

“AÑO DE LA RECUPERACION Y CONSOLIDACION DE LA ECONOMIA PERUANA”



CARRERA PROFESIONAL TECNICA EN ENFERMERIA

TEMA:

**‘LA VIRTUD (CORAJE, VALENTIA, PERSISTENCIA,
INTEGRIDAD Y VITALIDAD)’**

DOCENTE:

LIC. PSIC. RAYZA MARQUEZ HUILLCAS

INTEGRANTES:

- AYDE SALDARRIAGA PEDRAZA
- SCANDRA FERREL PERALTA
- MARLENE SORIA AVENDAÑO
- DIANA BUEZO BRAVO
- ELIZABETH BULEJE HERRERA

ABANCAY- APURIMAC

PERU

2025

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi docente con mucho entusiasmo que, gracias a su enseñanza nos cultiva con sus conocimientos día tras día como persona y como calidad de presionales que vamos a hacer en el futuro

INDICE

INTRODUCCION.	5
1 LA VIRTUD.	6
1.1 EL CORAJE.	8
<i>1.1.1 Características.</i>	<i>8</i>
1.2 VALENTIA.	11
<i>1.2.1 Situaciones de la valentía.</i>	<i>12</i>
<i>1.2.2 Personas que mostraron su valentía en la Historia.</i>	<i>12</i>
1.3 LA PERSISTENCIA.	14
<i>1.3.1 Características.</i>	<i>14</i>
1.4 INTEGRIDAD.	17
<i>1.4.1 Integridad como valor.</i>	<i>18</i>
<i>1.4.2 Tipos de integridad.</i>	<i>18</i>
<i>1.4.3 Importancia.</i>	<i>20</i>
1.5 VITALIDAD.	21
<i>1.5.1 Característica.</i>	<i>22</i>
<i>1.5.2 Tipos.</i>	<i>23</i>
2 CONCLUSIONES.	25
3 BIBLIOGRAFÍA	26

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Coraje importancia	11
Figura 2 Valentía	13
Figura 3 Ley de la persistencia	17
Figura 4 La integridad.....	21
Figura 5 La vitalidad.....	24

INTRODUCION.

En este presente trabajo de investigación nos enfocaremos en uno de los principios que es muy fundamental para el ser humano como la virtud que son cualidades esenciales que guían nuestro comportamiento y moldean nuestro carácter , en un mundo que estamos en constante cambio y lleno de desafíos, virtudes como el coraje, la valentía, la persistencia, la integridad y la vitalidad, emergen como pilares esenciales para enfrentar las adversidades y alcanzar nuestras metas así como el coraje, a menudo considerado la madre de todas las virtudes, nos impulsa a actuar a pesar del miedo, permitiéndonos tomar decisiones difíciles y superar obstáculos en tanto la valentía, estrechamente relacionada, es la capacidad de enfrentar situaciones arriesgadas con determinación, defendiendo nuestras convicciones con firmeza, incluso cuando el camino se torna incierto pero la persistencia es la fuerza que nos mantiene en movimiento, recordándonos que el éxito rara vez es instantáneo. Nos enseña a perseverar ante el fracaso y a seguir adelante con tenacidad, convirtiendo cada tropiezo en una oportunidad de aprendizaje. Por ello la integridad, por su parte, es la brújula moral que guía nuestras acciones; es la capacidad de ser honestos y coherentes con nuestros principios, lo que nos permite ganarnos la confianza y el respeto de los demás finalmente, la vitalidad es la fuerza vital que infunde energía y entusiasmo en nuestras vidas nos impulsa a vivir con pasión y a buscar constantemente el crecimiento personal y el bienestar.

En conjunto, estas virtudes nos brindan las herramientas necesarias para navegar por la vida con propósito y significado, fomentando un desarrollo personal que no solo enriquece nuestras vidas, sino que también impacta positivamente en quienes nos rodean.

1 LA VIRTUD.

La virtud (en latín, *virtus*) es la excelencia moral. Una virtud es una cualidad que se considera moralmente buena. Una virtud es una disposición de la persona para obrar de acuerdo con determinados proyectos ideales orientados al bien, la verdad, la justicia y la belleza. En otras palabras, permite hacer lo que está bien y evitar lo que está mal. Lo contrario de la virtud es el vicio. La virtud tiene una gran importancia para la vida ética.

