presentarse libremente ante el mundo que lo rodea, superando de alguna manera los obstáculos que se le presentan. No sólo puede salir no lastimado, sino triunfante dependiendo de la actitud que tome.

La autonomía es posible gracias a la libertad.

Santo Tomás ve a la libertad como *vis electiva mediorum servato ordine fins*<sup>18</sup>, fuerza electiva de los medios guardando el orden del fin, por lo tanto, el hombre es capaz de ir eligiendo esos bienes próximos, que en realidad son medios para alcanzar el fin último.

Ahora bien, la libertad es una propiedad del hombre por la que éste se autodetermina en sus actos hacia su fin. “La libertad es el poder, radicado en la razón y en la voluntad, de obrar o de no obrar, de hacer esto o aquello, de ejecutar de tal manera y por sí mismo, acciones deliberadas”<sup>19</sup> y alcanza su perfección cuando está ordenada al fin último. La libertad puede determinarse a sí misma a querer o no querer, y una vez que se determina a querer, puede determinarse a querer una cosa u otra.

Frente al Fin último, el hombre no es libre porque la felicidad es necesaria. La esencia de la libertad es poseer el Fin, entre más cerca el hombre se encuentre del fin, será más libre.

---

<sup>18</sup> DE AQUINO, T., *op.cit.*, 2-2, q.13.

<sup>19</sup> CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA, p. 403, n.1731.

Como consecuencia de la libertad se encuentra la responsabilidad, el hombre al elegir ésto o aquello, lo elige con todo lo que se deriva de esa elección: consecuencias buenas o menos buenas, mediatas o inmediatas. Es indispensable para hacer una buena elección profundizar en las ventajas y desventajas que presenta la inteligencia ya que “la libertad hace al hombre responsable de sus actos en la medida en que éstos son voluntarios”<sup>20</sup>.

### **I.2.3. Apertura**

Esta tercera nota constitutiva de la persona humana hace referencia a la relacionabilidad. El hombre se afecta “con el mundo objetivo como principio de conocer, relacionarse con los otros como principio de comunicación personal y relacionarse con la trascendencia como posibilidad de llegar a entender el sentido que la vida y la realidad tienen”<sup>21</sup>.

Con esto se llega a afirmar que la persona humana es un ser espiritual capaz de relacionarse con todo lo que tiene ser y con el que es el Ser por excelencia, por lo tanto, con su apertura a la verdad y a la belleza, con su inclinación al bien, con su libertad y con la aspiración a la felicidad, se pregunta sobre la existencia de Dios.

“La naturaleza humana es autotrascendencia, que es otro modo de decir apertura, actividad y posesión de aquellos fines que le son propios: el hombre es el ser que solo es él mismo cuando se trasciende a sí mismo”<sup>22</sup>.

---

<sup>20</sup> *Ibidem*, p.403, n.1734.

<sup>21</sup> GARCÍA HOZ, V., *op.cit*, p.134.

<sup>22</sup> YEPES, R., *op.cit*, p.97.

El ser humano tiene la necesidad de relacionarse con alguien para poder sobrevivir: recibe el ser de otros; cuando es pequeño y no se vale por sí mismo, subsiste gracias a otros; se desarrolla y perfecciona gracias a la convivencia con otros y trasciende en otros.

El hombre es capaz de dar y de darse por completo a otro, y en consecuencia es capaz de captar otras intimidades, implicando así una comunicación.

La persona es el único ser que puede dar sin perder. El trascender de una persona significa que el ser humano pone en aquella realidad algo nuevo expresando su propio ser personal.

Que el hombre sea capaz de dar, "quiere decir que se realiza como persona cuando extrae algo de intimidad y lo entrega a otra persona como valioso y ésta lo recibe como suyo. En esto consiste el uso de la voluntad que lo llamamos amor"<sup>23</sup>.

#### **I.2.4. Unidad**

La condición personal se manifiesta a través de la totalidad, pero sobre todo a través de la unidad de la persona y de su actuar, ya que la persona no es el resultado de la suma de sus partes, sino de la relación que tienen sus partes en el ser.

---

<sup>23</sup> ibidem, p.83.

“Los estudios fenomenológicos han puesto de manifiesto que conocimiento, afectividad y acción no son tres momentos de una secuencia temporal, tanto la antropología filosófica como las ciencias psicológicas actuales destacan la íntima integración entre las distintas dimensiones de nuestra vida”<sup>24</sup>. Aquí se ve la unión de la fenomenología actual con el acto de ser personal, por esto podemos afirmar que el conoce, quiere y actúa es la persona.

Podemos ver la unidad del ser humano en todas sus acciones, la persona solo puede expresar sus sentimientos, transmitir ideas a través del cuerpo. El acto más sublime del hombre es el amor, la donación única y total de la persona y solo se logra si se entrega en cuerpo y alma al otro.

### **I.3. Etapas del desarrollo humano**

Hasta ahora se ha tratado el concepto de persona y sus características en general, pero evidentemente cada persona actúa de manera distinta, no solo con relación a otros, aún con otros de su mismo sexo, sino que se comporta diferente en las distintas etapas de su propia vida.

El desarrollo humano, entendido por el “estudio científico de cómo cambian las personas y cómo permanecen algunos aspectos en el correr de su propio tiempo”<sup>25</sup>.

---

<sup>24</sup> QUIROGA, F., op.cit., p.16.

<sup>25</sup> PAPALIA, D. et al., Desarrollo humano, p.3.

A continuación se presentará un cuadro con las etapas del desarrollo humano, con el objetivo de encuadrar el período de la adolescencia donde se centra presente estudio.

<b>ETAPAS DEL DESARROLLO HUMANO</b>	
<p><b>PRENATAL</b> Concepción - nacimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación de órganos y estructura corporal básica</li> <li>• Crecimiento físico acelerado</li> <li>• Mayor vulnerabilidad a influencias ambientales</li> </ul>
<p><b>INFANCIA O PRIMEROS PASOS</b> 0 – 3 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la capacidad y coordinación motora</li> <li>• Desarrollo de la capacidad del lenguaje y sensorial</li> <li>• Forman lazos familiares</li> <li>• Autoconciencia</li> <li>• Inicia el interés por otros niños</li> </ul>
<p><b>NIÑEZ TEMPRANA O PRIMERA INFANCIA</b> 3 – 6 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rápido crecimiento físico, cognitivo y lingüístico</li> <li>• Desarrollo de habilidades motrices finas y gruesas</li> <li>• Incrementa el autocontrol e independencia</li> <li>• Hay inventiva, creatividad e imaginación a través de juegos</li> <li>• Ideas lógicas del mundo</li> <li>• Comportamiento egocéntrico</li> <li>• Autoconcepto y roles género</li> </ul>

<p><b>NIÑEZ O INFANCIA INTERMEDIA</b> 6 – 10 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuye la rapidez del crecimiento físico.</li> <li>• Aumenta la habilidad lectora, escritura y aritmética, comprende su mundo y piensa de manera lógica.</li> <li>• Incremento de la memoria y el lenguaje.</li> <li>• Desarrollo autoconcepto y se afecta la autoestima.</li> <li>• Los compañeros cobran gran importancia.</li> <li>• Desarrollo psicosocial y moral.</li> </ul>
<p><b>ADOLESCENCIA</b> 11 – 20 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Periodo de transición en el que se deja la infancia para convertirse en adulto.</li> <li>• Los cambios físicos son rápidos y profundos.</li> <li>• Maduración sexual.</li> <li>• Inicio del pensamiento abstracto.</li> <li>• Búsqueda de la identidad.</li> <li>• Independencia de los padres y contacto con ellos.</li> </ul>
<p><b>JUVENTUD</b> 20 – 30 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La salud física llega al tope y desarrollan el sentido de identidad.</li> <li>• Efectúa decisiones acerca de relaciones íntimas: carrera, éxito vocacional, casarse, tener hijos, etc.</li> <li>• Es teórico, tiende a ser intolerante y a juzgar con dureza.</li> </ul>

<b>TERCERA Y CUARTA EDAD</b>	
<b>De los 30 – 65</b>	
<b>Década de los 30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personalidad vigorosa.</li> <li>• Estabilidad interior.</li> <li>• Aumenta la responsabilidad por decisiones tomadas en la juventud.</li> <li>• Por experiencias pasadas es más flexible y realista.</li> <li>• Valora el esfuerzo propio y el ajeno.</li> </ul>
<b>Década de los 40</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcanza la madurez intelectual y el autodomnio.</li> <li>• Replantea su elección de vida.</li> <li>• La amistad se hace más sólida, se apoya en la relación misma.</li> <li>• Se experimenta el prestigio profesional y social.</li> <li>• Al final de esta etapa, en la mujer aparece el climaterio que le provoca un desequilibrio biológico y emocional.</li> </ul>
<b>Década de los 50</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recupera el equilibrio emocional, intelectual y volitivo.</li> <li>• Valora su vida y la proyecta de una manera más realista.</li> <li>• Aparece el síndrome del nido vacío y la integración de nuevos miembros en la familia.</li> <li>• El deterioro empieza y se experimenta no poder superar los límites.</li> </ul>

<p><b>Quinquenio de los 60 - 65</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transmiten experiencia.</li> <li>• Necesidad de afrontar pérdidas (habilidades, pérdida de seres queridos, cosas y situaciones)</li> <li>• Jubilación.</li> <li>• Búsqueda compulsiva de nuevas actividades.</li> </ul>
<p><b>TERCERA Y CUARTA EDAD</b></p>	
<p><b>De los 66 – 75 años.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tienen más sabiduría y la transmiten.</li> <li>• Nueva estabilidad en las relaciones conyugales.</li> <li>• Aprovechamiento de lo que se ha cultivado.</li> <li>• Incrementan las manifestaciones del deterioro.</li> <li>• Miedo al porvenir.</li> </ul>
<p><b>De los 76 – 85 años.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se impone el deterioro (pérdida de la memoria)</li> <li>• Se olvidan acontecimientos recientes, pero recuerdan con insistencia los hechos del pasado.</li> <li>• Ante la inminencia de la muerte tienen la necesidad de sentirse satisfechos con su vida</li> <li>• Necesaria dependencia de otros.</li> </ul>

<b>De los 86 en adelante</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumentan las limitaciones y ya no se percatan de ello.</li><li>• El pasado predomina y hace irreal el presente.</li><li>• Confunden a las personas que los rodean con las que conoció al inicio de su vida.</li></ul>
------------------------------	---

#### **I.4. La Adolescencia**

La adolescencia es una etapa de transición del ser humano en la que se deja de ser niño para convertirse en adulto. Es “un fenómeno bio-psisocial ubicado en la transición de la infancia a la adultez”<sup>26</sup>. Señalar en qué momento se da el cambio de una etapa de la vida a otra tiene una cierta dificultad, “a partir de la adolescencia la distinción es mucho más compleja. En ciertos casos hay rasgos de etapas anteriores que invaden las siguientes porque no se han superado bien. En cambio, en ocasiones algunas características se presentan antes de tiempo”<sup>27</sup>.

Al preguntarse por la causa de estas complicaciones la respuesta no es en singular, son varias las causas. A modo de ejemplo podríamos señalar cuando un fracaso conyugal trasciende a los hijos; las distintas experiencias que han tenido; el cariño que recibieron en la infancia, etc.

“La adolescencia es ante todo un periodo de crecimiento especial que hace posible el paso de la infancia a la edad adulta”<sup>28</sup>. Este crecimiento especial no sólo hace referencia a la cantidad: aumento de peso y de estatura, sino que también se refiere a la calidad: formación de la personalidad, descubrimiento de su yo, aumento en las capacidades mentales e intelectuales.

---

<sup>26</sup> MIER Y TERAN, P., Riesgo Total, p.14.

<sup>27</sup> LOPEZ DE LLERGO, A.; CRUZ DE GALINDO, L., Quién fui, quién soy, quién seré, p.39.

<sup>28</sup> CASTILLO, G., Los adolescentes y sus problemas, p. 31.

Spranger la define como “despertar del alma y un nuevo modo de vivir en el tiempo”<sup>29</sup>. Este despertar del alma es un despertar a una nueva etapa de su vida, etapa llena de cambios y de descubrimientos, en donde el niño empieza a transformarse para lograr la madurez. Por lo tanto, el adolescente por esta transición vive de diferente modo su tiempo.

“Si biológicamente se caracteriza la adolescencia por los fenómenos de la sexualidad, que en ella tiene su iniciación y desarrollo, psicológicamente esta edad tiene como misión, si podemos hablar así, la adquisición de una conciencia de sí mismo”<sup>30</sup>, que es su propia intimidad.

En la vida humana, el paso de la infancia a la juventud es un momento coyuntural, “por eso es muy importante que durante la adolescencia, los padres se esfuercen por ayudar a sus hijos a recorrer el camino con seguridad, y eviten promoverles estereotipos que marquen negativamente su vida”<sup>31</sup>

#### **1.4.1 Características de la Adolescencia**

El adolescente se encuentra en una etapa de cambios que se traslucen en todas las esferas de su vida: en lo biológico, lo psicológico-social y en lo mental.

A continuación se presentarán algunas características de cada esfera, teniendo en cuenta que las tres esferas que se describen aquí se relacionan entre sí.

---

<sup>29</sup> cfr. GARCÍA HOZ, V., El nacimiento de la intimidad, p.17.

<sup>30</sup> BALLESTEROS, A., La adolescencia, p.57.

<sup>31</sup> LOPEZ DE LLERGO, A.; CRUZ DE GALINDO, L., op.cit., p.40

#### **I.4.1.1. Biológico**

Empieza un desarrollo corporal: aumento de tamaño, de peso. Aparecen los caracteres sexuales secundarios como por ejemplo, el bello púbico y axial, en la niña aparece la menstruación, ensanchamiento de la cadera, desarrollo del busto, entre otros. En el niño está la polución, semen.

El adolescente “siente nuevas fuerzas vigorosas que le perturban y le inquietan producidas por el nuevo metabolismo resultante de su falta de hormonas dominantes en la infancia y la invasión en la sangre de las vitales hormonas de la sexualidad”<sup>32</sup>.

Por todos estos cambios biológicos el cuerpo se convierte en su principal objeto de investigación, culminando en la madurez sexual.

#### **I.4.1.2. Psico-social**

Por tal transición, el niño se encuentra en una crisis de identidad, se empieza a hacer cuestionamientos sobre quien es él y qué es lo que tiene que ser. “El conocimiento del propio yo permite al adolescente conocer por primera vez toda una serie de posibilidades personales que ignoraba”<sup>33</sup>, llevándolo a la autoafirmación del yo y de su personalidad.

---

<sup>32</sup> *Ibidem*, p.58.

<sup>33</sup> CASTILLO, G., *op.cit*, p.33.

Es muy importante la autoafirmación en el adolescente ya que además de encontrarse a sí mismo, de volverse seguro, empezará a dirigirse hacia el hombre o la mujer que quiere ser.

Hay dos formas por la que el adolescente se autoafirma: la primera es en la soledad, que le es necesaria para entender un poco qué le pasa, para reflexionar sobre sí y sobre el ambiente que le rodea; y la segunda, que se encuentre en los demás.

Hay una serie de rasgos característicos de su afirmación interior:

- Obstinación.
- Espíritu de independencia total.
- Afán de contradicción.
- Deseo de ser admirado.
- Deseo de ser único, distinto a los demás.
- Rebeldía ante las normas establecidas.
- El tomar decisiones.
- El tener ideales altos.
- El defender ante todo sus puntos de vista.
- Idealizar fuertemente a los amigos, artistas, profesores.
- El juzgar duramente a los adultos, especialmente a sus padres o profesores.

El proceso de la autoafirmación va muy unido a la inseguridad, justo lo que busca es dejarla. Por este estirar y aflojar, el adolescente está en continua

inestabilidad de sus sentimientos y emociones: de momento se puede encontrar en un estado de euforia, alegría, autocomplacencia, y a los dos minutos llegar a un estado de pesimismo. Esto puede pasar varias veces en un día.

Otra característica relacionada en esta esfera psico-social es que la mayoría de las veces el adolescente se siente incomprendido presentando una inadaptación, ya que no está a gusto con los niños pero tampoco en el mundo de los adultos, por lo que busca un grupo de amigos, que en un principio sólo serán compañeros de una pandilla.

“Algunos puntos débiles en lo psico-social en el adolescente son: el deseo de evasión, de huida, confusión, sugestionabilidad, una carga emocional muy fuerte, escaso autodomínio de la imaginación, de la voluntad, de los impulsos y deseos inmediatos”<sup>34</sup>.

El adolescente vive una etapa en que la timidez, el pudor, la preocupación por perder la estimación de los demás, el *cuidar su imagen*, es lo único que le importa.

Su *susceptibilidad* se encuentra desarrollada al máximo, le irrita demasiado que no se le tome en serio, que lo tengan como niño, que no le den la importancia que se merece él; sus cosas, sus indecisiones, para resolver problemas que él percibe insolubles.

---

<sup>34</sup> ibidem, p.108.

Al mismo tiempo que siente que dejó de ser niño, se da cuenta que todavía no es adulto, esto le afecta y se siente inseguro, se da cuenta de que es tiempo de empezar a tomar decisiones, de usar su libertad, pero no alcanza a darse cuenta de la responsabilidad que conlleva tomar una decisión. Es poco objetivo y se deja influir por el ambiente, sus sentimientos, y sobre todo por *el que dirán*. "Para determinar el carácter del adolescente tendríamos que destacar fundamentalmente la falta de una línea segura, firme, consecuente, y subrayar los violentos contrastes, como nota diferencial"<sup>35</sup>.

Influyendo en lo psicosocial y mental del individuo, "todo ello va acompañado de nuevos sentimientos, de la atracción del otro sexo, de inquietudes y deseos nuevos, desconocidos hasta entonces, es natural que un afán introspectivo nazca y crezca, convirtiendo el autoexamen en un ejercicio placentero y, a la vez angustioso"<sup>36</sup>.