(CAMPS, 2016) Los antiguos romanos utilizaban la palabra latina *virtus* para designar al hombre) para hacer referencia a todas las "cualidades excelentes de los hombres, incluidas fuerza física, conducta valerosa, y rectitud moral. Por ello el concepto de virtud nos remite a los orígenes de la filosofía moral, la ética griega es una ética de las virtudes. El término griego que traducimos por 'virtud' es *arete*, que significa la excelencia de una cosa por ejemplo la virtud del padre de familia es proteger a los suyos; la de un rey es gobernar; la virtud de un arpa es dar las notas adecuadas; la de un atleta es conseguir las mejores marcas. Si cada cosa tiene su fin propio, ¿cuál es el fin del hombre? Conocer el fin es importante para saber cómo vivir bien o cómo ser una buena persona. Las virtudes son aquellas cualidades que debería adquirir la persona para comportarse debidamente se adquieren con esfuerzo y gracias a la educación nadie nace siendo virtuoso este término está muy relacionado con "hábito" y con "costumbre". Los hábitos y las costumbres configuran nuestro carácter donde viene la ética.

Para Aristóteles, es la fuente de las mejores acciones y pasiones del alma; es capaz de disponernos a realizar los mejores actos y a obrar, bien y siempre mejor, de acuerdo con la recta razón que es elegida desde una disposición intelectual denominada prudencia; encargada de unir el conocimiento y la acción. Aristóteles dice que a ser virtuoso se aprende con el ejercicio de los hábitos buenos, con formación, con experiencia y tiempo para ejercitarse en ellas. Además, las acciones de acuerdo con la virtud serán por sí mismas agradables si el hombre virtuoso juzga rectamente; es así como la felicidad para el Estagirita radica en el vivir y actuar bien siendo la actividad del hombre bueno, por sí misma: buena, agradable y feliz, por lo que se encuentra directamente relacionada con la virtud y con las acciones del hombre virtuoso. En esta reflexión se analizará la virtud como camino a la felicidad, las acciones para lograrlas y se describirán algunas de las virtudes intelectuales y morales establecidas en la filosofía moral de este pensador.

Para decirlo de otra manera, una persona virtuosa es aquella que está dispuesta a actuar de acuerdo a ciertos conceptos previos de lo moral. Por otro lado, dependiendo del contexto, este término puede tener que ver con lo religioso.

Mientras la postura del catecismo de la iglesia católica en su artículo 7 en su capítulo primero, menciona que “Todo cuanto hay de verdadero, de noble, de justo, de puro, de amable, de honorable, todo cuanto sea virtud y cosa digna de elogio, todo eso tenedlo en cuenta”, La virtud es una disposición habitual y firme a hacer el bien. Permite a la persona no sólo realizar actos buenos, sino dar lo mejor de sí misma. Con todas sus fuerzas sensibles y espirituales, la persona virtuosa tiende hacia el bien, lo busca y lo elige a través de acciones concretas.

«El objetivo de una vida virtuosa consiste en llegar a ser semejante a Dios»

Las virtudes humanas son actitudes firmes, disposiciones estables, perfecciones habituales del entendimiento y de la voluntad que regulan nuestros actos, ordenan nuestras pasiones y guían nuestra conducta según la razón y la fe. Proporcionan facilidad, dominio y gozo para llevar una vida moralmente buena. El hombre virtuoso es el que practica libremente el bien.

Las virtudes morales se adquieren mediante las fuerzas humanas. Son los frutos y los gérmenes de los actos moralmente buenos. Disponen todas las potencias del ser humano para armonizarse con el amor divino. (CATOLICA, 1992)

En general Una virtud es una propiedad moral, una cualidad humana propia de quien obra correctamente. Asimismo, puede referirse a la eficacia de ciertas cosas para producir determinados efectos. La virtud puede designar la fuerza, el vigor o el valor que una persona presenta ante determinadas situaciones. Es propia de personas con integridad moral, que están dispuestas a regirse de acuerdo a lo que es justo, a lo que, entendido en un sentido moral, es correcto. Las personas virtuosas actúan de manera coherente con sus valores morales y principios éticos, incluso en situaciones difíciles o tentadoras por ello enfocaremos algunas virtudes que son esenciales dentro de nuestro sistema o sociedad como el coraje, valentía, persistencia, integridad y vitalidad (COELHO, 2013).