### **I.4.1.3. Mental**

Las dos esferas anteriores, biológicas y psicológicas, influyen de manera especial en esta tercera. Todos los cambios físicos hacen y preparan para que se den cambios en el conocimiento. "El adolescente se mueve en un pensamiento vinculado con lo concreto, el aquí y el ahora, a un pensamiento ligado también con lo abstracto y futuro"<sup>37</sup>.

---

<sup>35</sup> BALLESTEROS, A., *op.cit.*, p.59.

<sup>36</sup> *ibidem*, p.58.

<sup>37</sup> MIER Y TERAN, P., *op.cit.*, p.14.

Aparece la reflexión, atiende a razones, su cerebro se estructura para que haya un conocimiento más profundo y poco a poco se llegará a operaciones como el análisis y la síntesis.

La saturación de imágenes y de estímulos que el medio da al adolescente le dificulta la concentración que le exige el estudio, la captación de la cultura, de la estética y del arte, entre otros.

Se distrae mucho en la clase, en las reuniones familiares, "se queda absorto con la vista en el vacío, asiste bajo miradas indiferentes o agresivas a los dramas más espeluznantes, a las orgías más lúbricas o a las apoteosis más triunfantes"<sup>38</sup>.

#### **I.4.2 Etapas de la Adolescencia**

La adolescencia es una etapa difícil, de crisis en la que influirá de manera especial en la personalidad del adulto que nacerá.

Para profundizar un poco más sobre esta etapa de la vida evolutiva en la persona, la adolescencia se divide en tres etapas: adolescencia inicial o pubertad, adolescencia media y adolescencia superior o como algunos autores llaman, juventud.

---

<sup>38</sup> HURLOCK., Psicología de la adolescencia, p.41.

### **I.4.2.1. Adolescencia inicial o pubertad**

Esta etapa comúnmente empieza alrededor de los diez años y termina a los trece.

Se caracteriza por el rápido desarrollo físico, hay un crecimiento de estatura y anchura, aparecen los caracteres sexuales primarios y secundarios: la maduración ovular y formación del semen que se demuestran en la menstruación y en la polución.

Por el crecimiento tan rápido se observa una desarmonía en las proporciones, además de que ellos mismos tampoco captan este crecimiento ya que chocan con todo, no calculan sus movimientos, se tropiezan.

Las niñas por lo general se muestran excitables, de mal humor, tristes y melancólicas. Los niños por el contrario, tienen mucha vitalidad que se manifiesta con la contradicción y agresividad; les cuesta trabajo dominar su sexualidad.

En lo que se refiere a la vida mental empieza el pensamiento abstracto y cierta sistematización de ideas, sin olvidar la influencia que tiene el gran desarrollo de la imaginación y los sentimientos sobre ellos. El púber se encuentra en constante búsqueda de experiencia llevándolo así, por consiguiente, a tener muchos intereses y opiniones, a ser un poco volubles sin la capacidad de responsabilizarse con una línea de pensamiento.

Las principales características en lo que se refiere a la vida afectivo-social en la pubertad son las siguientes: la pertenencia al grupo de

compañeros de estudio o de camaradas: "llama poderosamente la atención el hecho de que la misma persona que se rebela contra la autoridad paterna, acepta dócilmente la dependencia de un grupo, incluso la tiranía del líder de ese grupo"<sup>39</sup>.

Otra característica importante en la evolución de la afectividad es el amor platónico, que es un amor que está dirigido a un ser ideal que da lo mismo si es un actor, personaje de novela, y aparece una "disociación que se observa entre el impulso sexual y el sentimiento amoroso. La atracción física coexiste junto al amor platónico sin producirse una integración de ambos"<sup>40</sup>.

Todas estas características hacen que el púber viva un desequilibrio emocional que se refleja sobre todo en la sensibilidad exagerada y el carácter irritable.

#### **I.4.2.2. Adolescencia media**

La adolescencia media tiene su inicio alrededor de los trece años, terminando aproximadamente a los dieciséis o diecisiete.

Sigue la maduración anatómica, pero el crecimiento es más lento, se regresa a la armonía de las proporciones corporales, y el adolescente tiene un mayor dominio sobre su cuerpo.

En esta etapa, se puede observar en lo referente a la maduración mental, la falta de objetividad -tiene una confusión entre lo real y lo ideal-, ya

---

<sup>39</sup> CASTILLO, G., *op.cit.*, p.69.

<sup>40</sup> *Ibidem*, p.66.

que el adolescente está fuertemente influenciado todavía por su vida emocional, afectiva y confunde los sueños con la realidad. “La maduración mental se refleja en la consecución de un alto desarrollo de la capacidad intelectual. Existe ya una capacitación para el pensamiento abstracto, y al mismo tiempo que a una mayor reflexión y sentido crítico que en la fase anterior”<sup>41</sup>.

El adolescente en esta etapa tiene una mayor profundización de su intimidad, es decir, se conoce un poco mejor, y quiere expresar su intimidad porque siente la necesidad de darse por completo a los demás con una relación personal, concreta.

Como se siente distinto a los demás, busca a un amigo que lo comprenda, al que le pueda contar todo, que lo apoye en sus proyectos e ideales, que pueda ser del todo confiable y que al mismo tiempo le pueda dar todo lo que necesita su amigo. Por eso se puede decir que se pasa de una simple camaradería a la verdadera amistad, en la que se busca un crecimiento de ambos. Por lo tanto se puede decir que en él “aparece la necesidad de amar que tiene su origen en la amistad y en el primer amor”<sup>42</sup>.

El adolescente medio todavía tiene inseguridad, y le siguen importando mucho las opiniones ajenas teniendo origen en la desconfianza generalizada que le domina.

Se despiertan en él ideales abstractos como la *justicia, igualdad, libertad, amor, belleza*, y tiene una actitud crítica hacia la sociedad y en especial a los

---

<sup>41</sup> *Ibidem*, p.77.

<sup>42</sup> *Ibidem*, p.78.

adultos, ya que ve una cierta incoherencia con lo que tiene que ser con lo que en realidad es, por eso se puede decir, que es esta época el adolescente es *idealista*.

#### **I.4.2.3. Adolescencia Superior**

Esta última etapa tiene su inicio a los dieciséis o diecisiete años y termina a los veinte, aproximadamente. Es un periodo de calma donde se alcanza cierto equilibrio: la maduración física llega a su plenitud, en la maduración mental hay grandes logros igual que en la afectiva.

El adolescente superior consigue por fin un mayor autodomínio de sus sentimientos, emociones y de la imaginación, logrando con esto tener menos distracciones en el ámbito intelectual. Alcanza la capacidad de reelección sobre valores abstractos y de ideas; del dominio del análisis y de síntesis. "Por lo general alcanza una coherencia lógica, opina con objetividad y realismo por lo que está listo para tener su propia postura de pensamiento"<sup>43</sup>.

En el ámbito afectivo-social tiene grandes avances: tiene un gran interés y atracción por un joven concreto del otro sexo, junto con la necesidad de darse por completo a él.

Supera la timidez, tiene relaciones más amplias, por lo que desaparecen las amistades exclusivas, por lo tanto hay menor dificultad para la adaptación social. La maduración social también se manifiesta por la aparición de los

---

<sup>43</sup> Cfr. *Ibidem*, pp.89-90.

intereses profesionales: es la época del despertar de la vocación y de la elección de una carrera.

Aquí decide el modo de vida que deseará llevar, se empieza a preocupar por el futuro y se traza su plan de vida. Para lograr hacer esto, es necesario que ya tenga una afirmación positiva de sí mismo, ya se conoce y sabe cuales son sus cualidades, sus puntos positivos y sus limitaciones, por lo que se puede concluir que hay un conocimiento más profundo y una aceptación de sí mismo.

Por último se puede decir que el joven tiene ya la capacidad para hacer compatible el estudio y el trabajo, hay un apasionamiento de los valores culturales y le gusta el riesgo.

Se concluye que la adolescencia es una etapa de crisis, de autoconocimiento y autoafirmación personal, que prepara a la persona a la madurez por lo que es muy importante tener en cuenta: que de la formación que sé de en esta etapa, dependerá en gran parte el comportamiento del adulto.

## II. LAS VIRTUDES UNA VÍA PARA EL PERFECCIONAMIENTO HUMANO

En el capítulo anterior se explicaron, de manera breve, algunas características sobre la persona humana, por lo que se tendrá presente, que el hombre al tener racionalidad y un fin último, puede encaminar todos sus actos para alcanzarlo con el buen ejercicio de la libertad.

El ser humano está en constante búsqueda de la madurez. Pero ¿qué es la madurez? Comúnmente se describe como la coherencia en el pensar, decir y hacer. Es decir, la madurez humana se manifiesta en tener cierta estabilidad de ánimo, capacidad de tomar decisiones inteligentes y en el modo recto de juzgar a los hechos y a los hombres. Madurez se define como “buen juicio o prudencia con que el hombre se gobierna”<sup>44</sup>.

Al hablar de madurez, necesariamente se piensa en un desarrollo pleno y armónico de la capacidad de juicio, por lo tanto, una persona madura tiene en cuenta siempre su ser con realismo y objetividad, admitiendo sus cualidades y sus limitaciones. Diferencia lo que es pura posibilidad de lo que ya es; encuentra los medios más adecuados para lograr una meta; *sabe lo que quiere y lo que puede*.

---

<sup>44</sup> REAL ACADEMÍA ESPAÑOLA. Diccionario de la Lengua Española.

Aparece en el hombre maduro, por lo tanto, un sentimiento de seguridad, de confianza, de equilibrio, que le permite actuar siempre de modo coherente, libre y responsable, aceptando las consecuencias de sus actos. Esta coherencia que no es rigidez, le lleva a saber adaptarse a las circunstancias y resolver sus problemas -siempre reales, objetivos- cediendo o, por el contrario, exigiendo, según sea preciso.

En el aspecto social la persona madura sabe encontrar siempre el lugar que le corresponde, es decir, se sabe comportar como es debido en cada situación.

Es evidente, consecuentemente, que todo hombre busca alcanzar la madurez, porque sólo así, podrá ser feliz. En este sentido se puede decir que la madurez, perfección, fin último y felicidad son inseparables. "En el concepto de madurez personal hay que señalar que la madurez se lleva a cabo con una *dirección orientada a un fin* (fin que debe asumirse conscientemente, de acuerdo a un orden axiológico que se conoce, se ha hecho propio y se ha asumido con plena libertad); que se da una *integración* que imprime *unidad* a la personalidad; que se ha adquirido la capacidad de emitir conductas ajustadas a las circunstancias; que requiere *continuidad* en el sentido de la trayectoria biográfica y estabilidad personalidad"<sup>45</sup>.

¿Cómo alcanzar la madurez? ¿Cuáles son los medios para lograrla? Es muy fácil decir lo que es, pero es difícil vivirla, pues implica una lucha constante para lograrlo, debido a que las facultades superiores deben ejercer un dominio político para gobernar las inferiores y así alcanzar el bien de la

---

<sup>45</sup> QUINTANILLA, B., Personalidad madura, p.110.

persona. Por esto es muy importante tener en cuenta que la formación de la personalidad madura “no es un proceso natural, sino un proceso en el que se despliega el juego conjunto de autoeducación y educación receptiva con dificultades y esfuerzos dirigidos a conseguir la perfección”<sup>46</sup>.

Un hombre virtuoso consigue con mayor naturalidad el desarrollo armónico de sus facultades de aquí que la respuesta para alcanzar la madurez es el cultivo de las virtudes.

## **II.1. Concepto de virtud**

Las virtudes son de gran importancia para el ser humano, ya que sin ellas no se puede llegar a la perfección, a la madurez. Aristóteles la define así: “la virtud es lo que hace bueno al que la tiene y que su obra sea buena”<sup>47</sup>.

San Agustín afirma que la virtud es “una cualidad buena de la mente por la cual se vive rectamente y de la cual nadie usa mal”<sup>48</sup>. Se puede decir que la virtud es una cualidad permanente o estable en el alma que lleva al sujeto a actuar conforme a su perfección; lo contrario es el *vicio*, que al igual que la virtud, es una cualidad más o menos permanente en el alma que aleja al sujeto de su perfección, lo degrada.

---

<sup>46</sup> Ibidem, p.110. Para un estudio profundo de la madurez como acción vital y como proyecto cfr. pp.118 ss.

<sup>47</sup> DE AQUINO, T., op.cit., I-II, q. 55, a. 2.

<sup>48</sup> GARCÍA, J., El sistema de las virtudes humanas., p.79.

Para entender un poco más lo qué es la virtud, se explicará brevemente la definición que Santo Tomás propone en la Suma Teológica: "hábito operativo bueno por la que vive rectamente de la cual nadie usa mal"<sup>49</sup>

*Hábito* es la repetición de varios actos de la misma naturaleza. Un hábito "es una disposición interna permanente del sujeto que producido por la repetición de actos acaba siendo causa y principio de la actividad que tiene por objeto"<sup>50</sup>.

El hábito se puede clasificar en:

**a) Entitativo:** Es una disposición primera o radical ya que le da unidad a todo el ente: ser, vida,...

**b) Operativo:** Es la disposición que da una particular facilidad para las operaciones (de las facultades racionales), se le llama también segunda naturaleza y son las virtudes y los vicios.

**c) Mecánicos:** son los hábitos en los que no hay intención y se hacen por costumbre o rutina: caminar, manejar, escribir.

El ser operativo significa que estos hábitos se encuentren en las facultades del hombre, que lo disponen libremente a tener cierta estabilidad o facilidad para realizar las distintas operaciones, y a comportarse de una determinada manera.

---

<sup>49</sup> DE AQUINO, T., *op.cit.*, I-II, q. 54, a. 4.

<sup>50</sup> *cfr. Ibidem*, I-II, q. 55, a. 1-3.

"Las virtudes se dice que son hábitos *buenos* porque designa una perfección de la potencia" <sup>51</sup> esto es, que los actos que realiza una potencia, al ir encaminados al bien, conllevarán a fuerza su perfección.

La virtud es un hábito operativo bueno, es una disposición por la cual el hombre se hace bueno y actúa para el bien.

La virtud crece cuando con intención se repiten actos de la misma naturaleza, pero si se deja de hacer dicho acto, o por el contrario, se hace un acto que vaya en contra de ese hábito, se decrece.

Si se hace el acto sin intencionalidad, sólo por costumbre, el sujeto no se hace más o menos virtuoso, sino que dicho acto no reincide, dado que es un hábito mecánico.

Se puede concluir que lo que hace que crezca una virtud es la intensidad, es decir haciendo cada vez mejor ese acto o, por lo menos, intentando hacerlo mejor.

## **II.2. Fundamento Antropológico para la adquisición de virtudes**

Dentro de las notas fundamentales de la persona está la capacidad de perfeccionarse, por esto podemos afirmar que el hombre es capaz de adquirir virtudes.

---

<sup>51</sup> cfr. *Ibidem* , I-II, q. 55, a. 4.

Para incidir en la formación de hábitos es necesario, como ya se explicó, de libertad para la intencionalidad y de la repetición de esos actos.

Es difícil luchar por la adquisición de muchas virtudes al mismo tiempo y por el contrario, al centrar los esfuerzos en formar una virtud, se van adquiriendo las demás.

Las etapas del proceso para conseguir una virtud<sup>\*</sup> son las siguientes:

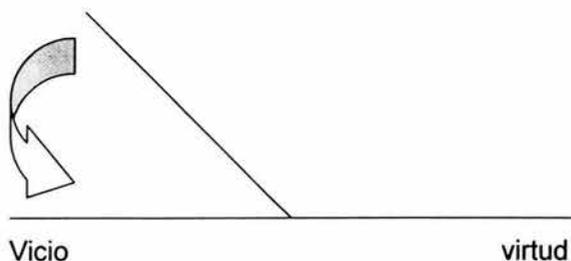
1. *Punto de partida*: la persona tiene la presencia de un hábito contrario al que se desea alcanzar; es de manera mecánica y sin reflexión. Hay que tener en cuenta que "un solo acto no supone una virtud. Tampoco unos cuantos repetidos al azar o en unas determinadas circunstancias o sin voluntariedad. La virtud supone una repetición de actos con sentido: sabiendo qué se hace y por qué se hace, y queriendo actuar así en cualquier circunstancia y ambiente, estén otros presentes o no."<sup>52</sup>
2. *Inicio del proceso*: es cuando la persona es conciente de carecer esa virtud. Es muy importante ayudarla a que personalmente descubra muchas razones por las que deba de esforzarse en lograr aquella virtud y motivarla para que ella sea la que quiera obtenerla. Es indispensable que quiera pues si no, es imposible alcanzar la virtud carente: sin libertad, no hay virtud. La persona aquí está entusiasmada por lo que inicia la lucha.

---

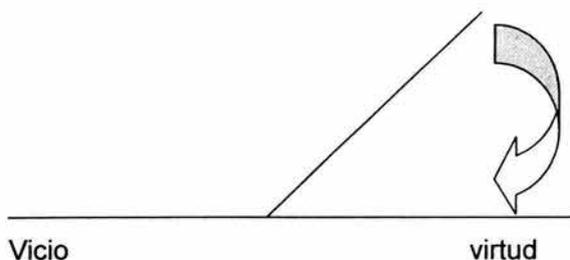
<sup>\*</sup> cfr. Sistema PICAIE creado por el P. Alejandro Salas Cacho. Consiste en sistematizar los medios de formación en el plantel educativo para conseguir mayor eficacia.

<sup>52</sup> cfr. ALCAZAR, J., COROMINAS, F., *Virtudes humanas*. pp.16-17.