1.1 EL CORAJE.

La noción de coraje deriva del francés corages. El concepto se emplea para denominar al valor, la bravura o la valentía. Por ejemplo: «Con mucho coraje, el joven ingresó a la casa en llamas para rescatar al perro», «La mujer demostró su coraje al actuar de ese modo», «A los jueces de este país les falta coraje para enfrentar la corrupción». El coraje se considera como una virtud del ser humano. Se trata de la fuerza que tiene un individuo para actuar pese a las dificultades o los peligros. Gracias a su coraje, una persona puede superar los obstáculos y llevar adelante una acción. Puede decirse que el coraje es necesario para dejar atrás el miedo: al dolor físico, a la muerte, al fracaso, a las críticas, etc. Si el sujeto es cobarde, en cambio, el temor lo paralizará y le impedirá actuar. Supongamos que un hombre advierte que un niño se está ahogando en el mar. Con el objetivo de salvar al pequeño, y poniendo en riesgo su propia vida, esta persona se arroja al agua. Este comportamiento demuestra el coraje del hombre. Tomemos el caso de un adolescente que ama la danza y suele ser víctima del bullying por esa pasión. Cuando un docente le propone bailar ante sus compañeros en un acto escolar, el joven decide enfrentarse a las posibles burlas y, con coraje, acepta la propuesta ya que él disfruta bailando y entiende que nadie debería molestarlo por ello.

El coraje, como sinónimo de valentía, es una cualidad humana, definida como la fuerza de voluntad que puede desarrollar una persona para superar ciertos impedimentos, sin miedo al fracaso, realizando gestos de valor, tanto por los demás como por uno mismo. También puede definir un estado de furia, ira, irritación o enojo. El coraje físico es valentía ante el dolor físico, los sufrimientos, la posibilidad de recibir lesiones o incluso la muerte. El coraje moral permite actuar correctamente aun ante la oposición popular y a pesar de recibir por ello descrédito, vergüenza, deshonor o represalias sociales. El coraje psicológico o emocional permite afrontar acciones o conversaciones difíciles por la carga emocional de las mismas.

1.1.1 Características.

1.1.1.1 *Miedo y confianza en relación con la valentía.*

Según el profesor **Daniel putman**, "el valor implica una elección deliberada frente a circunstancias dolorosas o aterradoras en aras de un objetivo digno". Con esta realización, Putman concluye que "existe una estrecha conexión entre el miedo y la confianza". El miedo y la confianza en relación con el coraje pueden determinar el éxito de un acto u objetivo valiente. Pueden verse

como las variables independientes del coraje, y su relación puede afectar la forma en que respondemos al miedo. Además, la confianza de la que se habla aquí es la confianza en uno mismo; confianza en conocer las propias habilidades y capacidades y ser capaz de determinar cuándo luchar contra el miedo o cuándo huir de él. Putman afirma que: "El ideal de la valentía no es solo un control rígido del miedo, ni es una negación de la emoción.

El ideal es juzgar una situación, aceptar la emoción como parte de la naturaleza humana y, esperamos, usar bien -hábitos desarrollados para confrontar el miedo y permitir que la razón guíe nuestro comportamiento hacia una meta que valga la pena". Según Putman, Aristóteles se refiere a un nivel apropiado de miedo y confianza en el coraje.

"El miedo, aunque puede variar de persona a persona, no es completamente relativo y solo es apropiado si 'coincide con el peligro de la situación' .Lo mismo ocurre con la confianza en que hay dos aspectos de la confianza en uno mismo en una situación peligrosa.

- una confianza realista en el valor de una causa que motiva la acción positiva.
- conocer nuestras propias habilidades y capacidades. Un segundo significado de confianza apropiada es entonces una forma de autoconocimiento.

Sin un equilibrio adecuado entre el miedo y la confianza ante una amenaza, no se puede tener el coraje para superarla. Putman afirma que "si las dos emociones son distintas, entonces los excesos o las deficiencias en el miedo o la confianza pueden distorsionar el coraje"

1.1.1.2 Posibles distorsiones del coraje.

El coraje es una virtud que se refiere a la capacidad de enfrentar el miedo o la adversidad. Sin embargo, puede distorsionarse de varias maneras. Algunas posibles distorsiones del coraje incluyen:

- **Temeridad:** Actuar sin pensar en las consecuencias puede llevar a situaciones peligrosas. La temeridad se confunde a menudo con el coraje, pero carece de la reflexión y el juicio necesarios.

- **Agresión:** El coraje puede transformarse en agresividad, donde la persona actúa de manera violenta o destructiva en lugar de enfrentar la situación de manera constructiva.
- **Intransigencia:** A veces, el coraje se manifiesta como una obstinación extrema, donde la persona se niega a ceder o considerar otras perspectivas, lo que puede llevar a conflictos innecesarios.
- **Desesperación:** En algunos casos, el coraje puede surgir de la desesperación, llevando a acciones impulsivas o imprudentes que no son realmente valientes, sino más bien una respuesta a la presión.
- **Falta de empatía:** Una persona que actúa con coraje puede, en ocasiones, ignorar el impacto de sus acciones en los demás, lo que puede resultar en decisiones que no toman en cuenta el bienestar ajeno.
- **Auto-sabotaje:** El coraje también puede llevar a situaciones en las que una persona se enfrenta a sus propios miedos de manera destructiva, perjudicándose a sí misma en lugar de crecer o aprender.
- **la vulnerabilidad:** Puede haber una distorsión en la percepción de la vulnerabilidad como un signo de debilidad. Esta visión puede llevar a las personas a evitar pedir ayuda o apoyo, lo que es un aspecto importante del coraje.