3. *Momento arduo*: se le llama así porque existe una discordancia entre las razones que la inteligencia tiene para esforzarse en conseguir la virtud y la inclinación en las pasiones del vicio contrario. La persona ya está cansada de luchar, se le acaba el entusiasmo ya que se da cuenta del vicio después de realizar ese acto. Es muy importante recurrir a las razones que se dio en el punto de partida y “acompañarla” en la lucha.
4. *Seguimiento de una mayor conciencia del vicio*: esta etapa es clave pues la persona se percató, por fin, del vicio en el momento de realizar el acto. Se pone en juego, con mayor incidencia, el papel de la voluntad, por lo que es esencial la motivación, recordando continuamente que lo que vale cuesta; que la lucha cuesta pero vale la pena.
- Todavía se encuentra el hábito menos arraigado, pero hay más actos del vicio que de la virtud. Si aquí se cambia la lucha, porque la persona piensa que ya no puede, que está cansado, todo lo ganado se pierde, es como un resorte que vuelve casi al punto de partida.



5. *Punto de inflexión*: sigue la lucha pero con una motivación distinta ya que empiezan a predominar los actos propios del nuevo hábito, la virtud, sobre los del vicio.



#### 6. *Nacimiento* del nuevo hábito.

Así como ya se mencionó el proceso para la adquisición de virtudes, también es importante saber que las virtudes llevan un orden que está muy relacionado con los periodos sensitivos del desarrollo humano.

Todas las virtudes están entrelazadas, las vive la misma persona y para poder alcanzar una, es necesario el soporte que prestan las otras, es así que cuando se lucha por alcanzar una virtud concreta, necesariamente se mejoran otras, o viceversa.

Para alcanzar una virtud, se requiere de un plan de formación con las siguientes características:

El plan de formación tiene algunas características esenciales como son:

1. *Real*, parte de la situación real de la persona y para esto hay que conocer profundamente posibilidades y limitaciones, cualidades y defectos. Con estos datos se estudia cuales son las posibles raíces para hacer el plan de formación.

2. *Plano inclinado*, proponer metas accesibles que sean concretas y medibles, sin dispersar la lucha.
3. *Tiempo*, hay que tenerla en cuenta porque la persona se mueve en espacio y tiempo; es indispensable esta característica para la consecución de cualquier meta, implicando paciencia y perseverancia
4. *Seguimiento*, es necesario para estudiar con objetividad los avances para alcanzar la virtud deseada.

Facilita estar acompañado en la lucha por quitar el defecto y adquirir la virtud.

Se mencionará a continuación la clasificación de virtudes para poder justificar que las virtudes llevan un orden.

### **II.3. Clasificación de las virtudes**

Las virtudes pueden llamarse *naturales o adquiridas*: son las que nacen de la misma naturaleza humana y se logran por la repetición de los mismos actos. También se les llama *morales o cardinales*, y perfeccionan a la inteligencia, voluntad y a los apetitos inferiores.

Las virtudes cardinales son cuatro y en éstas se apoyan todas las demás, y son:

- **Prudencia**, que es la que rige el gobierno personal y el de los demás.

- **Justicia**, que se encarga de dar a cada quien lo que le corresponde.

- **Fortaleza**, lo que hace es resistir ante las dificultades y acometerlas.

- **Templanza**, que modera el apetito del placer.

Dentro de las virtudes hay otra clasificación de acuerdo a la facultad que corresponden:

**a) Intelectivas** son las virtudes propias del entendimiento. Como son la *fe* y la *prudencia*.

**b) Apetitivas** son las que residen en el apetito y corresponden a las cardinales antes citadas:

⇒ Racional, es decir, en la voluntad, se encuentran las virtudes de la *caridad* y de la *justicia*.

⇒ Irascible, en donde está la virtud de la *fortaleza*.

⇒ Concupiscible, en el que está la *templanza*.

A continuación se explicará brevemente las cuatro virtudes cardinales ya que son las más importantes porque sustentan a las demás en la vida práctica.

A las virtudes es necesario formarlas desde la infancia, pero también es importante darles un apoyo especial en la adolescencia, pues en esta etapa de crisis, si no se da un sustento fuerte a las virtudes, se impedirá que la persona llegue a la madurez.

### **II.3.1. Templanza**

La templanza es una virtud muy importante y necesaria para nuestra época, ya que sin ella, el hombre no puede ser dueño de sí mismo.

La templanza guía el apetito concupiscible y "es la virtud cardinal que enriquece habitualmente a la voluntad y la inclina a refrenar los diferentes apetitos sensitivos hacia los bienes deleitables contrarios a la razón. El cometido propio es poner orden en las pasiones para que, lejos de oponerse, contribuyan al bien honesto"<sup>53</sup>.

El objeto de la templanza es moderar, conforme al dictado de la razón, todo placer intelectual y principalmente el sensible, el que está unido a las principales funciones orgánicas como el comer, el beber y el dormir, y el que se refiere a los actos relacionados con la conservación de la especie. Por lo tanto, modera especialmente el placer sensible del gusto y del tacto dentro de los límites de la honestidad.

Tiene como fin poner orden en el interior del hombre, es decir, tener dominio de la inteligencia sobre las pasiones, es más, utilizar las pasiones en orden a la razón para alcanzar de una manera más rápida la perfección.

---

<sup>53</sup> DE AQUINO, T., op.cit., II-II, q.143, a. 2.

La templanza hace que el cuerpo y los sentidos se encuentren puestos en el justo medio que les corresponde en el ser humano, es decir, no dejarse llevar por la búsqueda del placer por el placer.

La templanza se apoya en las siguientes virtudes:

1. Abstinencia: modera todo lo relacionado con el comer. La gula es el vicio del mal uso de este placer como comer a deshoras o excesivamente.
2. Sobriedad: tiene por objeto moderar las bebidas embriagantes.
3. Virginitad: el propósito es conservar la castidad perpetuamente por motivos sobrenaturales, o vivirla si no se encuentra el cónyuge adecuado.
4. Castidad: "tiene como fin reprimir toda clase de desorden en los goces voluptuosos: ya que estos goces no tienen más que un fin, el perpetuar el linaje humano transmitiendo la vida por uso legítimo del matrimonio"<sup>54</sup>. Modera el apetito de la generación o de los placeres que se siguen de la generación. El vicio opuesto es la lujuria que conlleva la ceguera de espíritu.

Las siguientes virtudes se relacionan con la templanza pues moderan el placer, sin ser táctiles o sensibles:

1. Mansedumbre: es la virtud que modera la ira según la recta razón. El vicio que se opone es la iracundez de la que nace la indignación, el deseo de venganza, riñas y rencores.

---

<sup>54</sup> TANQUERAY, A. Compendio de Teología, Ascética y Mística. p 582.

2. Humildad: Se deriva de la templanza porque modera el apetito de la propia excelencia. Esta virtud consiste en el conocimiento exacto de la persona misma y de lo que vale. Obrar sin esperar elogios de los otros. El principal vicio es la soberbia que se manifiesta de muy variadas formas como por ejemplo: el atribuirse a sí mismo los bienes recibidos, el creerse que vale más de lo que es, el jactarse de los bienes que no se poseen, desear el propio brillo con desprecio de los demás, susceptibilidad.

3. Estudiosidad: modera el deseo de saber según la recta razón. El vicio es la curiosidad o el deseo de saber cosas inútiles por un lado, y la pereza por el otro.

4. Eutrapelia: es la virtud que regula los juegos y las diversiones.

5. Modestia: modera el modo de comportarse adecuadamente, y la modestia en el vestir que inclina a la persona a guardar el decoro en gestos y movimientos.

El hombre moderado es el dueño de sí mismo. Aquél en el que las pasiones se subordinan a la razón, a la voluntad y al corazón, por lo tanto ese hombre se domina a sí mismo. Por ejemplo le subordina el sobresalir en la sociedad, el fumar, la excesiva entrega a los bienes materiales y en el trato con lo semejante, el afán de lujo y el excesivo bienestar ya sea en la vivienda, ropa, diversiones, ... a su recto uso por la razón.

La armonía entre la inteligencia, la voluntad y las pasiones se logrará solo a través de las virtudes, como hemos visto, por eso es necesario formar a la persona para que ella las vaya adquiriendo y llegue a su propia madurez,

para que sepa comportarse en todo momento con tal señorío que logre alcanzar los ideales mas altos, ayudando a otros a hacerlo y por lo tanto ser feliz.

### **II.3.2. Fortaleza**

La fortaleza, que al igual que la templanza, es una virtud muy necesaria en la sociedad y en especial de la actual, consecuente del consumismo y del hedonismo, en donde prima "la cultura lighth", del "mínimo esfuerzo", de la "comida rápida", del "control y botón". Todo esto lleva a que el hombre se esfuerce en lo mínimo, y que si hay algo en lo que se le tenga que poner un esfuerzo un poco mayor, casi prefiere no hacerlo.

Se eligen hacer actividades, aunque sean menos buenas, con tal de no cansarse o esforzarse, por ejemplo: es preferible ver una película a leer un buen libro, hacer deporte, ir a museos o intercambiar opiniones con amigos. Hay una gran variedad de servicios que "ayudan" a que el cliente obtenga lo que necesite sin esfuerzo: pizza a domicilio, el super a su casa, compra y pagos por INTERNET. Esto puede ser un recurso que ayude en casos de necesidad pero no se puede convertir en un sistema de vida

Se tienen pocos ideales con frecuencia, que no siempre se llevan a cabo porque no se ponen los medios necesarios para alcanzarlos. Tan pronto aparezca un obstáculo, surge el miedo, la flojera o la poca fuerza de voluntad, y se desiste. "Hay que ser fuertes ante un ambiente que tantas veces invita a la

debilidad y dejadez”<sup>55</sup>, además, hay que resistir a la manipulación que convierte a las personas en criaturas arrastradas por cualquier corriente.

La fortaleza no se reduce a algo físico, sino por el contrario, se refiere al espíritu; tener metas e ideales altos, y poner todos los medios para conseguirlos.

La fortaleza es una virtud cardinal que dirige el apetito irascible y consta de dos actos específicamente: acometer y resistir para alcanzar el bien querido. Estos actos se van turnando, es decir, en unos momentos se tiene que poner todos los medios para aguantar, en otros, hay que poner todos los medios para lanzarse a “apartar los obstáculos, los temores que podrían retraer la voluntad del seguimiento de lo que dicta la razón.”<sup>56</sup>

Santo Tomás de Aquino menciona que el acto de resistir es más propio de la fortaleza que el de acometer. Unas veces hay que atacar para la defensa del bien, reprimiendo o exterminando lo que le aleja y otras, será necesario resistir con firmeza para no retroceder un solo paso al bien conquistado.

“En relación al segundo acto de la fortaleza (sostener, resistir, aguantar) se exigen paciencia y longanimidad, que sostiene al hombre contra la tristeza en medio de los peligros de combate, y la perseverancia y la constancia, que inclinan al hombre a luchar hasta el fin, sin ceder ante el cansancio, al desánimo ni a las tentaciones. La perseverancia lleva al hombre al levantarse después de una derrota”<sup>57</sup>.

---

<sup>55</sup> FERNANDEZ CARVAJAL, F., Antología de textos, p. 720.

<sup>56</sup> DE AQUINO, T., op.cit., II-II, q. 135, a. 3.

<sup>57</sup> FERNANDEZ CARVAJAL, F., op.cit., p. 720.

La fortaleza es la virtud que hace al hombre intrépido frente a cualquier obstáculo de la vida, pero diferente de la osadía, pues se consideran sus capacidades y límites.

La fortaleza hace al hombre más hombre porque logra un dominio de sí, de lo que quiere y de lo que puede.

La fortaleza como todas las demás virtudes se apoyan y se relacionan con otras:

1. Magnanimidad: es la disposición de ánimo, decisión de acometer grandes cosas: ideales elevados, ideas generosas. Es decir, el alma magnánima es "la valiente que sabe poner su vida en armonía con sus convicciones"<sup>58</sup>.
2. Magnificencia: es la virtud "que nos inclina a emprender obras grandes, por consiguiente, hacer los grandes gastos que dichas obras requieren"<sup>59</sup>.
3. Constancia: es la virtud que consiste en pelear y padecer hasta el fin, sin rendirse ante el cansancio o al desaliento. Es la firmeza y perseverancia en las resoluciones y propósitos formulados, implica tenacidad.
4. Paciencia: Es la virtud que da la "capacidad de soportar contrariedades con tranquilidad; asimismo, para realizar actividades minuciosas o difíciles; y, saber esperar con calma lo que se anhela"<sup>60</sup>, de sufrir sin perturbación del ánimo los

---

<sup>58</sup> TANQUEREY., op.cit., p. 573.

<sup>59</sup> Ibidem, p. 574.

<sup>60</sup> SOTTIL, D., El programa práctico de las virtudes., p. 22.

padecimientos físicos y morales, sin queja, ni rebeldía, sostenidos por la esperanza de que es lo que más conviene en esa situación.

Las dos primeras se refieren al acto de acometer y las últimas dos, al de resistir.

La virtud de la fortaleza, “se halla en el justo medio entre la cobardía, o temor desordenado que inclina a la fuga ante el dolor y los peligros, y la temeridad, que sale al encuentro del peligro o se lanza ciegamente a empresas difíciles, por soberbia, vanagloria, presunción o necesidad”<sup>61</sup>. Dentro del temor o cobardía se encuentran los respetos humanos que apartan del cumplimiento del propio deber por el miedo al que dirán.

Por eso la virtud de la fortaleza requiere siempre superación de la debilidad humana y sobre todo del miedo. Por naturaleza el hombre huye de las molestias, de las incomodidades: en una palabra *del sufrimiento*. Por esta razón es necesario formar hombres fuertes, valientes, de una sola pieza, que sepan defender a “capa y espada” sus convicciones en todo momento. Sin que llegue a una insensibilidad, pues el fuerte, a veces sufre, pero resiste; llora quizá, pero se bebe sus lágrimas. Cuando la contradicción arrecia, no se dobla.

Esta clase de hombre son los que se necesitan para lograr un cambio positivo de la sociedad, que sin dejarse llevar por un ambiente blandengue aprovechen lo bueno de los adelantos tecnológicos para vivir de una manera digna del ser humano.

---

<sup>61</sup> FERNANDEZ CARVAJAL, F., op.cit., p. 719

### II.3.3. Justicia

La justicia es una virtud que radica en la voluntad del ser humano y consiste en dar a cada quien lo que le corresponde, que es distinto a dar a todos lo mismo. Citando a Dolores Sotttil “impartir la justicia significa dar a cada quien lo que se merece respetando absoluto a los derechos humanos”<sup>62</sup>.

Los tipos de la justicia son:

- a) General o legal: regula los derechos y obligaciones del individuo con respecto a la autoridad de la sociedad.
- b) Distributiva: regula los derechos y obligaciones de la autoridad de la sociedad con respecto al individuo.
- c) Particular: regula todos los derechos y obligaciones entre los individuos de la sociedad.

Estos tipos de justicia son los que, si están orientados al bien común sin pasar por alto el bien particular, lograrán que haya un orden, paz individual y social.

La justicia tiene virtudes que son anexas a ella como:

---

<sup>62</sup> SOTTIL, D., op.cit., p. 22.

1. Religión: es una virtud que inclina al hombre a dar el culto debido a Dios. Regula todos los deberes para con Dios, ya que Él es quien ha creado al hombre junto con el universo entero. Nos ha dado todo, desde el ser. También con la patria y con los miembros de la familia.
2. Obediencia: es una virtud que inclina a someter la voluntad a la autoridad legítima, a seguir los mandatos del superior competente, siempre y cuando las órdenes sean justas. Es importante que en la obediencia se pongan todas las facultades humanas para lograr mayor eficacia.
3. Gratitud: es la virtud por la cual el individuo se obliga de palabra y de obra a reconocer los servicios recibidos y en la medida que sean posibles devolverlos.
4. Afabilidad: es la virtud que supone un trato amable con los demás.
5. Equidad: se refiere a la justa aplicación de la ley.
6. Amistad: relación interpersonal que se manifiesta de manera recíproca y desinteresada, procurando el bienestar del otro.
7. Lealtad: fidelidad hacia las personas con quienes se mantienen vínculos familiares, de amistad, escolares; así como los principios y valores con los que se está educando o se educó.
8. Servicio: es la virtud por la cual la persona está pendiente de las necesidades de los demás y pone los medios necesarios que están en sus

manos para remediarlas. Supone el autodomínio ya que sólo el que es señor de sí mismo puede darse a los demás.

“La justicia, es el hábito según el cual uno, con constante y perpetua voluntad, da a cada cual su derecho”<sup>63</sup>. Tomo esta definición de Santo Tomás para aclarar que la justicia, aunque garantiza básicamente el respeto mutuo en el uso de los bienes, no sólo se refiere a los bienes como muchas veces se entiende, sino también a los derechos y obligaciones con las que las personas cuenta. Por eso, la justicia es una virtud muy amplia y en la actualidad, como siempre, se ve afectada por el afán de poder.

Al analizar un poco la sociedad nos damos cuenta de que hay una gran desigualdad social, las personas sólo ven por su propio bien sin tomar en cuenta la solidaridad y otros valores sociales que se relacionan con la justicia.

Todos nos hemos preguntado especialmente en la adolescencia por la justicia y hemos pensado que no es justo que miles de personas mueran de hambre o de frío, que no tengan las condiciones de vida necesarias para desarrollarse, una educación que los haga ser mejores. Nos afectan las diferencias raciales, guerras, fraudes, robos, asesinatos, violaciones, abortos, eutanasia, monopolios, que ocasionan muchos problemas.

Son problemas de la sociedad actual, pero yéndonos a esferas más pequeñas, a las que nos rodean, nos damos cuenta de que estos mismos problemas están presentes, por ejemplo: un empleado de una empresa, muchas veces no ayuda a su compañero, sino que por el contrario intenta todo

---

<sup>63</sup> DE AQUINO, T., op.cit., II-II, q. 58, a.3.

para subir, aunque se necesite pisarlos; la infidelidad en el matrimonio, en el noviazgo, el estudiante que no cumple con sus obligaciones, el profesor que improvisa una clase, el no ayudar cuando se puede a otros necesitados.

Con lo reflexionado anteriormente, puede decirse que la justicia es una virtud muy importante que regula todas las relaciones entre personas, pone orden y paz en la vida individual y social, defiende los derechos de cada individuo. Por lo tanto, debemos de poner todos los medios para vivir en una sociedad justa, empezando cada cual por sus responsabilidades.

#### **II.3.4. Prudencia**

Es una virtud moral y también intelectual que inclina al entendimiento humano a buscar, en cada situación, los medios mas adecuados para cumplir sus fines próximos que estarán subordinados a su último fin y a poner en práctica lo que se haya decidido.

La prudencia implica tres actos: deliberar, juzgar y ordenar, es decir poner en práctica esa elección.

Profundizando un poco más sobre los tres actos: la prudencia delibera, revisa todas las circunstancias que tienen que ver directa o indirectamente con la elección que se tomará, ve cuales son las más convenientes tanto para el presente como para el futuro. Le muestra todas las posibilidades a la voluntad, para que juzgue la mejor para alcanzar ese fin, que como se mencionó anteriormente tendría que estar subordinado al plan de vida que el individuo se formuló, de acuerdo a su fin último.

Cuando la voluntad juzga, hace la elección y la prudencia **ordena** todos los mejores medios que se deben de utilizar para poner en práctica esa elección.

Por lo descrito, llegamos a que la prudencia “aplica también su discernimiento en las acciones que intervienen todas las demás virtudes: juzga lo que se debe hacer en concreto para ser justo, fuerte, temperante, en todos los casos que se presenta. Todo acto virtuoso puede referirse a la prudencia, en cuanto que ésta señala el justo medio”<sup>64</sup>.

Por lo tanto la prudencia es la primera de las virtudes cardinales, domina a toda virtud moral por darle su justo medio ya que discierne y distingue de lo que es bueno y malo para seguirlo o huir de ello.

El justo medio exige tener un conocimiento de la verdad, por eso se dice que el hombre sabio es un hombre prudente. “El prudente contempla, por una parte, la realidad objetiva de las cosas y, por otra, el querer y el hacer; determina lo que se debe y no debe hacerse”<sup>65</sup>.

Es necesaria para el gobierno de la persona porque cuenta con las experiencias pasadas y con la situación actual de la persona, podrá juzgar si esa situación le convendrá o no para que alcance su último fin. Un buen autogobierno es aquél que logra la armonía entre su racionalidad y su afectividad.

---

<sup>64</sup> FERNANDEZ CARVAJAL, F., op.cit. p 1200.

<sup>65</sup> PIEPER, J., Prudencia y Templanza, p.15.

Se puede concluir que la prudencia es un juicio práctico que guía al hombre para su mejor actuar, debido a que le presenta por medio de la inteligencia todas las posibilidades de actuación con sus respectivas consecuencias y responsabilidades, por lo tanto la voluntad podrá elegir cual es la más conveniente en cada caso para acercarse a cumplir su plan de vida. Además de que la prudencia proporciona también una visión general que concreta para su mejor actuación.

#### **II.4. Orden en la adquisición de virtudes**

Se puede facilitar la adquisición de virtudes apoyándonos en los periodos sensitivos de la persona humana, entendidos como “momentos propicios y naturalmente óptimos para asimilar diferentes aprendizajes”<sup>66</sup>.

Hay etapas especiales, la infancia y la adolescencia, que son más propicias para fomentar el desarrollo de ciertas virtudes que al explotarse, se logrará un hábito mucho más arraigado; si se dejan pasar no significa que no se pueda alcanzar esa virtud, sino que costará más.

Santo Tomás enseña que la virtud auriga<sup>67</sup> es la prudencia ya que a ella es la que se dirige el resto de las virtudes. Sin embargo, apoyando lo dicho por Santo Tomás, en este trabajo se muestra que la virtud base es la templanza, porque sin el autodomínio es imposible conseguir el resto de las virtudes<sup>68</sup>. La prudencia puede dirigir, pero sin el orden y la constancia de practicar un hábito

---

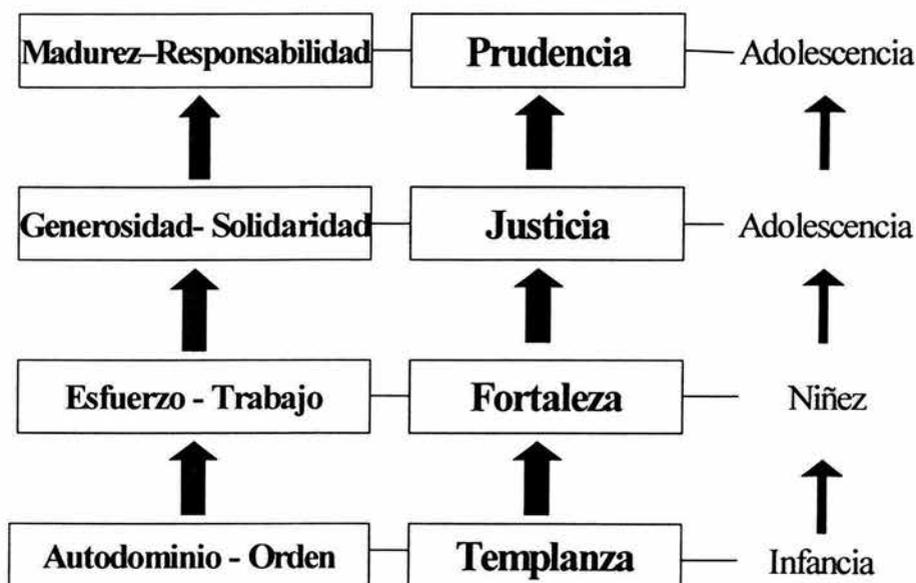
<sup>66</sup> SOTTIL, D., op.cit., p.17.

<sup>67</sup> cfr. DE AQUINO, T., op.cit., II-II, q. 47, a. 8.

<sup>68</sup> cfr. DE AQUINO, T., op.cit., II-II, q. 141, intr.

operativo no se arraigará la virtud en la persona. Como se verá en el cuadro posterior, las cuatro virtudes cardinales están unidas entre sí.

A continuación mostraré un cuadro con el orden de adquisición de virtudes en las determinadas etapas de la vida basado en los periodos sensitivos.



En el próximo capítulo se hablará del deporte, actividad que por su sistematización y constancia forma a quienes la practican en múltiples virtudes.

### III. EL DEPORTE, UN MEDIO PARA ADQUIRIR VIRTUDES

El hombre es una unidad corpóreo-espiritual, que al buscar su perfección, tiene que lograr el desarrollo físico y espiritual, "ya que la salud y desarrollo del cuerpo humano son fundamentales para el bienestar de la persona humana"<sup>69</sup>.

Se enfocará este capítulo hacia la descripción del deporte, actividad que busca directamente la salud física y mental de la persona y se profundizará en como se puede apoyar la educación en el deporte como uno de los distintos medios para adquirir, desarrollar o reforzar las virtudes.

#### III.1. Concepto del Deporte

La etimología de la palabra deporte viene del latín *deportare* que significa divertirse, tiene un carácter lúdico, es decir, aparece por la necesidad que tiene el hombre de jugar. Esta actividad es un fenómeno universal que no deja de extenderse y de transformarse a través del paso de los años.

Algunas definiciones del deporte:

---

<sup>69</sup> Programa de educación física y deporte 1995- 2000., p.7.

El Baron de Coubertin lo define como "culto voluntario y habitual del ejercicio muscular intensivo, apoyado en el deseo de progreso y que puede llegar hasta el riesgo"<sup>70</sup>.

"El deporte se puede definir como una forma metódica intensa de juego que atiende a la perfección y coordinación del esfuerzo físico, sujeto a unas reglamentaciones y con miras a una mejora física y espiritual del hombre"<sup>71</sup>.

"El deporte es una actividad individual o de conjunto que, sujeta a reglas establecidas, indica una competencia en igualdad de circunstancias, en la que el triunfo debe ser fruto exclusivo de la preparación, la disciplina, la capacidad, la habilidad y el esfuerzo personal o colectivo"<sup>72</sup>.

Uniendo los conceptos anteriores definimos al deporte como una actividad humana, individual o en equipo, que busca el desarrollo físico, psicológico, social e intelectual por medio de la superación de sí mismo o del contrincante a través de un proceso sistematizado; siempre en un contexto lúdico. Explicaré, a continuación este concepto.

Es una actividad humana puesto que pone en juego las facultades superiores del hombre: la inteligencia porque tiene que pensar las mejores opciones para lograr su objetivo y la voluntad, porque quiere esas opciones aunque en algunos momentos se tengan muchos obstáculos; mueve a la

---

<sup>70</sup> DURAND, G., El Adolescente y sus problemas, p 13.

<sup>71</sup> Enciclopedia Salvat diccionario, Tomo 4, p.1021.

<sup>72</sup> Programa de educación física y deporte 1995-2000, p. 7.

inteligencia siempre a buscar mejores alternativas y mueve también a las demás potencias a poner todos los medios para alcanzar esa meta.

Individual o en equipo porque dependiendo de la gran gama de tipos de deporte el hombre puede practicarlo solo, como es el atletismo, la natación, el golf o en conjunto armónico con otras personas como es el basketball, football, el voleibol.

El deporte busca el desarrollo físico, es decir, el máximo desarrollo corporal como es la "estatura, peso, la capacidad vital pulmonar, la circunferencia torácica y la fuerza de los distintos grupos musculares"<sup>73</sup> entre muchos factores más; busca un desarrollo psicológico en el cual la persona tenga un dominio de sí mismo y libere sus tensiones; busca el desarrollo social, que el individuo se integre con sus iguales y sus desiguales ya sea en la familia, en la escuela, en un club, en la sociedad, y que participe activamente aportando nuevas experiencias para lograr el bien común; busca el desarrollo intelectual, porque la persona aprende a pensar, a buscar alternativas para la mejora y las soluciones más viables ante los problemas, a tener estrategias de acción, a anticiparse al futuro.

La motivación en el deporte se apoya en la superación de sí mismo o del contrincante, en donde siempre el individuo busca una mejora continua.

Es un proceso sistematizado ya que cuenta con normas, reglas o lineamientos; es expresable y medible por medio de tiempos y de marcas. Es decir el deporte si bien es una actividad física y corporal tiene una repercusión

---

<sup>73</sup> ABSIALIMOV, G., Educación Física, p 5.

indirecta en el desarrollo global e integral de la persona. Influye en la facilidad que tiene el hombre de desarrollar sobre todo sus capacidades intelectuales.

En el contexto lúdico porque lo fundamental en el deporte es gozar, disfrutar, sentir la simple sensación de practicar el deporte.

### **III.2. Breve Historia del Deporte**

Es importante proceder ahora a dar una breve visión histórica del deporte.

#### **III.2.1. Antecedentes Mundiales**

El deporte toma importancia al tener un valor educativo. Sucede esto primeramente en Grecia, se relacionan con los ritos religiosos desde 776 y a partir de esta fecha cada cuatro años se realizaban a favor de Zeus los Juegos Olímpicos y el atleta que ganaba el Pentatlón (lucha, carrera, salto, lanzamiento de disco y jabalina) era acogido como un héroe en su país.

Para los griegos era de gran importancia el cuidado de su cuerpo, era esencial el uso de la fuerza y de la destreza para demostrar la virtud humana por medio de luchas, de victorias y del dominio sobre la naturaleza. Por tal razón, el Estado motivaba a la práctica deportiva proporcionando gran cantidad de gimnasios para el cultivo del cuerpo y para que se prepararán para los Juegos Olímpicos.

Una manifestación de la importancia del cuerpo en la sociedad griega es que los filósofos lo estudiaban y enseñaban las ventajas que tenía su cultivo, por ejemplo la famosa frase de Sócrates “mente sana en cuerpo sano”, que hasta en nuestros tiempos sigue en boga.

Roma presentó un cambio, el fin era militar y el deporte público perdió su sentido griego -de educación y diversión- y pasa a los profesionales de espectáculos como los del circo y del anfiteatro. Se suspenden los Juegos Olímpicos.

Ya para la Edad Media, se pierde el placer deportivo y cambia a la utilizada del entrenamiento guerrero: torneos, luchas con espadas, desmontar al contrario con lanza.

El deporte como diversión, pero de una manera todavía no definida, es hasta el siglo XIX con Arnold Thomas, que surge un renacimiento deportivo verdadero, en el que se busca la perfección de la técnica y eficacia educativa.

### **III.2.2. El deporte en el entorno nacional**

También existe en México una tradición antigua del deporte. Desde las civilizaciones prehispánicas con juegos, especialmente los de pelota, que se encontraban en el marco de una concepción de vida organizada en torno a lo religioso. “Algunos de los juegos prehispánicos se han preservado en varias comunidades del país. Entre ellos se destacan la pelota mixteca en Oaxaca, la pelota purepecha en Michoacán, el ulama en Sinaloa y el rebote a mano en

Zacatecas”<sup>74</sup>. De hecho los centros de la civilización antigua cuenta siempre con un espacio para esta actividad, por ejemplo el Templo de Uxmal en Yucatán, el Zapoteco en Oaxaca.

El valor sagrado del juego se perdió con la llegada de los españoles, y entraron nuevas actividades de esparcimiento como son, la caballería y la tauromaquia.

El deporte prehispánico y el de la Colonia era practicado únicamente en las clases altas de la sociedad, y es hasta en el siglo XVIII cuando se le empieza a dar importancia al cuidado de la salud y a la higiene.

Es a mediados del siglo XIX que las actividades deportivas y la educación física comienzan su difusión por el país. La relación de México con los demás países facilitó la entrada de nuevas disciplinas como es el caso del béisbol, fútbol, críquet, tenis, el polo y el golf. También en esta época se extienden el boxeo, la lucha y el frontón.

La organización del deporte y de la educación física, como elemento esencial de la educación integral del ser humano fue consecuencia de una campaña deportiva militar. “Así, en 1923, se crearon la Escuela de Educación Física y la Dirección General de Educación Física, dependientes de la Secretaría de Educación Pública que dirigía en ese momento José Vasconcelos”<sup>75</sup>.

---

<sup>74</sup> Programa de educación física y deporte 1995-2000. p.8.

<sup>75</sup> Ibidem, p. 9.

México participa por primera vez en los Juegos Olímpicos en 1924 y desde esta fecha aparecen distintas asociaciones de deporte como son los clubes, ligas y equipos que se encuentran normados por la Confederación Deportiva Mexicana, fundada en 1933.

Lo anterior ayudó a que se hayan ampliado los programas de educación física en las escuelas y a la multiplicación de organizaciones privadas y sociales por los particulares, empresas y sindicatos

Debido a que la educación física y el deporte son de índole público y social, y que son esenciales para la formación integral del ser humano, ha sido necesaria la intervención por parte del Gobierno para su normatividad:

- ◆ El artículo tercero de la Constitución Mexicana establece que la educación impartida por el Estado tenderá a desarrollar todas las facultades del ser humano.
  
- ◆ El artículo séptimo de La Ley General de Educación, señala entre sus fines, “el de contribuir al desarrollo integral del individuo para que ejerza plenamente sus capacidades; estimular la educación física y la práctica del deporte; desarrollar actividades solidarias en los individuos para crear conciencia sobre la preservación de la salud, sin menoscabo de la dignidad de la persona, y fomentar actitudes positivas hacia el trabajo y el bienestar social”<sup>76</sup>.

---

<sup>76</sup> Ibidem, p.10.

### **III.3. El deporte en la actualidad**

En las últimas décadas el deporte ha ido tomando mayor fuerza en la sociedad por diversas razones en las que se encuentran mayor stress, el culto al cuerpo e intereses económicos y políticos.

Existen tres campos en los que el deporte incide actualmente con mayor fuerza:

- a) Como profesión: Son las personas que se les llama trabajadores del deporte o deportistas profesionales, viven del quehacer deportivo y es su medio económico de supervivencia. Existe un problema, por desgracia, cada vez mas real, que en este ámbito se va perdiendo el verdadero fin del deporte: la participación y superación personal; el triunfo se convierte en lo único importante y para alcanzarlo no importa utilizar trampas, engaños o sobornos. “La necesidad de victoria en la lucha por el éxito económico, le convertirá, si es preciso, en un individuo desprovisto de las virtudes inherentes al deporte”<sup>77</sup>.
  
- b) Como espectáculo: son las personas que lo practican, por así decirlo, de manera pasiva. Lo ven en estadios o por televisión. Actualmente es uno de los pilares en donde el ocio humano ocupa su tiempo. Está íntimamente relacionado con el deporte como profesión.

---

<sup>77</sup> STAÜBLE, J., Deporte para todos, p.15.

c) Como práctica: es la actividad desarrollada como juego por diversos intereses, como son por hobby, salud, estar en buena forma, buscando sustraerse de la monotonía del trabajo que agota.

No se puede desarrollar el tema del deporte sin tener en cuenta algunas realidades deportivas como son la higiene, crecimiento biológico, estímulo de la propia superación y las ventajas de practicar el deporte.

A continuación se explicará la relación de la higiene-salud con el deporte debido a que este concepto tiene una influencia especial en la actualidad.

Higiene – Salud: la palabra higiene proviene del vocablo griego *hygenius* que significa saludable, que trae salud.”<sup>78</sup>

En nuestra época la higiene es la ciencia que estudia la conservación y el mejoramiento de la salud social, enfocando principalmente sus esfuerzos a la influencia del medio en la salud, en el trabajo y en la vida social del individuo.

La higiene hace referencia a la alimentación, al esfuerzo del organismo, al modo del entrenamiento, el tiempo y las condiciones físicas.

La higiene y el deporte se relacionan pues interactúan el organismo de las personas que practican el deporte con el medio externo y como resultado de esta interacción se elaboran normas, requerimientos y medidas higiénicas dirigidas al fortalecimiento de la salud, al incremento de la capacidad del

---

<sup>78</sup> LAPTEV, A., MINJ, A., Higiene de la cultura física y el deporte, p.5.

trabajo, al temple de los deportistas, al desarrollo armónico de todas sus facultades.