Reconocer estas distorsiones es importante para cultivar un coraje saludable y efectivo, que esté basado en la reflexión, la empatía y el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

¿Por qué importa el coraje? Y es importante porque todo lo que vale la pena tener en la vida implica algún elemento de riesgo; Si nunca te arriesgas, entonces nunca crecerás. Casi todo lo que hacemos implica correr riesgos.

"Ser más valiente en tu vida te ayudará a responder apropiadamente a los riesgos y lograr cosas positivas en tu vida. Pero se necesita trabajo para ir más allá de tus miedos. De hecho, ser valiente se trata de pensar bien las cosas, examinar los riesgos y las recompensas, y actuar a pesar del miedo que inevitablemente se establece. Además, el coraje te da el poder de perseguir las cosas que son importantes para ti. También refuerza tu confianza en ti mismo y te permite creer en tus". (Gordon, 2024)

Figura 1

Coraje importancia



NOTA.

Aplicación del coraje [Fotografía] por FasterCapital, 2024,

<https://fastercapital.com/es/tema/%C2%BFqu%C3%A9-es-el-coraje-y-por-qu%C3%A9-es-importante.html>

1.2 VALENTIA.

La Valentía es una competencia de la inteligencia intrapersonal que consiste en la capacidad para pasar a la acción y emprender algo, una vez tomada la decisión de llevarlo a cabo. Es la habilidad para afrontar y gestionar los propios miedos de forma que impulsen a la acción y consecución de los objetivos propuestos.

Está relacionada por tanto con la capacidad de análisis, la toma de decisiones y la orientación a resultados. A nivel de comunicación implica también el comunicar con firmeza y decisión las opiniones, emociones y sentimientos de forma clara y asertiva.

Es la cualidad humana que nos impulsa a enfrentar miedos, desafíos y riesgos con determinación y coraje. Es una virtud que se manifiesta de diversas formas, desde actos de heroísmo hasta decisiones difíciles en la vida cotidiana.

La valentía no significa ser imprudente, sino actuar con valor y conciencia, incluso cuando las circunstancias son adversas. La valentía se puede manifestar en diferentes aspectos de la naturaleza humana, como, por ejemplo:

- **Valentía física:** enfrentar peligros físicos, como rescatar a alguien de un incendio.
- **Valentía moral:** defender nuestros principios y valores, aunque sea impopular.
- **Valentía emocional:** superar miedos y traumas personales.

1.2.1 Situaciones de la valentía.

- La labor de los bomberos es un ejemplo de valentía, ya que su trabajo implica asumir riesgos y reaccionar ante gran cantidad de situaciones en las que se pone en riesgo la vida por salvar y rescatar a otros.
- Las labores de los rescatistas también implican valentía y compromiso. Prestan ayuda para rescatar y buscar a otras personas o animales que se encuentran en peligro. Las causas pueden ser eventos naturales, como inundaciones, tornados, terremotos, o en caso de un accidente o desaparición de alguien.
- En la política también se pueden mencionar diversos ejemplos de valentía, sobre todo cuando un representante político se enfrenta y denuncia algún hecho irregular que vaya en contra del orden social, político o económico.
- Otro ejemplo de valentía que se puede mencionar es el de enfrentar una fobia, bien sea hacia un animal, un lugar e, incluso, hacia una persona.
- También es valentía tener el coraje de hablar en público, presentar un examen o reconocer los errores, aun sabiendo que se enfrenta un riesgo y se puede tener miedo. En estos casos, la valentía surge de la fuerza interior de querer superar un obstáculo.

1.2.2 Personas que mostraron su valentía en la Historia.

Muchos han sido los ejemplos de personas valientes a lo largo de la historia del hombre, bien sea porque han enfrentado sus miedos o han sido luchadores ante una causa social, política, económica, entre otros.