Tanto la higiene como el deporte tienen como objetivo material la salud del individuo, difieren quizá en su objetivo formal porque el modo de como se consigue el objetivo material en ambos es diferente. El deporte se refiere principalmente al ejercicio físico o corporal que desarrollan notoriamente la musculatura. En cambio la higiene se refiere a la alimentación y otros hábitos de desarrollo de las persona.

### **III.4. Clasificación de los deportes**<sup>\*</sup>

A continuación se enumera algunos tipos de deportes. Esta clasificación obedece a la finalidad de cada uno:

- 1) Deportes de combate. Como el judo, las llamadas artes marciales de origen asiático: toe Kwon do. etc.
- 2) Deportes de pelota que pueden ser individuales o colectivos y los más conocidos son: football, béisbol, basketbol, voleibol, entre otros.
- 3) Deportes atléticos y gimnásticos. En este grupo contamos por ejemplo con los del pentatlón, decatón, gimnasia olímpica.

---

<sup>\*</sup> Clasificación tomada de la enciclopedia de la educación.

4) Deportes de naturaleza. En este apartado contamos con los que se realizan a través de la naturaleza, por ejemplo el remo, alpinismo, etc.

5) Deportes mecánicos. Son aquellos que deben contar con equipo técnico y mecánico para su realización como por ejemplo, carrera de coches, de motos, entre otros.

### **III.5. Ventajas que el deporte proporciona en el desarrollo humano**

Es necesario explicar las ventajas que, desde el punto de vista de la formación integral, tiene la ejecución constante de un deporte.

A nivel individual el deporte estimula a la superación sobre sí mismo: la adquisición de hábitos de constancia, tenacidad, desprecio del dolor físico, hábito de esfuerzo, capacidad de entrega y colaboración en equipo.

A nivel social ayuda a la vinculación al grupo deportivo, cediendo en muchas ocasiones el brillo propio por la efectividad colectiva. La adquisición de hábitos de amistad, lealtad, honradez y juego limpio. La aceptación de una autoridad, necesaria en toda sociedad. La libre aceptación de las contrariedades y de las sanciones.

El deporte ayuda a superar la derrota porque el deportista está acostumbrado a muchas veces perder y otras ganar. Aunque caiga o no llegue a cumplir su meta, lo intenta y lo reintenta hasta lograr el objetivo, aunque sólo logre mejorar y no ganar.

Vamos a dividir las ventajas por niveles de acción, pero en realidad están íntimamente unidas y relacionadas entre sí porque el hombre es una unidad, y no se pueden separar, pero para su estudio las dividí en: físico, psicológico, social e intelectual; terminando con las ventajas con relación a la virtud formada.

### **III.5.1. Ventajas a nivel físico**

La principal ventaja que se tiene en el ámbito físico, es que el cuerpo se va desarrollando de manera más armónica.

- a) Se fortalece el sistema respiratorio, esto es muy importante porque se logra una mejor oxigenación y la eliminación de toxinas, por lo tanto el individuo tendrá un mayor rendimiento en todas sus actividades diarias, ya sean en el ámbito familiar, profesional o social.
  
- b) Sistema óseo: alcanza mayor solidez.
  
- c) Tono muscular: consigue mejor flexibilidad.
  
- d) Sistema circulatorio: se logran optimizar estas funciones.
  
- e) Sistema gastrointestinal: se facilita la asimilación de alimentos.

Se puede afirmar que el deporte es una actividad que mantiene al cuerpo en las mejores condiciones posibles, el individuo tiene mayor vitalidad, por lo que se encuentra en las mejores disposiciones para lograr un trabajo eficiente. Y si tomamos la afirmación de Sócrates de "mente sana en cuerpo

sano", el deporte no solo se queda a nivel físico, biológico, sino que va más allá, a un nivel psíquico, social e intelectual, que se explicaran a continuación.

### **III.5.2. Ventajas a nivel psicológico**

Las ventajas a nivel psicológico son:

- a) Ayuda a liberar las tensiones, primeramente porque el objeto que causa tensión es alejado de ser el punto de pensamiento y preocupación, cambiándolo por la superación de esa meta deportiva que se tiene, es decir, el sujeto se distrae con el deporte. Por otro lado no solo se liberan las tensiones por la distracción que el deporte da, sino por la salida de energía que se proporciona por el esfuerzo que el individuo sufre por ejemplo al correr, al jugar frontón, al nadar hasta agotarse, llevando a que esa persona se sienta bien consigo mismo, descansada y sin stress.
- b) Es una manera de comunicación pues el deportista es espontáneo y puede expresar lo que siente y se muestra tal como es.
- c) Fomenta el liderazgo ya que el buen deportista es un ejemplo a seguir, los que le rodean siempre lo intentan imitar debido a que al tener un campo donde destaca, se siente seguro y arrastra a otros.

También se habla de liderazgo por la competencia, esto es que el mejor siempre marca la pauta y los demás quieren superarlo o por lo menos alcanzarlo, y en última instancia acercarse lo más posible. Si se habla de un deporte en equipo, necesariamente dentro de éste deberá existir un

líder que guíe a los demás miembros en los momentos problemáticos y para alcanzar la meta.

- d) Ayuda a la formación de una personalidad fuerte, madura; porque el deporte enseña a no dejarse llevar por lo fácil, sino por lo importante y lo más conveniente, poniendo todos los medios necesarios para lograr ese fin.

### **III.5.3. Ventajas a nivel social**

Las ventajas a nivel social son las siguientes:

- a) Ayuda a la integración social, ya que el individuo se da cuenta de que existe dentro de un grupo de gente en donde se comunica y se relaciona. Aprende a aceptar distintas personalidades, a respetarlas y a que él forma parte de ese grupo.
- b) Buscar el bien común sobre el individual, se da especialmente si se trata de un deporte en equipo, la persona tendrá muchas veces que subordinar sus intereses y gustos por lograr la mejora del equipo, muchas veces tendrá que no lucirse, ni ser personalista, sino que apoyarse en el equipo para lograr mejores resultados. Esto mismo pasa constantemente en la sociedad, se tienen que subordinar esos intereses personales para la consecución de ese bien común.
- c) Entrega a los demás, el deportista está acostumbrado a negarse muchas veces sus gustos, caprichos, para lograr mejorar su marca

personal, por eso le es mucho más fácil -por tener ese hábito- a negarse en función a las necesidades de los demás.

- d) La participación social porque el deporte lleva a la persona a la acción. Esta ventaja es muy importante ya que sin ella sería imposible vivir en sociedad, el deporte ayuda a conseguir el respeto a las reglas establecidas y a la autoridad.

Las reglas no pueden ser violadas porque inmediatamente se cumple la sanción, además de que ante los demás colegas, se crea fama de “deportista sucio”, y eso es lo peor para el buen deportista; por otro lado la persona que es tramposa dentro del deporte, no se siente bien consigo mismo, ya que sabe en el interior que no está llegando a su meta planteada y sólo se frustra.

Respecto a la autoridad el deportista aprende a respetarla desde su inicio en esa actividad a través de varias maneras:

Primeramente, porque para poder pertenecer a un equipo de deporte tiene que ser aceptado por el *entrenador*; sabe que tiene que obedecer aunque muchas veces se sienta explotado, aunque en ocasiones el entrenador no tenga razón ya que sabe que es la única oportunidad de estar en ese equipo, de no aceptarlo no correría con suerte y no podría superarse.

El *entrenador* es la primera y la más importante autoridad porque: tiene los conocimientos necesarios y por lo general más conocimientos que sus entrenados; tiene visión de conjunto y unido con la experiencia, que poco a poco se las va enseñando. Porque en los momentos difíciles siempre conserva

la calma y da los lineamientos para salir de esos momentos; porque es el punto de unión de todo el equipo.

El entrenador sabe cuándo exigir y aflojar, castigar y animar. Es el que traza el camino a seguir para llegar a su máximo desarrollo dentro ese deporte.

Por eso es que el deportista, con objetividad, sigue ciegamente sus indicaciones y tiene puesta toda la confianza en él, sabe que si no se le sigue, se llega seguramente al fracaso.

La segunda autoridad es el *equipo* que el deportista tiene que respetar. El individuo sabe que tiene que respetar y vivir las normas que se rigen dentro del conjunto y que si no lo hace no será aceptado, y por lo tanto, prontamente saldrá de ese equipo.

El *árbitro* es la tercera autoridad, que se le respeta y obedece porque es el que tiene siempre el poder para dar la última palabra. Si no se le respeta, siempre el deportista es el que pierde.

Al referirse a un deporte profesional, otra autoridad muy importante es el público, ya que si al público le simpatiza seguramente progresará.

- e) Todas las anteriores ventajas: integración social, capacidad de entrega, participación, el respeto de la autoridad, llevan a la convivencia que es necesaria para el desarrollo integral del ser humano.

- f) El deporte lleva a una sociedad saludable debido a que el que practica esta actividad humana no puede compaginarlo con vicios como la droga, el cigarro, el alcohol, pérdida de tiempo, entre otros.

#### **III.5.4. Ventajas a nivel Intelectual**

Las ventajas a nivel intelectual del deporte son las siguientes:

- a) Desarrollo intelectual, debido a que como tiene muchas experiencias y conoce nuevas cosas por medio del deporte, se multiplican las conexiones entre las neuronas por lo que ayuda a seguir un proceso de razonamiento, a seguir los pasos necesarios para pensar mejor y le son mucho más fáciles los procesos intelectuales.
- b) Da una facilidad para la toma de decisiones, debido a que está acostumbrado el deportista a elegir rápidamente, buscando siempre la mejor solución.
- c) Se encuentra siempre en busca de más alternativas, nuevas estrategias y si no son las adecuadas, está abierto al cambio sabiendo que cada circunstancia es distinta sin olvidarse de la experiencia, con miras a la mejora personal y de los demás.

#### **III.5.5. Ventajas a nivel volitivo**

Están muy relacionadas con todas las ventajas que proporciona el deporte, ya que el individuo es una unidad, y todo en él está íntimamente relacionado entre sí.

- a) Dominio de sí mismo, la inteligencia y la voluntad se acostumbran a mandar sobre el cuerpo y sus caprichos, sobre sus pasiones.
- b) Ayuda a la jerarquización de los medios para alcanzar los fines.
- c) Facilita el luchar por ganar y aprender a perder.
- d) Desarrolla las virtudes, esta ventaja la pongo en el nivel volitivo ya que como se estudio en el capítulo anterior, para que se formen las virtudes es necesario la repetición de actos con intencionalidad, por lo tanto, es necesario la función de la voluntad en la formación de virtudes.

Por lo estudiado anteriormente, se concluye que el deporte es una actividad que por sus ventajas facilita el perfeccionamiento integral de la persona. Es necesario “aterrizar” el cómo se puede lograr esta formación integral a través del deporte.

### **III.6. Ejemplificación de formar las virtudes a través del básquetbol.**

A continuación se ejemplificará como por medio de cualquier deporte -en este caso el básquetbol- se desarrollan las virtudes cardinales y sus derivadas. En el segundo capítulo se señaló que sin las virtudes sería imposible alcanzar el perfeccionamiento humano; las virtudes, son entonces, medios indispensables para el desarrollo personal.

Se escogió el básquetbol por dos razones: la primera por ser un deporte que está en boga entre las adolescentes y la segunda por ser un deporte en equipo: en este periodo de la vida, es de suma importancia la relación con los otros. Se puede elaborar el mismo cuadro en el deporte que se elija.

El siguiente cuadro esta dividido en cuatro partes: virtud cardinal, virtud derivada -si la hay-, la justificación de la virtud y la ejemplificación en el básquetbol.

**JUSTIFICACIÓN EJEMPLIFICADA  
DE COMO EN UN PARTIDO DE BASQUETBOL SE DESARROLLAN LAS VIRTUDES**

VIRTUD CARDINAL	VIRTUD DERIVADA	JUSTIFICACIÓN	EJEMPLO EN UN PARTIDO DE BASQUETBOL
<b>PRUDENCIA</b>		<p>Saber <i>como</i> se debe actuar, <i>cuando</i> se debe actuar y <i>cuando</i> se debe esperar, <i>cuando</i> hablar y <i>cuando</i> callar, <i>cuando</i> <i>arriesgarse</i> y <i>cuando no</i>.</p> <p>-----</p> <p>Pensar con miras en el futuro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador tiene que pensar en la mejor jugada, <i>como</i> y <i>cuando</i> dar el pase y <i>a quien</i>; <i>cuando</i> debe esperarse para tapar al contrario adivinando las posibles jugadas que pondrían en riesgo el logro de la meta deseada.</li> </ul> <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenar duramente para poder ganar los partidos o el campeonato. Prepararse para lo que pueda pasar con el equipo contrario.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugada ofensiva o defensiva.</li> <li>• Un miembro bueno del equipo está lastimado y no juega ese partido para poder jugar en los que vengan.</li> </ul>
		<p>-----</p> <p>Medir las consecuencias de cualquier actuación moral</p> <p>-----</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador sabe que si rompe una regla, sabe que recibirá un castigo dependiendo de lo grave que sea la falta cometida. Se da cuenta que esta mal, o por el contrario, si actúa correctamente será digno de confianza y de aplauso.</li> </ul>
	<p>-----</p> <p>Objetividad</p>	<p>-----</p> <p>Aprende a juzgar sin exageraciones las distintas situaciones que se le presentan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador se da cuenta de sus alcances y limitaciones, así como de los demás jugadores, de la</li> </ul>

	<p>-----</p> <p><b>Flexibilidad</b></p>	<p>-----</p> <p>Flexibilidad ante las distintas situaciones que se presenten, estar abierto al cambio, a nuevas opiniones y opciones, siempre que sea para mejorar.</p>	<p>situación del partido y tiene en mente las posibilidades de ganar poniendo los esfuerzos necesarios para lograrlo.</p> <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el equipo pueda cambiar de estrategias si es que no se dan los resultados esperados; saberse adaptar a las dificultades no previstas como a situaciones climatológicas, una expulsión de un colega, etc.</li> </ul>
--	---	---	---

<p><b>JUSTICIA</b></p>	<p>Obediencia</p>	<p>Su importancia radica en la existencia de una jerarquía de valores que están en función del orden personal y social.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador tiene que seguir las reglas del juego, y las ordenes o consejos que el entrenador le da, primero para ser miembro del equipo, y para en conjunto lograr la meta de ganar.</li> <li>• Obedece aunque no este de acuerdo con una decisión tomada por el arbitro.</li> </ul>
<p>Respeto</p>	<p>El jugador tiene que seguir las reglas, órdenes y consejos del entrenador le da.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El deportista respeta la libertad de sus compañeros al hacer cualquier jugada, y a los contrarios, no cometiéndoles faltas.</li> </ul>	

	Participación	Ayuda a reconocerse como parte de un grupo y que por lo tanto tiene derechos y obligaciones. Es importante participar porque sólo con la suma de cada uno, se logrará una sociedad mejor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para poder ser el mejor equipo es importante la opinión y sugerencias de todos y cada uno los miembros.</li> </ul>
Amistad	El darse a los demás será lo que lo lleve a la felicidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador al hacer equipo, se entrega a los demás en la amistad.</li> </ul>	
Lealtad	Muchas veces sólo se pueden hacer las cosas por el compromiso que se ha adquirido con anterioridad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador aunque ya esta cansado sigue entrenando o jugando en el partido para sacar la meta común y por sentido de lealtad con sus compañeros.</li> </ul>	

<b>FORTALEZA</b>	Magnanimidad	<p>Es importante para tener metas altas, ilusiones grandes, aquí se encuentra el querer mejorar por lo que se es arriesgado, es decir, tiene que tomar grandes riesgos para grandes metas.</p> <p>Ayuda a lograr la meta propuesta, a levantarse cuando ha habido una caída. Para alcanzar la meta es necesario la repetición de muchos actos, el volver a empezar, ir poco a poco hasta que se llegue.</p> <p>Nos ayuda a aguantar las caídas sin desalientos y recomenzar en la vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador quiere ser el mejor para poder llegar a ganar el campeonato, ir a la NBA, a las olimpiadas...</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En los entrenamientos; por ejemplo, para hacer una canasta de tres puntos, se tiene que intentar muchas veces para perfeccionar el tiro, ya que es difícil que a la primera salga.</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando se falla una canasta o no hace bien una jugada, en lugar de que el jugador se deprima, lo vuelve a intentar hasta lograrlo.</li> </ul>
------------------	--------------	---	--

<b>TEMPLANZA</b>	Sobriedad ----- Mansedumbre ----- Humildad	Es importante para el autodomnio de la persona humana. Le ayuda al aprovechamiento del tiempo, por lo que sería mas difícil que se introduzca en un vicio. También es importante, ya que ayuda a mantener el cuerpo en buen estado físico. ----- Es importante aprender a no dejarse llevar por la ira ----- Conviene aprender a vivir esta virtud ya que solo conociéndose como realmente se es, se puede proponer metas altas; facilita la comprensión y la convivencia con los demás.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador no puede tener ninguno de los vicios que están contra esta virtud porque le resta rendimiento. Por ejemplo, el desvelarse, el alcohol, el cigarro, la droga, el exceso de comida, exceso de sexo.</li> <li>• No enojarse ante una jugada mal hecha, el perder el partido o injusticias por parte del árbitro.</li> <li>• Se aprende en la hora del entrenamiento cuando no sale alguna jugada y el jugador se da cuenta que no siempre le resulten las cosas como se planean.</li> </ul>
------------------	--	--	--

	Eutropelia	Es importante "cortar" con los juegos y diversiones para poder hacer otros deberes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivir con puntualidad los horarios de entrenamientos y "cortar" al final aunque esté muy divertido para seguir con otras ocupaciones.</li> </ul>
--	------------	---	---

Para tener una visión un poco más completa del deporte se mencionará brevemente y en general algunas consecuencias sobre el exceso del deporte, es difícil concretarlo por la razón de cada deporte es muy diferente.