Algunas de las personas que han destacado por su valentía, desafío y coraje en la historia de la humanidad son:

- Mahatma Gandhi, dirigente del movimiento de independencia indio contra el Raí británico.
- Malala Yousafzai, activista pakistaní y ganadora del Premio Nobel de la Paz.
- Martin Luther King, luchó por los derechos de los afroamericanos en Estados Unidos.
- Gertrude Ederle, primera mujer en cruzar nadando el canal inglés.
- Nelson Mandela, activista contra el apartheid, político y filántropo sudafricano.

Figura 2

Valentía



NOTA. La valentía es la fuerza que llevamos todos [Fotografía], por Enciclopedia Significados, 2013, <https://www.significados.com/valentia/>

1.3 LA PERSISTENCIA.

La persistencia es la capacidad de mantener un esfuerzo o una acción a lo largo del tiempo, a pesar de las dificultades, obstáculos o fracasos que se puedan presentar. Se relaciona con la determinación y la tenacidad para alcanzar un objetivo o cumplir con una meta, sin rendirse ante los contratiempos. La persistencia es una cualidad fundamental tanto en el ámbito personal como profesional. Aquí te explico cómo se manifiesta en cada uno de estos contextos:

1.3.1 Características.

1.3.1.1 *Como Persona:*

- **Superación de Obstáculos:** La persistencia en lo personal implica la capacidad de enfrentar y superar dificultades. Las personas persistentes no se rinden fácilmente ante los fracasos o contratiempos; en cambio, buscan aprender de estas experiencias y seguir adelante.
- **Logro de Metas:** Significa trabajar de manera constante hacia objetivos a largo plazo, ya sea en el ámbito académico, deportivo, o en cualquier otra área de interés personal. La persistencia ayuda a mantener la motivación y la dirección, incluso cuando el progreso es lento.
- **Desarrollo de Resiliencia:** Las personas persistentes tienden a desarrollar una mayor resiliencia, lo que les permite adaptarse y recuperarse de situaciones adversas. Esta capacidad es fundamental para el bienestar emocional y mental.

1.3.1.2 *Como Profesional:*

- **Éxito en Proyectos:** En el ámbito profesional, la persistencia es crucial para completar proyectos y alcanzar metas laborales. Los profesionales que son persistentes están dispuestos a dedicar el tiempo y el esfuerzo necesarios para asegurar que el trabajo se realice correctamente, incluso ante desafíos.
- **Mejora Continua:** La persistencia en el desarrollo profesional implica buscar constantemente la mejora y el aprendizaje. Esto puede incluir la búsqueda de nuevas habilidades, la superación de limitaciones personales y la adaptación a cambios en el entorno laboral.
- **Red de Contactos y Oportunidades:** Ser persistente también puede significar seguir buscando oportunidades de networking, incluso después de recibir rechazos.

o enfrentar dificultades en la búsqueda de empleo o en el desarrollo de relaciones profesionales.

- **Liderazgo y Motivación:** Los líderes que son persistentes inspiran a sus equipos a mantener el enfoque y la determinación, fomentando un ambiente de trabajo donde se valora la tenacidad y el compromiso.

La persistencia es una virtud que se manifiesta en la capacidad de mantener un esfuerzo continuo a pesar de las dificultades, tanto en la vida personal como en la carrera profesional. Esta cualidad no solo contribuye al éxito individual, sino que también puede influir positivamente en los demás y en el entorno en el que se desenvuelven.

Por ello la mayor pregunta que nos decimos a nosotros mismos es ¿Qué debo pulir en mi actuar profesional para maximizar mi capacidad para ser persistente? Bien, si bien es cierto muchos de nosotros podemos ser persistentes, pero no de la manera adecuada para ello debemos analizar cada punto fundamental y esencial dentro de nuestro sistema:

- **El compromiso empieza cuando la diversión se acaba.** - en las relaciones y en la vida en general, el verdadero compromiso surge cuando las cosas se vuelven desafiantes o difíciles, y no solo cuando todo es divertido y fácil. En otras palabras, puede implicar que las verdaderas pruebas de lealtad, responsabilidad y dedicación se presentan en momentos en los que la diversión y el disfrute no son el enfoque principal. Este concepto puede aplicarse a diversas áreas, como relaciones personales, trabajo, proyectos o cualquier situación donde se requiere esfuerzo y dedicación más allá del placer inmediato.
- **La liga faltante entre la aspiración y el resultado es la ejecución:** aunque uno tenga grandes aspiraciones o metas, la clave para alcanzar esos objetivos radica en la ejecución, es decir, en llevar a cabo las acciones necesarias para lograr lo que se desea. Por ello tener una aspiración o un objetivo es solo el primer paso; la verdadera diferencia se hace cuando se implementan estrategias y se trabaja de manera efectiva para transformar esas aspiraciones en resultados concretos. Sin una ejecución adecuada, las metas pueden quedarse en simples deseos.

Esta idea resalta la importancia de la acción y la disciplina en el proceso de alcanzar el éxito.

- **Persistir no es sinónimo de terquedad.-** Hacen mal quienes confunden la virtud de ser perseverante con la desafortunada característica del empecinamiento o la testarudez. La persistencia no está conflictuada con el arte de saber parar en el momento correcto y saber renunciar a las cosas o personas correctas. Lo que hace sentido en un contexto, puede dejar de tenerlo en otro. Lo que resulta valioso y estratégico en un momento, puede derivar en algo irrelevante en otro espacio de tiempo.

Las adversidades, las crisis o los malos momentos colocan al ser humano y al director de empresa en la disyuntiva entre afligirse o crecer. Persistir implica seguir adelante a pesar de las dificultades, adaptarse y aprender de las experiencias, mientras que la terquedad se refiere a aferrarse a una idea o decisión sin considerar otras posibilidades o sin abrirse a nuevas perspectivas. Por ende, la persistencia puede ser una cualidad positiva, mientras que la terquedad a menudo se percibe como negativa.

Figura 3

Ley de la persistencia



NOTA. La persistencia va de la mano de la disciplina [Fotografía], por Francisco Diez Jiménez, 2023, <https://es.linkedin.com/pulse/la-ley-de-persistencia-el-prop%C3%B3sito-te-pone-en-marcha-diez-jim%C3%A9nez>

1.4 INTEGRIDAD.

Es aquel derecho humano fundamental que tiene su origen en el respeto a la vida y sano desarrollo de ésta. El ser humano por el hecho de ser tal tiene derecho a mantener y conservar su integridad física, psíquica y moral. La integridad física implica la preservación y cuidado de todas las partes del cuerpo, lo que conlleva al estado de salud de las personas. La integridad psíquica es la conservación de todas las habilidades motrices, emocionales, psicológicas e intelectuales. La integridad moral hace referencia al derecho de cada ser humano a desarrollar su vida de acuerdo a sus convicciones. (GUZMAN, 2007).

La integridad es la capacidad fundamental que tienen las personas de comportarse siguiendo sus principios y sus valores y de la forma más correcta posible en distintas situaciones. Además, “íntegro” se utiliza como sinónimo de “completo” o “entero”, puesto que no le falta ninguna parte o cualidad.

Un individuo tiene integridad cuando lo que piensa, lo que dice y lo que hace tienen un mismo sentido y son coherentes entre sí. Por lo tanto, alguien es íntegro cuando es honesto, tiene firmeza en sus acciones y actúa de manera acertada y justa. Por ejemplo, un empleado que reconoce que ha cometido un error es íntegro, porque cree que es correcto decir la verdad.

La integridad también es un derecho básico, ya que implica que no se vulnere ningún aspecto de la vida.

Por ejemplo, las personas privadas de su libertad deben ser tratadas respetando su integridad física, psíquica y moral. El derecho a la integridad personal fue consagrado en 1948 en la Declaración Universal de los Derechos humanos.

1.4.1 Integridad como valor

La integridad como valor es una cualidad que tienen aquellas personas que hacen lo correcto en las diversas situaciones que se presentan durante la vida. Por lo tanto, en una sociedad en la que las personas son íntegras, hay menos conflictos y más armonía, porque la gente suele hacer lo correcto.

Actuar con integridad se puede manifestar en distintas actitudes. Por ejemplo, si un vendedor le da a un cliente un vuelto mayor del que corresponde, el cliente actúa con integridad si le devuelve la diferencia.

Además, la integridad se relaciona con otros valores, porque también consiste en comportarse según los principios que una persona considera más importantes. Algunos de estos valores son el respeto, la honestidad, la lealtad y la responsabilidad.

1.4.2 Tipos de integridad.

Los tipos de integridad pueden ser:

- **Integridad física.** Es el cuidado del cuerpo y se relaciona con el derecho a gozar de un buen estado de salud.
- **Integridad psíquica.** Es el cuidado de la salud mental y se relaciona con el derecho a tener bienestar psicológico, emocional e intelectual.
- **Integridad moral.** Es la cualidad de reflexionar sobre cómo actuar teniendo en cuenta una serie de principios y de normas. Se relaciona con el derecho a elegir

libremente las creencias y valores y actuar, siempre y cuando no perjudiquen a otros.