### **III.7. Consecuencias del exceso del deporte**

Si la persona tiene buena salud, el exceso del deporte o la irresponsabilidad en la práctica del mismo, puede provocar lesiones leves o graves dependiendo de los accidentes y del calentamiento que se haya tenido. Algunas de las lesiones son fracturas, esguinces, luxaciones, arrancamientos musculares, problemas de articulaciones.

Es muy importante por tanto no realizar esfuerzos excesivos, muy intensos y muy prolongados para no sobre estimular ni al corazón, ni al sistema nervioso y así descartar problemas importantes de salud.

Si el deporte no se hace con responsabilidad, se puede llegar a lesiones extremas de por vida e incluso a la muerte.

Si no se hace con medida, puede llegar a convertirse en una obsesión, pensar solo en él, romper metas ajenas o propias y descuidar los otros ámbitos de la formación integral. Este desequilibrio se puede dar por varias razones, entre las cuales se encuentra el huir de los problemas o de la realidad, el sentirse superior a los demás, por un desahogo de emociones sin freno, el buscar intensamente el placer del triunfo por el triunfo sin importar nada más.

Puede analizarse, a partir de lo reflexionado, que el deporte tiene ventajas y desventajas, por lo que es muy necesario que haya una educación que marque los límites e impulse el lado positivo del deporte, para esto es importante llevar una educación física.

### **III.8. Educación Física**

Para conseguir que el deporte tenga una finalidad formativa, se ha recogido su contenido en una disciplina que se conoce como Educación Física.

“La Educación Física es aquella parte de la actividad que, desarrollando por medio de movimientos voluntarios y precisos la esfera fisiológica, psíquica, moral y social, mejora el potencial temperamental, refuerza y educa el carácter, contribuyendo durante la edad evolutiva a la formación de una mejor personalidad del futuro hombre.”<sup>79</sup>

Uno de los problemas en la actualidad de la Educación Física en México, que surge por la separación de mente y cuerpo -como lo dijo Descartes-, es buscar solo un desarrollo corporal, de destrezas y habilidades físicas, sin dar la importancia necesaria a la mejora intelectual o volitiva.

El verdadero desarrollo de la educación física conlleva el tomar al hombre como lo que es, una unidad de cuerpo y espíritu. Por tanto, al definir los objetivos y programar los contenidos que los apoyen cada sesión, no se puede olvidar este principio antropológico.

---

<sup>79</sup> Enciclopedia Técnica de la Educación. Tomo 5, p.25.

“Esta necesidad de definir los objetivos nos lleva a entender la enseñanza de la educación física como un proceso racional y sistemático, que conlleva la elaboración de un modelo que represente la realidad de la educación física en el marco escolar, y que sin llegar a explicitar cuáles son los procesos de enseñanza-aprendizaje, sí refleje cuáles son los elementos a tener en cuenta y a estudiar, para que el futuro profesional de educación física sea capaz de programar y de ejecutar su labor como pedagogo de la conducta motriz.”<sup>80</sup>

La educación física en la actualidad ha de tener en cuenta los siguientes puntos:

- Se deben de considerar todos los aspectos de la educación física.
- La educación física debe de apoyarse a su vez en la ciencia y en la Pedagogía.
- Los nuevos aspectos de la ciencia deben de ser tomados en consideración a medida de que vayan apareciendo en la vida.
- Las lecciones de la experiencia pedagógica y de los ensayos del pasado deben de utilizarse siempre.

---

<sup>80</sup> COSTES I., ¿Qué es la educación artística?, p.290.

- La adopción definitiva de un procedimiento debe de estar precedidas de experiencias numerosas y repetidas, realizadas sobre el gran número de sujetos.

Para terminar el capítulo se puede decir “que el deporte deja en quienes los practican un poso, una huella, que muchos pueden llegar a recordar como lo mejor de su vida”<sup>81</sup> y que al recordar el esfuerzo que se puso entonces, se puede llegar a encontrar la fuerza para luchar por motivos más altos que la victoria en un juego.

---

<sup>81</sup> GONZÁLEZ, D., Deporte y educación, p.159.

#### **IV. EL CLUB JUVENIL COMO INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

La formación de las virtudes se puede desarrollar en cualquier actividad. El agente prioritario de esta formación es la familia y en segundo lugar el colegio. Sin embargo, una institución que las refuerza y -que no es tan conocida- es el club juvenil. Por intereses personales y de trabajo, hice la aplicación práctica para un "Club Juvenil".

Para aplicar esta propuesta, es necesario tener en cuenta lo señalado en los capítulos anteriores: primero, que se trabaja en todo momento con personas, es decir, las adolescentes a las que se quiere formar y los formadores que buscan sacar lo mejor de éstas; segundo: las virtudes que son el camino y las herramientas necesarias para que cada adolescente triunfe en la vida; y finalmente, el deporte, como uno de los tantos medios para alcanzar las virtudes humanas.

Esta propuesta puede aplicarse en distintos ámbitos: colegios, clubes deportivos, gimnasios, centros de recreación vacacional, cursos de verano, campamentos, entre otros, adaptándolo a los objetivos y circunstancias de cada institución.

A continuación explicaré el entorno conceptual del Club Juvenil.

#### **IV.1. Club Juvenil**

El Club Juvenil es un centro educativo de actividades extraescolares y de formación, dirigido a niñas y adolescentes de entre 9 y 17 años; y que tiene como fin complementar la formación humana y espiritual que reciben en la familia y en el colegio mediante la amistad y una clara orientación cristiana.

Tiene unas características específicas:

- a) Ser una iniciativa de padres de familia.
- b) Tener la finalidad específica de fomentar a través de todas sus actividades, el desarrollo de las virtudes humanas y cristianas de las asociadas.
- c) Tener una dimensión familiar, por la que es esencial mantener una estrecha colaboración con las familias debido a que los padres son los primeros responsables de la educación de sus hijos.
- d) Dirigidos a personas de un solo sexo.
- e) Una capacitación continua en el espíritu que informa el Club.

El proyecto educativo del Club es llegar a formar a las socias en los aspectos básicos del desarrollo de la persona reiterando los siguientes aspectos:

- **Piedad:** Dar doctrina católica y formar las conciencias rectas de las asociadas, enseñándoles a vivir coherentemente y con ilusión su fe, buscando el querer de Dios.
- **Trabajo:** Se busca que adquieran los hábitos de laboriosidad, orden y aprovechamiento del tiempo, que se esfuercen por aprender y estudiar bien, recalcando la importancia del cuidado de los detalles hechos con la mayor perfección posible.
- **Formación del carácter y adquisición de virtudes:** Se les ayuda a que aprendan a conocerse tal como son, con sus posibilidades y limitaciones, con sus virtudes y defectos; y así hacer un plan real de adquisición de las virtudes que les faltan, a través de una lucha positiva.

Cada Club formula su propio proyecto educativo teniendo como base las características generales éstos. Elabora sus objetivos y los medios para alcanzarlos, que se reflejarán en todas sus actividades.

#### **IV.2. Avance tecnológico: consecuencias en las adolescentes**

El avance tecnológico se toca brevemente en este capítulo porque es importante saber la realidad que viven las adolescentes en este tiempo, para

poder motivarlas de distintas maneras a practicar un deporte tomando en cuenta las habilidades particulares de cada una.

Este avance de la tecnología tiene varios puntos positivos como son la facilidad para trabajar, obtención de datos, diseñar, eficientizar el trabajo, entre otros. Por otra, tiene algunas desventajas cuando se utilizan indiscriminadamente:

- a) Dificulta la conceptualización. Como se explicó en el primer capítulo el hombre conoce a través de los sentidos formando una imagen que la inteligencia universaliza y obtiene el concepto de aquello. El concepto es la base del pensamiento humano. Una de las principales características de la tecnología es el “ataque masivo de la imagen”: la abundancia y rapidez de imágenes que “bombardean” a la persona, obstaculizando llegar así al concepto.
  
- b) Disminuir la capacidad de esfuerzo para la obtención de bienes. La adolescente está acostumbrada a “resolver todo con sólo apretar un botón”, es decir, a esforzarse poco para conseguir un bien.

Asimismo, e independientemente de lo señalado, hay que tener en cuenta que las adolescentes de este tiempo viven una apatía muy grande, no sólo por el periodo de vida por el que están pasando, sino también por la gran influencia que el avance tecnológico ejerce sobre ellas.

La motivación tiene en esta etapa de la adolescencia, un papel esencial para ayudarlas a que quieran realizar cualquier acción. Hay que recordar que la mejor motivación en esta edad es el estar con las amigas; el sentirse parte

de un “clan”, queridas en ese “clan”; el hacer actividades de reto y actividades sin la supervisión de sus padres.

Teniendo en cuenta la realidad de nuestras adolescentes influenciadas por el avance tecnológico se presenta la siguiente propuesta.

### **IV.3. Propuesta para el club Aster**

El Aster es un club juvenil fundado en 1978 con el objetivo de reforzar la formación familiar.

#### **IV.3.1. Club Aster**

##### **a) Personal del Club**

- Consejo de Gestión es el órgano de gobierno que se encarga del buen funcionamiento de los departamentos y de velar para que se viva el proyecto educativo. Es el responsable de la contratación del personal adecuado: profesoras profesionales e instructoras, de la promoción, la relación con padres de familia, organización de actividades internas y externas. Está formado por:
  - Directora general
  - Subdirectora General
  - Tesorera
  
- Instructoras, que en su mayoría han sido socias; tienen la función directa de cuidar y acompañar a las asociadas en todas las actividades, teniendo

como principal fin lograr el proyecto educativo del club. Es preferible que existan 4 instructoras por nivel, o una instructora por cada 8 socias.

- Preceptoras, son las responsables directas de la formación de sus preceptuadas, personalizan la formación que se imparte en el Club por medio de conversaciones periódicas con la socia. Realiza un plan continuo, concreto y ascendente de formación llamado Trayectoria, partiendo de sus características, circunstancias, sus posibilidades y limitaciones, sus virtudes y defectos. Siempre apoyando y reforzando la educación familiar y escolar. Es conveniente que cada preceptora tenga alrededor de 8 socias, por lo que cada nivel cuenta con 3 ó 4 preceptoras.
- Profesoras, son las personas capacitadas para impartir los talleres de manualidades, cocina, teatro, jazz, entre otros.
- Asesoras de Estudio, se encargan de dirigir la realización de tareas escolares y de formar hábitos de estudio.

## **b) Instalación**

Está ubicado el Club Aster en la colonia Jardines del Pedregal y cuenta con amplias instalaciones: taller de cocina, taller de teatro, taller de manualidades, sala de estudio, sala para tertulias, jardín, cancha múltiple, baños, dirección técnica y la oficina de instructoras.

### c) Organización Interna

El Club se maneja por edades: un día para cada nivel con el fin de llegar a la formación personalizada teniendo en cuenta el desarrollo evolutivo de las asociadas.

<b>Nivel</b>	<b>Edad</b>	<b>Día</b>	<b>Horario</b>
I	3° y 4° primaria (9 y 10 años)	Lunes	3:00 – 6:30 p.m.
II	5° y 6° primaria (11 y 12 años)	Jueves	3:00 – 6:30 p.m.
III	Secundaria (13, 14 y 15 años)	Martes	3:00 – 6:30 p.m.

### d) Actividades

Las actividades tienen como único fin apoyar el proyecto educativo que se tiene en el club, es decir, siempre se busca que sean profesionales y formativas. Las actividades ordinarias que se realizan en el club son las siguientes:

Para nivel I y II se tienen las siguientes actividades:

<b>Hora</b>	<b>Actividad</b>
3:00	Comida
3:20	Estudio dirigido
4:45	Charla de formación
5:00	Taller
6:00	Juegos Organizados
6:20	Calificación del Reglamento
6:30	Salida

Para nivel III se tienen las siguientes actividades:

<b>Hora</b>	<b>Actividad</b>
3:00	Comida
3:30	Juegos Organizados
4:00	Taller
5:00	Charla de formación
5:30	Estudio
6:30	Salida

Se realizan actividades extraordinarias para los tres niveles como son excursiones, convivencias de una tarde con otros clubes de la ciudad, ir a la feria, patinar en hielo; también se realizan actividades con una duración más amplia como son los campamentos de verano, convivencias de fin de semana, entre otros.

Existen dentro de estas actividades extraordinarias los Interclubes que son competencias de distintas tareas entre los clubes juveniles y pueden ser de baile, de deportes, de villancicos, cocina.

#### **IV.3.2. Propuesta: Proyecto para el Nivel III del Club Aster**

Teniendo en cuenta que el club esta formado por tres niveles, varios de los puntos de la propuesta hacen referencia al Club en general, aunque se remarca en un contexto más amplio el nivel tres, al cual se dirige este proyecto.

**a. Objetivo**

- a.1. Reforzar en las socias del club Aster la adquisición de virtudes, teniendo en cuenta el desarrollo de los periodos sensitivos a través del deporte.
  
- a.2. Entusiasmar a las socias en el deporte como medios para alcanzar sus propias metas.

**b. Metodología**

- b.1. Convencer al Consejo de Gestión de la maravilla del deporte como medio para reforzar virtudes.
  
- b.2. Se hará una planeación para reforzar la virtud apoyándonos en los periodos sensitivos en cada nivel, adecuada para la edad sin dejar de apoyar las otras, sólo que habrá un orden específico de la adquisición de virtudes

<b>Virtud principal a reforzar por Nivel</b>				
<b>Nivel I</b>	<b>Templanza</b>			
<b>Nivel II</b>	<b>Templanza</b>	<b>Fortaleza</b>		
<b>Nivel III</b>	<b>Templanza</b>	<b>Fortaleza</b>	<b>Justicia</b>	
<b>Instructoras</b>	<b>Templanza</b>	<b>Fortaleza</b>	<b>Justicia</b>	<b>Prudencia</b>

b.3. Modificaciones necesarias en la organización interna del Club siempre buscando apoyar al proyecto educativo del Aster como son en:

- Horarios.
- Talleres: que las socias tengan las posibilidad de elegir uno de los tres talleres deportivos- cada uno cuneta con distinto grado de dificultad- para facilitar que les guste y sean constantes en uno. Por ejemplo básquet, jazz\* y quemados.
- Organizar y asistir a actividades deportivas como son:
  - Convivencias familiares con competencias deportivas
  - Mini olimpiadas internas

---

\* jazz no es propiamente deporte, pero a través de él se puede conseguir el mismo efecto por lo que se tomará dentro de la propuesta.

- Torneos con los clubes a nivel Distrito Federal
- Torneos en el ámbito nacional.
- El uso de uniforme.
- Inversiones para facilitar el deporte.
- Contratar personal deportista.
- Promoción del club (novedad deporte).

#### b.4. Capacitación del personal

- Capacitación Inicial: Tener algunos temas en donde se logre que el personal haga suyos los objetivos de la institución. Entre algunos temas estarán:
  - Sesión sobre la finalidad del Club: Formación de las socias.
  - Sesión sobre el proyecto de reforzar las virtudes con el deporte.
  - Trabajo sobre el proyecto, dividiendo a instructoras, preceptoras y profesoras<sup>\*</sup>.
- Capacitación Semestral: dar seguimiento a los temas tratados en la capacitación inicial.
- Capacitación semanal: Tomar una clase de formación del espíritu que informa al Club y se les da un seguimiento personal quincenal.

#### b.5. Relación con padres de familia:

- Junta inicial Padres en la primera semana del Club, en donde se dará una explicación de lo que es el Club, objetivos, organización, actividades, quien lo forma; haciendo especial hincapié del papel esencial de la participación activa de los padres: Club es una

---

<sup>\*</sup> Trabajar sobre los siguientes anexos 1, 2, 3.

actividad que apoya la formación que se recibe en la Casa y en la escuela.

- Invitarlos a participar en los torneos.
- Involucrarlos para que en casa hagan el deporte que están entrenando en el Club.
- Mandarles una revista bimestral con fotos y actividades del club.
- Mandar el Reglamento para que lo califiquen en la casa.

b.6. Relación con las socias del Club: Lo más importante es la motivación

- Hacer un folleto atrayente para invitar enfocada a las posibles socias.
- Explicar al principio el objetivo del club y las actividades que llevaremos a cabo en ese semestre; las ventajas de ser personas virtuosas y los medios que cuenta el club para lograrlo, explicar el papel importante que ocupa el deporte.
- Los temas de formación que se impartan, siempre tendrán entre otros ejemplos, cómo se pueden vivir las distintas virtudes en los deportes.
- Calificar el Reglamento de las virtudes revisando como se vivió en el deporte.
- Buscar actividades deportivas para todas las socias del Club, teniendo en cuenta a las que no se les faciliten los deportes: quemados, patinar, andar en bicicleta, algún rally, entre otros.
- Competencias con otros clubes.
- Cada dos meses hacer pruebas físicas sencillas y fáciles medir, para que vean sus avances y se motiven. (resistencia física, abdominales, estiramientos, fuerza, control del balón).

- Motivarlas continuamente mediante el ejemplo y amistad.
- Tener en cuenta que la motivación más grande es el estar con las amigas, deportes en equipo donde se tenga que defender al propio Club.
- Ver videos de deportes, deportistas, ir a partidos profesionales.
- Aprovechar los avisos en los corchos para que se les estimule.
- Hacer una Web en donde se manden noticias importantes tener una sección fija de deportes.

#### b.7. Control y Evaluación

- Formatos:
  - de Instructoras
  - de Preceptoras
  - de Planeación anual y mensual de la profesora.
  - de pruebas físicas
- Reuniones con el personal.
  - semanales con instructoras al final del día
  - bimestrales con preceptoras
  - mensual con la profesora
  - quincenal de Consejo de Gestión
- Observación.
  - Ambiente del Club
  - Socias contentas
  - Comentarios de mamás
  - Asistencia continua de las socias
  - Pago de mensualidades
- Cuestionarios orales y escritos a padres de familia.