Además, la integridad es abordada por diferentes disciplinas que dan lugar a las siguientes variantes o subtipos:

- **Integridad personal.** En el ámbito jurídico o legal, hace referencia a todos los aspectos de la vida de una persona. Por lo tanto, se relaciona con garantizar la integridad física, psíquica y moral de todos los individuos.
- **Integridad religiosa.** En el ámbito de la fe, una persona íntegra es aquella que adopta y cumple las normas morales y los valores de una religión.
- **Integridad laboral.** En el ámbito del trabajo y los negocios, hace referencia a un conjunto de valores que deben guiar todas las acciones, como la honestidad, la responsabilidad, la lealtad, el profesionalismo y el respeto.
- **Integridad académica.** En el ámbito académico, consiste en que todas las personas de una institución educativa o de investigación se comporten de forma honesta, justa, responsable y respetuosa.

Ejemplos de integridad:

- **Integridad en la escuela.** Un alumno es íntegro cuando entrega tareas que son originales, es decir, que no son una copia de las de otros estudiantes.
- **Integridad en el trabajo.** En una compañía, cuando se planifica un proyecto, el jefe es íntegro si escucha a todos los empleados y respeta sus opiniones.
- **Integridad en el espacio público.** Una persona es íntegra cuando encuentra un maletín con nombre, apellido y dirección en el autobús, y se lo devuelve a su dueño.
- **Integridad en la familia.** Un joven es íntegro cuando le dice a su madre que olvidó hacer las compras y se hace cargo de su error.
- **Integridad hacia el planeta.** Una mujer actúa con integridad cuando separa los residuos para reciclar los papeles y así producir menos contaminación.

1.4.3 Importancia.

La integridad es importante porque:

- **Promueve el bienestar y mejora la autoestima.** Las personas que actúan según principios que consideran positivos se sienten mejor consigo mismas.
- **Fomenta la confianza y la responsabilidad.** Quienes se comportan con integridad son personas más confiables, puesto que no engañan ni mienten, y suelen cumplir con sus obligaciones.
- **Ayuda a construir sociedades más armoniosas.** Si los integrantes de una sociedad son personas íntegras, se evitan ciertos conflictos y se logran mejores vínculos basados en la tolerancia, la equidad y la justicia.
- **Mejora el desarrollo de los seres humanos.** Las personas que se guían por la integridad siempre intentan ser mejores personas y llevarse bien con otras.
- **Contribuye a tomar buenas decisiones.** Las personas íntegras suelen realizar buenas elecciones en distintas situaciones cotidianas, porque buscan lo mejor para sí mismos y para los demás. (Enciclopedia, 2013)

Figura 4

La integridad



NOTA. La integridad nos ayuda como personas [Fotografía], por Secretaria del Humanismo, 2022, https://www.facebook.com/photo.php?fbid=3361061804180768&id=2341657086121250&set=a.2410939235859701&locale=cy_GB

1.5 VITALIDAD.

La vitalidad es una fortaleza emocional que se considera una virtud que permite a las personas vivir con entusiasmo y energía. Es un estado de bienestar que abarca la salud mental, la energía física, las emociones positivas y la claridad cognitiva.

Dentro del ámbito de la psicología en los últimos años, se ha constituido una corriente especializada llamada Psicología Positiva, esta ciencia se centra cada vez más en el estudio de las llamadas Fortalezas de Carácter. El mensaje de la Psicología Positiva, se basa en recordarnos que la psicología, no sólo se centra en la mejora de los aspectos negativos del individuo, sino que también se ocupa en buscar las fortalezas y las virtudes de las personas para lograr una mejor

calidad de vida o un mayor bienestar. Las virtudes son las características centrales del carácter, que permiten al individuo establecer una conexión con el universo, proporcionando sentido a su vida. Éstas han sido evaluadas por filósofos, pensadores, educadores, investigadores, etc., en distintas sociedades, culturas y épocas históricas. Finalmente se ha llegado a un “consenso internacional” que considera fundamentales las virtudes de sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia. En el caso de la vitalidad, dicha fortaleza, se encuentra dentro de una virtud llamada coraje.

La vitalidad es una cualidad que ayuda a las personas a:

- Relacionarse positivamente con su entorno y consigo mismos
- Conseguir sus retos
- Llevar una vida plena
- Enfrentar la vida con entusiasmo y resiliencia
- Sentirse enérgico, saludable, centrado y emocionalmente equilibrado

Para desarrollar la vitalidad, se pueden:

- Establecer hábitos saludables
- Identificar actividades que motiven y energicen
- Practicar el sentido del humor
- Ríete de ti mismo y de tus errores
- Conserva la curiosidad del niño, pregunta, observa
- Considera la posibilidad de nuevas relaciones
- Demuestra a la demás alegría por verlos y estar con ellos
- Valora las virtudes de los demás más que sus defectos

La vitalidad es una de las cinco fortalezas de carácter más relacionadas con la felicidad y el bienestar.