- Calificación del reglamento en la casa.
- Realizar una evaluación semestral y final para replantear objetivos y metodología.

#### **IV.3.3. Aspectos concretos en Nivel III**

En el nivel tres, la virtud a reforzar será la justicia por lo que los talleres estarán enfocados a ésta y a sus derivadas; al igual que el índice de temas de formación, la preceptoría y las actividades irán alrededor de la misma.

⇒ Propuesta de horario

<b>Hora</b>	<b>Actividad</b>
3:00	Comida
3:30	Tema de formación
4:00	Taller deportivo
5:15	Estudio
6:00	Calificar el reglamento
6:10	Juegos organizados
6:30	Salida

⇒ Los talleres teniendo en cuenta tres grados de dificultad o de las habilidades con las que cuenten las socias y pueden ser:

- a) Básquetbol, voleibol, con un cupo límite de 8 socias.
- b) Jazz, con un cupo límite de 14 socias
- c) Quemados o footbase, con un cupo límite de 10 socias

- ⇒ Cuadro ejemplificador de cómo se puede reforzar las virtudes derivadas de la justicia en cada taller; las profesoras, instructoras y preceptoras deberán de dominarlo para estar continuamente sobre los aprendizajes.<sup>82</sup>
- ⇒ El índice de temas de formación girará alrededor de la justicia, resaltando los temas con ejemplos deportivos.<sup>83</sup>
- ⇒ Se calificará el reglamento.<sup>84</sup>
- ⇒ Se llevarán los formatos:
  - Planeación del taller por día<sup>85</sup>.
  - Formato para trabajar la trayectoria de la preceptuada<sup>86</sup>.
  - Formato para el seguimiento de metas de la preceptuada<sup>87</sup>.
- ⇒ Se llevará un formato para las reuniones establecidas para dar seguimiento a las preceptoras<sup>88</sup>.

---

<sup>82</sup> anexo 1

<sup>83</sup> anexo 2

<sup>84</sup> anexo 3

<sup>85</sup> anexo 4

<sup>86</sup> anexo 5

<sup>87</sup> anexo 6

<sup>88</sup> anexo 7.

**ANEXO 1: REFUERZO DE VIRTUDES DERIVADAS DE LA JUSTICIA PARA CADA TALLER DEL NIVEL III.  
 CUADRO BASE CON LA VIRTUD DE EQUIDAD, DERIVADA DE LA JUSTICIA**

**Dar a cada quien lo que se merece, no a todos igual**

<b>Aprendizaje</b>	<b>Ejemplo en Basketball</b>	<b>Ejemplo en Quemados</b>	<b>Ejemplo en el Jazz</b>	<b>Vida Real</b>
Saber las reglas de ese deporte para <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivir mis deberes.</li> <li>• Hacer respetar mis derechos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meter canastas, y evitar que el equipo contrario las meta. Evitar hacer viola para tener más oportunidades de avanzar.</li> <li>• Pedir tiros libres ante un fault en zona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esquivar o intentar atrapar el balón; aventarlo para quemar.</li> <li>• Si se atrapa el balón antes de caer al suelo, no se está quemada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistir puntualmente al los ensayos, poner todo para que salgan los pasos en el tiempo previsto.</li> <li>• Si voy a todos los ensayos tendré buen lugar en la presentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplir con un horario de trabajo.</li> <li>• Saber utilizar las prestaciones laborales.</li> </ul>

<p>Saber aplicar reglas del juego dependiendo con quien estés y el nivel que estés jugando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando se juega con un equipo inferior no arrastrarlo sin necesidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si se juega con personas más chicas cuidar la fuerza para no lastimarlas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensayar un paso del baile más fácil con las que no pueden, dentro de una misma presentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No "aplastar" a los compañeros de trabajo.</li> </ul>
<p>Saberme aplicar las reglas que ponga la entrenadora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solo se tiene la posibilidad de jugar en el partido si se ha asistido con constancia a los entrenamientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solo se tiene la posibilidad de jugar en el partido si se ha asistido con constancia a los entrenamientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solo se tiene la posibilidad de presentar el baile si se ha asistido con constancia a los ensayos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptarse al modo del jefe.</li> </ul>

<p>Comprender que se exige más a quien más puede.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un jugador esté más tiempo de juego en la cancha, o no dejar que acabe un tiro hasta que le salga, sin tomar en cuenta que otros ya se fueron sin que les salga. Explicándole que puede.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regañar a un jugador por no quemar y a otro no, tomando en cuenta las capacidades de cada uno. Explicándole que puede.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regañar a una participante porque no le sale un paso, teniendo la certeza que lo puede hacer si se esfuerza un poco más. Explicándole que ella puede.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La persona deportista se exige más así mismo porque sabe que puede entregar mejor un proyecto.</li> </ul>
---	--	--	---	--

## CUADRO BASE CON LA VIRTUD DE OBEDIENCIA, DERIVADA DE LA JUSTICIA

Obedecer siempre que no vaya en contra de la ley natural (es bueno hacerlo con buena cara)

Aprendizaje	Ejemplo en Basketball	Ejemplo en Quemados	Ejemplo en el Jazz	Vida Real
Obedecer al entrenador en sus propias reglas y en sus estrategias, sabiendo que por tener la visión de conjunto, será por el bien común.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir del juego o que uno de mis compañeros.</li> <li>• Cambio de posición.</li> <li>• Una jugada específica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dejarse quemar para poder marear al equipo contrario.</li> <li>• Combinarla a las quemadas en lugar de quemar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confiar en la coreografía en que saldrán los pasos difíciles se hacen como ella dice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer los cambios de un proyecto laboral propuestos por el jefe directo.</li> </ul>
Obedecer al arbitro o juez tenga o no razón.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que se marque un fault personal aunque sea injusto.</li> <li>• Salir ante una</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el jugadora se vaya a la "cárcel" después estar quemada</li> <li>• Que el arbitro justifique que no</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar el orden de la presentación de los bailes.</li> <li>• Calificación injusta de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pagar impuestos.</li> <li>• Obedecer al policia.</li> </ul>

	expulsión	estuvo quemado sin tener razón.	coordinación sin tener un fundamento.	
<p>Obedecer al capitán ya que por naturaleza el equipo requiere de un líder para alcanzar la meta del equipo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir las indicaciones que dé y apoyarlo por ejemplo pases, quedarse a defender.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir las indicaciones que dé y apoyarlo por ejemplo pases, marear.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir las indicaciones que dé y apoyarlo en ensayo de algún paso que no salga, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer buen equipo en el trabajo teniendo en al líder.</li> <li>• En la organización de una actividad.</li> </ul>
<p>Obedecer el reglamento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No hacer retrocesos o violas.</li> <li>• Aprovechar los tiros libres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No quemar a la cara.</li> <li>• No pisar raya de división de cancha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplir las normas establecidas para el concurso: tiempo, disfraz, escenografía...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obedecer las leyes de tránsito.</li> <li>• No fumar dentro de lugares cerrados.</li> <li>• Cumplir un horario.</li> </ul>

## CUADRO BASE CON LA VIRTUD DE AFABILIDAD, DERIVADA DE LA JUSTICIA

Afabilidad con el equipo, entrenador, árbitros, equipo contrario.

Aprendizaje	Ejemplo en Basketball	Ejemplo en Quemados	Ejemplo en el Jazz	Vida Real
Ante los errores ajenos ya sea del mismo equipo o del contrario.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyar y animar ante un error cometido.</li> <li>• No burlarse ni alegrarse de los errores del equipo contrario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyar y animar ante un error cometido.</li> <li>• No burlarse ni alegrarse de los errores del equipo contrario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensayar con la compañera que no puede realizar el paso, sin hacerla sentirse mal.</li> <li>• No burlarse de los otros grupos que tuvieron errores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser amable con los errores del personal de trabajo.</li> <li>• Animar a recomenzar ante los errores familiares.</li> </ul>
Ante los errores de la autoridad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No exagerar ante un mal horario dado por el couch.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonreír ante un malentendido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quitar importancia al error de la coreógrafa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser paciente con los errores del jefe.</li> </ul>

<p>En el juego facilitando la vida de los del equipo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar un pase para que otro del equipo meta canasta.</li> <li>• Darle agua para que se recupere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dejar que otra del equipo queme.</li> <li>• Ir por la pelota.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensayar con alguna para que salga mejor.</li> <li>• Poner la grabadora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entregar con puntualidad el trabajo para no retrasar el trabajo de otros.</li> <li>• Invitar un café a un compañero del trabajo si esta cansado.</li> </ul>
<p>Ante las envidias, o que no nos caigan también del mismo equipo.  Ante los propios errores, pedir perdón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felicitar al del equipo que metió más canastas.</li> <li>• Darle un pase para que meta canasta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinarla a la del equipo aunque juegue mejor para que se salve.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No contestar mal a aquella que baila mejor y me reclama.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar a un compañero de trabajo, con el que tenga mala relación, datos que puedan mejorar su trabajo sin que sea mi obligación.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al fallar una canasta por lucirse en lugar de dar un pase.</li> <li>• Al hacer un “retroceso” en un momento clave del partido, pedir perdón al equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al aventar mal la pelota.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al adelantarse en un paso, o perder el ritmo o coordinación pedir perdón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir disculpa al no entregar puntualmente o como se había pedido un trabajo.</li> </ul>
--	--	---	---	---

## CUADRO BASE CON LA VIRTUD DE RELIGIÓN, DERIVADA DE LA JUSTICIA

Dar el culto merecido a Dios, a la patria, a la familia

Aprendizaje	Ejemplo en Basketball	Ejemplo en Quemados	Ejemplo en el Jazz	Vida Real
Agradecer a Dios todo lo que somos y lo que nos ha dado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agradecerle ante el triunfo, una canasta de 3 puntos, o un tapón y el gozo del juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agradecerle ante el triunfo, una quemada doble, o el haber esquivado al contrario y el placer de jugar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agradecerle ante el triunfo, que haya salido un paso muy difícil y la diversión del baile.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agradecerle el puesto, un aumento o que haya salido el proyecto.</li> </ul>
Ofrecer y pedirle ayuda.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecer todo al inicio del entrenamiento, pidiéndole ayuda para que salga bien las jugadas, y tiros libres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecer todo al inicio del juego, pidiéndole ayuda para quemar a muchas y que no me quemem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecer todo al en los ensayos o presentaciones pidiéndole que salga coordinados y con ritmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecer el trabajo al iniciar el día, antes de presentar un proyecto, una junta; pedirle que todo salga bien.</li> </ul>

<p>Sentirse orgulloso, luchar y defender la patria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En los entrenamientos y en especial en las competencias se va logrando "ser parte del equipo" y se lucha no solo por ganar sino por defender el nombre del equipo, del estado y de la nación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En los entrenamientos y en especial en las competencias se va logrando "ser parte del equipo" y se lucha no solo por ganar sino por defender el nombre del equipo, del estado y de la nación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En los ensayos y en especial en las presentaciones se va logrando "ser parte del equipo" y se lucha no solo por ganar sino por defender el nombre del equipo, del estado y de la nación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al hacer bien el trabajo, se va intentando mejorar al país.</li> </ul>
---	---	---	--	---

## CUADRO BASE CON LA VIRTUD DE GRATITUD, DERIVADA DE LA JUSTICIA

Reconocer los servicios recibidos y en lo posible corresponder

Aprendizaje	Ejemplo en Basketball	Ejemplo en Quemados	Ejemplo en el Jazz	Vida Real
Ser agradecidos con autoridades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al terminar el partido dar las gracias al árbitro por sus servicios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al terminar el partido dar las gracias al árbitro por sus servicios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al terminar la presentación dar las gracias los jueces por sus servicios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar las gracias a un policía por los servicios prestados.</li> </ul>
Ser agradecidos con autoridades (entrenador)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agradecerle que enseñe una jugada que no sale.</li> <li>• Concretar ese agradecimiento intentando jugar bien, esforzándose.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agradecerle que lo meta a jugar.</li> <li>• Concretar ese agradecimiento intentando jugar bien, esforzándose.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agradecerle una palabra o detalle de ánimo</li> <li>• Concretar ese agradecimiento intentando bailar bien, esforzándose.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar las gracias los representantes gubernamentales por su servicio a la nación.</li> </ul>

<p>Ser agradecidos con sus iguales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agradecerle buen pase, el hacer equipo, el que comprende una situación concreta.</li> <li>• Concretar ese agradecimiento dándole pases, hacer equipo, y comprendiendo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agradecerle la combinada, el hacer equipo, el que comprende una situación concreta.</li> <li>• Concretar ese agradecimiento combinando, hacer equipo, y comprendiendo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando te enseñan un paso que no sale, el hacer equipo, el que comprende una situación concreta.</li> <li>• Concretar el agradecimiento esforzándose, hacer equipo y comprender.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agradecer la ayuda que prestan en el trabajo, el trabajar en equipo y cuando comprende una situación concreta.</li> <li>• Hacer lo mismo por él.</li> </ul>
<p>Ser agradecidos con las personas que hacen posible <b>SERVICIO</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar las gracias a las personas de logística de campeonatos y en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar las gracias a las personas de la logística de campeonatos y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar las gracias a las personas de la logística de competencias y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar las gracias a las personas servicio, en especial a los de</li> </ul>

	<p>especial a los de mantenimiento y limpieza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concretamente dejando en orden las instalaciones.</li> </ul>	<p>en especial a los de mantenimiento y limpieza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concretamente dejando en orden las instalaciones.</li> </ul>	<p>en especial a los de mantenimiento y limpieza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concretamente dejando en orden las instalaciones.</li> </ul>	<p>mantenimiento y limpieza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concretamente dejando en orden el lugar de trabajo.</li> </ul>
--	--	---	---	--

## ANEXO 2: CALENDARIO DE TEMAS DE FORMACIÓN

Semana	Tema	Objetivo	Virtudes	Ejemplo Deportivo	Metodología
1ª sep	Plan de vida.	Enfocar su vida a lo que quieren ser, teniendo en cuenta los deberes con Dios, familia, amigas y de estudio.	Orden <b>Religión</b> Magnanimidad	Si quieres ganar un campeonato hay que organizar los medios que se tienen.	Charla y Horario.
2ª sep	¿Cómo se hace oración?	Inicien un trato más continuo con Dios.	Reciedumbre Constancia <b>Religión</b>	Vencer cansancio y flojera. A base de intentarlo sale.	Hacer 10 min. de oración.
3ª sep	Sé amiga de todas y piensa en las demás.	Sepan las cualidades de las amigas y conozcan que clase de amigas son.	<b>Amistad</b> <b>Lealtad</b> <b>Servicio</b>	Ser buenas amigas con las equipo.	Test. (amigonómetro)
4ª sep	Obedece con buena cara.	Sepan las ventajas de obedecer en el momento preciso, y ya que se hace, hacerlo con buena cara.	<b>Justicia</b> <b>Amabilidad</b> Autodominio	Animar a todas a seguir adelante poniendo el ejemplo.	Charla.

1ª oct	Santificación del Trabajo.	Saber el valor del sacrificio.	<b>Religión</b> Estudiosidad Laboriosidad	Hacer el paso de jazz o jugar lo mejor que puedas.	Charla – video (meditación)
2ª oct	Juega para ganar y aprende a perder.	Saber que el objetivo es ganar pero que no es lo mas importante.	<b>Reciedumbre</b> Humildad Alegria <b>Equidad</b>	Aceptar que te equivocaste en un pase pero continuar hasta que salga.	Analizar fragmento de video
3ª oct	Rosario.	Aumenten el amor a la Virgen. Saber rezar el rosario.	<b>Religión</b> Constancia Reciedumbre	Ofrecer el cansancio cuando ya no puedas correr o jugar mas.	Rezar el Rosario
4ª oct	Cumple tus encargos con responsabilidad.	Fomentar la responsabilidad teniendo en cuenta las ventajas de vivirla en ella y en relación a los demás.	<b>Responsabilidad</b> <b>Servicio</b> <b>Obediencia</b>	Enseñar un paso de jazz hasta que les salga.	Charla

<b>Semana</b>	<b>Tema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Virtudes</b>	<b>Ejemplo Deportivo</b>	<b>Metodología</b>
1ª nov	Almas del Purgatorio.	Conocer la relación con el purgatorio para poder ayudarse mutuamente.	<b>Religión</b> <b>Justicia</b> Reciedumbre	Ofrecer la derrota para que salga un alma del purgatorio.	Charla.
2ª nov	Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.	Desarrollar la virtud del orden.	<b>Orden</b> Autodominio <b>Servicio</b>	No quejarse por el cansancio, porque van perdiendo o porque no les sale el paso.	Test.
3ª nov	Aprovechamiento del tiempo en el estudio.	Lograr que las niñas ocupen el tiempo para estudiar y servir a los demás.	<b>Estudiosidad</b> <b>Servicio</b> <b>Religión</b>	Entrenar mucho (estudiar) para que todo salga bien.	Horario.
4ª nov	Adviento.	Conocer más a fondo esta época con el fin de vivirla cristianamente.	<b>Religión</b> Reciedumbre Autodominio	Aguantar el cansancio y los enojos.	Prender corona de Adviento.

<b>Semana</b>	<b>Tema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Virtudes</b>	<b>Ejemplo Deportivo</b>	<b>Metodología</b>
1ª dic	Ten espíritu de servicio y aprende a servir.	Formar conciencia del espíritu de servicio.	Autodominio <b>Servicio</b> Humildad	Si alguien se cae, ayudaría a levantar. No importa si es del otro equipo.	Caso*.
2ª dic	Navidad.	Conocer mas a fondo esta época para relacionarnos mas con la Sagrada Familia.	<b>Religión</b> <b>Servicio</b> Alegria	Ofrecer el deporte como preparación para la venida de Jesús.	Posada.
3ª y 4ª	<b>Vacaciones de Navidad</b>				

Semana	Tema	Objetivo	Virtudes	Ejemplo Deportivo	Metodología
2ª ene	Recomenzar.	Remarcar la importancia de que tras una derrota no hay que abandonar la tarea.	Magnanimidad Orden Fortaleza	Intentar hasta que salga y ayudarle a otras a que les salga.	Charla.
3ª ene	Llega puntual.	Conocer la importancia de la puntualidad.	Orden <b>Justicia</b> Responsabilidad	Llegar puntual a un partido y no perder por default.	Lluvia de ideas sobre las ventajas desventajas.
4ª ene	Sé sincera y di siempre la verdad.	Aumentar la virtud de la sinceridad y las consecuencias de las mentiras.	Templanza <b>Justicia</b> Prudencia	No hagas trampa solo para ganar el partido.	Charla y examen de conciencia.
1ª feb	Se amiga de todas.	Aprender a respetar a las demás.	<b>Amistad</b> <b>Lealtad</b> <b>Servicio</b>	Ser un equipo unido. Ser buenas amigas y ayudar a todas.	Representación teatral.

<b>Semana</b>	<b>Tema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Virtudes</b>	<b>Ejemplo Deportivo</b>	<b>Metodología</b>
2ª feb	Mujeres valientes.	Reconocer la influencia del trabajo bien hecho de la mujer en el mundo.	<b>Religión</b> <b>Servicio</b> Estudiosidad	Si fallas o te caes, no quejarse.	Vídeo.
3ª feb	Cuaresma .	Sepan las recomendaciones para vivir.	<b>Religión</b> Reciedumbre <b>Servicio</b>	Ofrecer participar en un deporte que no te gusta y jugar con entusiasmo.	Lectura de un artículo.
4ª feb	Mujeres de hoy.	Valorar lo esencial de la mujer: la femineidad.	<b>Pudor</b> Pureza <b>Servicio</b>	Jugar con muchas ganas, para ganar.	Conferencia.

---

\* Este tema se dará antes de iniciar la Cuaresma.

<b>Semana</b>	<b>Tema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Virtudes</b>	<b>Ejemplo Deportivo</b>	<b>Metodología</b>
1ª marzo	Conserva la alegría ante las dificultades.	Que puedan vivir momentos difíciles con alegría.	Alegria <b>Religión</b> Reciedumbre	No te deprimas ante el cansancio o una derrota.	Analizar fragmento de la "vida es bella".
2ª marzo	Cuaresma.	Conocer a fondo la cuaresma para vivirla cristianamente.	<b>Religión</b> Reciedumbre	No quejarse ante la decisión de el árbitro.	Hacer oración.
<b>Marzo*</b>	<b>Vacaciones de Semana Santa</b>				
1ª abril	Santificación del deporte.	Que sepan ofrecer el deporte y encontrar una manera de hacer apostolado con las compañeras.	<b>Religión</b> <b>Servicio</b> Reciedumbre	Ofrecer entrenamientos duros.	Charla.

\* Cambia las fechas de vacaciones.

2 <sup>a</sup> abril	Lucha para ganar y aprende a perder.	Saber que no siempre se gana y que lo importante es luchar.	Reciedumbre Humildad Alegría Equidad	Juega para ganar pero si pierdes no te enojés, ni le echés culpas a las demás.	Analizar fragmento de "Duelo de titanes".
3 <sup>a</sup> abril	Amabilidad.	Aumentar esta virtud en situaciones concretas en las niñas.	<b>Generosidad</b> <b>Amistad</b> <b>Servicio</b>	Ser buena gente con las del equipo contrario.	Test.
4 <sup>a</sup> abril	Pensar en las demás.	Aumentar la generosidad. Conocer ejemplos de cómo vivirla.	<b>Equidad</b> <b>Servicio</b> <b>Amistad</b>	Juega siempre en equipo. Nunca trates de hacerlo sola.	Video.

Semana	Tema	Objetivo	Virtudes	Ejemplo Deportivo	Metodología
1ª mayo	La Virgen.	Aumentar el amor y el trato con la Virgen	<b>Religión</b>	Ofrecerle a la Virgen tus victorias. Alegrías y dificultades en un partido.	Charla.
2ª mayo	Es de bien nacidos, ser agradecidos.	Aumentar el agradecimiento mamás y profas.	<b>Gratitud</b>	Saber dar gracias al apoyo de tus compañeros.	Lluvia de ideas.
3ª mayo	Rosario.	Saber rezar el Rosario con profundidad y meditar los misterios.	<b>Religión</b>	No se aburren si ensayan hasta que salga un tiro un paso y mas si sabe que vale la pena.	Rezar el Rosario.
4ª mayo	Cumple tus encargos con responsabilidad hasta el final.	Crear conciencia sobre la importancia de terminar bien las cosas para servir a los demás.	<b>Responsabilidad</b> <b>Reciedumbre</b> <b>Servicio</b>	Aguantar con alegría y haciendo lo que te corresponde en el juego hasta que acabe.	Charla.

<b>Semana</b>	<b>Tema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Virtudes</b>	<b>Ejemplo Deportivo</b>	<b>Metodología</b>
1ª junio	Estudio.	Concienciar de la importancia del estudio. Medio de santificación si se ofrece a Dios y se hace bien.	Responsabilidad <b>Equidad</b> <b>Religión</b>	Ver lo importante que son los entrenamientos para lograr ganar.	Conferencia.
2ª junio	Estudio.	Formar la virtud del estudio, deber de justicia ya que es la actividad primaria que a la adolescente le corresponde.	Responsabilidad <b>Equidad</b>	Ensayar el paso de jazz o la jugada de básquet para que te salga bien.	Test.

**ANEXO 3  
CLUB ASTER  
REGLAMENTO**

	PUNTO	SEPTIEMBRE				OCTUBRE			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Llega puntual.								
2	Se amiga de todas, piensa en las demás.								
3	Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.								
4	Juega para ganar y aprende a perder.								
5	Ten espíritu de servicio y aprende a servir.								
6	Se recia, no te quejes y anima a todas hasta el final.								
7	Cuida el arreglo personal.								
8	Cumple tus encargos con responsabilidad.								
9	Se sincera y di siempre la verdad.								
10	Conserva la alegría ante las dificultades.								
Total por día									
<b>TOTAL POR MES</b>									

\*Nota: se califica del 1 al 10 y al final se saca el promedio. Es importante ser sincera y que se califiquen las niñas en todas las actividades del día. La instructora será la moderadora que cuide la objetividad al calificar.

**ANEXO 4: PLANEACIÓN DE TALLER POR DÍA**

**TALLER:** \_\_\_\_\_ **PROFESORA:** \_\_\_\_\_

<b>Fecha</b>	<b>Tema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Relación con la Justicia</b>	<b>OBSERVACIONES</b>

**ANEXO 5: FORMATO DE TRAYECTORIA  
CLUB ASTER**

Alumna

Nivel

**Datos Generales:**

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ mail: \_\_\_\_\_

Nombre de la Madre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Profesión: \_\_\_\_\_ Trabajo actual: \_\_\_\_\_

Nombre del Padre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Profesión: \_\_\_\_\_ Trabajo actual: \_\_\_\_\_

No. de Hermanos: Hombres: \_\_\_\_\_ Mujeres: \_\_\_\_\_ N° que ocupa: \_\_\_\_\_

Hobbies que realiza: \_\_\_\_\_

Programas favoritos: \_\_\_\_\_

Tiempo que está frente a una computadora diariamente: \_\_\_\_\_

Enfermedades que padece actualmente: \_\_\_\_\_

Número de horas que duerme de lunes a viernes: \_\_\_\_\_ Fin de semana: \_\_\_\_\_

¿Qué comida "chatarra" come a lo largo del día? \_\_\_\_\_

Se siente cansada: Nunca \_\_ A veces \_\_ Normalmente \_\_ Siempre \_\_

**Trabajo**

Promedio mensual: \_\_\_\_\_

Colegio: \_\_\_\_\_

Tareas: \_\_\_\_\_

Aprovechamiento del tiempo en el estudio: \_\_\_\_\_

Encargos en la casa: \_\_\_\_\_

Encargos en el club: \_\_\_\_\_

En los talleres: orden, respeto, amistad, servicio, esfuerzo, alegría, termina,...

---

---

---

¿Cuándo y qué lee? \_\_\_\_\_

### **Piedad**

Plan de vida:

### **Deporte:**

Habilidades deportivas: \_\_\_\_\_

Virtudes que puede alcanzar: \_\_\_\_\_

Retos a lograr: \_\_\_\_\_

Ventajas del taller escogido: \_\_\_\_\_

---

### **Aspecto Social**

Integración con todas: \_\_\_\_\_

Amigas: \_\_\_\_\_

Relación hermanos: \_\_\_\_\_

Relación con sus padres: \_\_\_\_\_

**Trayectoria:**

Cualidades: \_\_\_\_\_

---

---

---

Defectos: \_\_\_\_\_

---

---

---

Virtud reforzada del nivel por deporte: \_\_\_\_\_

---

Trayectoria a seguir: \_\_\_\_\_

Plan de formación personal:

**ANEXO 6: SEGUIMIENTO DE METAS  
CLUB ASTER**

Alumna

Nivel

<b>Fecha</b>	<b>Puntos Importantes</b>	<b>Taller deportivo</b>	<b>Metas con la Alumna</b>	

**ANEXO 7: FORMATO DE REUNIÓN CON PRECEPTORAS**  
**CLUB ASTER**  
**JUNTA CON PRECEPTORAS**

1. Puntualidad en entrevistas con las niñas.
  - a. Cobertura quincenal.
  - b. Duración de las preceptoría.
  - c. Formatos actualizados.
  
2. Aspectos del trabajo bien hecho.
  - a. Esfuerzo.
  - b. Encargos en el club.
  - c. Talleres.
  - d. Aprovechamiento del tiempo.
  - e. Calificaciones y tareas.
  
3. Piedad.
  
4. Plan de formación (Trayectoria personal).
  - a. Seguimiento de metas.
  
5. Virtudes que va adquiriendo en el taller deportivo.
  - a. Relacionada con la trayectoria.
  - b. Las van haciendo suyas.
  
6. Relación con la familia.
  - a. Trato con papás.
  - b. Trato con los hermanos.

- c. Encargos y espíritu de servicio.
- 7. Ambiente en el club.
  - a. Respeto a sus compañeras.
  - b. Respeto a instructoras.
  - c. Respeto a profesoras.
- 8. Relación Preceptora- Padres de familia.
  - a. Preparación – Seguimiento de los puntos a los que se llegaron.
- 9. Temas a tratar para la siguiente reunión.

## CONCLUSIONES

El fin último del hombre entendido como felicidad; el avance tecnológico con sus aciertos y desviaciones; las filosofías imperantes que lo influyen y la educación del mínimo esfuerzo –entre otros-, es la realidad actual que el hombre experimenta cada día. Esta realidad señala el papel tan importante del desarrollo de las virtudes para trazar y vivir un camino que nos lleve a la perfección.

El hombre se mueve por un fin, sin embargo –dada la educación actual- el quererlo no es suficiente. Es importante ayudar a las personas a consolidar el hábito a base de repetir actos buenos.

Es muy importante fomentar grandes ideales en la adolescencia aprovechando el ímpetu de esta etapa, que impulsa a vencer obstáculos y así desarrollar la virtud.

Algunos aspectos que comienzan a manifestarse en la adolescencia como nobleza, generosidad, capacidad de querer, etc., si son dirigidos del modo adecuado, capacitan para elegir en un futuro próximo, una adecuada opción fundamental.

Una de las características del adolescente es la apatía producida por los cambios físicos, psíquicos, cognitivos y sociales que no sabe manejar. En especial el adolescente de hoy, influenciado por el desarrollo tecnológico, "cultura del menor esfuerzo" y la "cultura de la imagen", le cuesta alcanzar la virtud y por no tener experiencia de ella, no se sienten movidos a quererla.

Formar virtudes es importante porque desarrollan una "segunda naturaleza" que facilita el obrar bien y así alcanzar el camino del desarrollo integral del hombre.

Sólo se pueden adquirir las virtudes a través de un plan de formación concreto, medible y ascendente que esté encaminado a una sola virtud, sin dispersión. Cuando la lucha se centra en una virtud y se ponen todos los medios para alcanzarla, conlleva la adquisición de otras virtudes por la unidad que existe entre ellas.

Un punto clave para la adquisición de virtudes -y sin el cual sería imposible lograrla-, es hacer que la persona quiera: la intencionalidad y las motivaciones continuas.

Son muchas las instituciones que propician la adquisición de virtudes: la familia, el colegio, los clubes deportivos, academias, clubes juveniles, etc. Cada uno juega un papel distinto.

Dada la importancia de las virtudes para alcanzar la perfección y el desorden interno con el que cuenta el hombre, es preciso hacer atractiva la virtud. Un medio concreto entre muchos mas, es el deporte.

Los deportes, en especial los que se practican en equipo, son una escuela de virtudes porque requieren, de manera natural, el continuo ejercicio de las mismas.

El Club Juvenil es un campo nuevo, poco experimentado. Por su objetivo –formación humana y espiritual de las asociadas-, es de primordial importancia el reforzamiento las virtudes a través de todas sus actividades.

La virtud tanto en su desarrollo como para su permanencia, requiere de un continuo esfuerzo para lograrla, por lo que el deporte juega un papel muy importante en el Club, ya que apoya de una manera divertida, casi sin que las adolescentes se den cuenta, el plan de formación que maneja el Club, es decir refuerza junto con todas las demás actividades la virtud buscada.

El Club Juvenil cuenta con distintas actividades que apoyan el proyecto educativo, dividido en tres niveles dependiendo de la edad. La propuesta se enfocó al desarrollo de la virtud de la justicia en el tercer nivel, que comprende de los 13 a los 15 años, apoyándose en el periodo sensitivo y el orden de adquisición de virtudes que se contempla en estos años porque las características de esta etapa de la vida facilitan su adquisición.

## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

ABASCAL, S., Compendio de la Suma Teológica de Sto. Tomás de Aquino. 1ª. Y 2ª. Parte, 1ª edición. Tradición. México. 1976.

ALCAZAR, J., Los hábitos de la gente virtuosa. Minos. México. 2001.

BALLESTEROS USANO, A., La adolescencia: ensayo de una caracterización de esta edad. Patria. México. 1971.

CAFARRA, C., Ética general de la sexualidad. EIUNSA. Barcelona. 1995.

CASTILLO, G., Los adolescentes y sus problemas. 7ª edición. Editora de Revistas. México. 1990.

CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA. Lumen. Montevideo. 1992.

DE AQUINO, T., Suma Teológica. Católica. Madrid. 1955.

Enciclopedia Salvat: diccionario. México. 1984.

Enciclopedia técnica de la educación. Santillana. México. 1995.

FERNANDEZ CARVAJAL, F., Antología de textos. 9ª edición. Ediciones Palabra. Madrid. 1992.

GARCÍA HOZ, V., El concepto de persona. Rialp. Madrid. 1989.

GARCÍA HOZ, V., El nacimiento de la intimidad y otros estudios. 3ª edición. Rialp. Madrid. 1980.

GARCÍA LÓPEZ, J., El sistema de las virtudes humanas. Editora de Revistas. México. 1986.

GONZÁLEZ, L., Deporte y educación. 1ª edición. Minos. 1994.

HURLOCK, E., Psicología de la adolescencia. 4ª edición. Paidós Ibérica. Barcelona. 1980.

LAPTEV, A; MINJ, A., Higiene de la cultura física y el deporte: manual. Traducción Suárez. Ráduga. Moscú. 1987.

LÓPEZ DE LLERGO, A.; CRUZ DE GALINDO, L. Quien fui, quién soy, quién seré: una guía para educar las etapas de la vida. Trillas. México. 2003.

MIER Y TERAN, P., Riesgo Total. Editorial Centenario. México. 1998.

MILLÁN PUELLES, A., Persona humana y la justicia social. 5ª edición. Rialp. Madrid. 1982.

PAPALIA, D.; WENDKOS, S., Desarrollo humano: con aportaciones para Iberoamérica. 6ª edición. Mc Graw-Hill. Bogotá. 1998.

PIEPER, J., Prudencia y Templanza. Rialp. Madrid. 1969.

POLO, L., Quién es el hombre. Rialp. Madrid. 1991.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE 1995- 2000.

QUINTANILLA, B., Personalidad madura. Publicaciones Cruz. México 2003.

QUIROGA, F., La madurez afectiva. Promesa, Costa Rica, 2003.

Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española. 21ª. Edición. Espasa-Calpe. Madrid. 2000.

SOTTIL, D., El programa práctico de las virtudes: Preparatoria. Empresas Ruz. México. 1999.

TANQUEREY., Compendio de Teología, Ascética y Mística. Ediciones Palabra. Madrid. 1990.

WOJTYLA, K., Persona y acción. Editorial Católica. Madrid. 1982.

YEPES, A.; ARANGUREN, J., Fundamentos de Antropología. EUNSA, Pamplona, 1999.

YEPES, R. Fundamento de antropología: un ideal de la excelencia humana. EUNSA. Pamplona. 1996.

## **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

AGUILÓ, A., Educar el carácter. Minos. México. 1994.

ARREGUI, V; CHOZA, J., Filosofía del hombre. Rialp. Madrid. 1995.

CARNEO LEAO, A., Adolescencia: sus problemas y educación. UTHEA. México. 1990

GEACH, P. Las virtudes. Traducción Arregui J. EUNSA. España.1993.

GÓMEZ Pérez, R., Familias a todo dar. 3ª edición. Buena Prensa. México. 1974.

ISAACS, D., La educación de las virtudes humanas. Minos. México.1998.

MATA, C., La afectividad en las adolescentes. Ediciones Palabra. Madrid. 1995.