1.5.1 Característica.

- Tener energía y dinamismo
- Ser activo y vigoroso
- Tener una disposición positiva hacia las actividades diarias

- Tener la capacidad de adaptación y recuperación ante situaciones estresantes
- Mantener un equilibrio saludable entre el cuerpo, la mente y el espíritu
- Tener la capacidad de colocar las ambiciones personales de manera apropiada
- Ser capaz de realizar las metas que se propone

Normalmente, en la vida cotidiana, se habla de tener vitalidad, de recargar energía y de sentirse vivo, esta sensación subjetiva puede ser evaluada por el individuo que se corresponde con un estado de actividad para poder responder a las demandas y exigencias de la vida diaria de manera eficaz. La vitalidad para Westendorp (2014), es la habilidad que tiene una persona para colocar sus ambiciones personales de manera apropiada, en una situación de la vida y ser capaz de realizar las metas que se propone. En este sentido, se relaciona con la motivación, como un importante motor de la actividad en un individuo (DECI, 2008; RYAN, 2000; 2009). Los atributos de la vitalidad son: introspección, afecto positivo, energía, compromiso, resiliencia, autoestima, afrontamiento, autonomía y sentido del propósito. Estas características demuestran su estrecha relación con el bienestar psicológico, por el hecho de compartir algunas de ellas como la autonomía, el sentido y el propósito y en el mismo sentido, la autoestima. Por otro lado, se encuentra que la vitalidad y la felicidad son constructos altamente correlacionados, revelando los estados positivos del individuo, que se expresan en diferentes grados y circunstancias.

1.5.2 Tipos.

La vitalidad, entendida como una virtud, puede manifestarse de diversas maneras en la vida de una persona. Aquí te presento algunos tipos o aspectos de la vitalidad que pueden considerarse como virtudes:

- **Vitalidad Física:** Se refiere a la energía y fortaleza del cuerpo. Las personas con alta vitalidad física suelen tener buena salud, resistencia y una capacidad notable para realizar actividades físicas.
- **Vitalidad Mental:** Se relaciona con la agilidad mental, la curiosidad y la creatividad. Las personas con vitalidad mental suelen estar abiertas al aprendizaje, a nuevas ideas y a la resolución de problemas de manera innovadora.
- **Vitalidad Social:** Este aspecto se refiere a la capacidad de establecer y mantener relaciones saludables y satisfactorias. Las personas con vitalidad social suelen ser

empáticas, comunicativas y tienen habilidades para crear comunidades y conexiones significativas.

- **Vitalidad Espiritual:** Implica una conexión profunda con uno mismo y con algo más grande, que puede ser la naturaleza, la comunidad, o una creencia religiosa o filosófica. La vitalidad espiritual puede proporcionar un sentido de propósito y significado en la vida.
- **Vitalidad Creativa:** Es la capacidad de expresar ideas y emociones de manera creativa, ya sea a través del arte, la música, la escritura u otras formas de expresión. Esta vitalidad fomenta la originalidad y la innovación.
- **Vitalidad Profesional:** Se refiere a la energía y el compromiso que una persona aporta a su trabajo o vocación. Las personas con vitalidad profesional suelen estar motivadas, ser proactivas y tener una fuerte ética laboral.

Cada uno de estos tipos de vitalidad contribuye al bienestar general y al desarrollo integral de una persona, y al mismo tiempo, puede influir positivamente en su entorno y en las personas que la rodean. Cultivar estas diferentes dimensiones de la vitalidad puede llevar a una vida más plena y satisfactoria.

Figura 5

La vitalidad



NOTA. La vitalidad nos da energía [Fotografía], por Duangkamon Khattiya, 2019,

<https://www.aboutespanol.com/la-vitalidad-y-el-entusiasmo-2396445>

2 CONCLUSIONES.

- La virtud puede entenderse como una cualidad moral que guía el comportamiento humano hacia el bien y la excelencia. Dentro del contexto de la integridad, coraje, valentía, persistencia y vitalidad Integridad.
- La virtud de la integridad implica actuar de acuerdo con principios éticos y valores personales, siendo coherente en pensamientos, palabras y acciones. Es la base sobre la cual se construye la confianza y el respeto en las relaciones interpersonales.
- Coraje: El coraje es la virtud que permite enfrentar miedos, adversidades y desafíos con determinación. No se trata solo de la ausencia de miedo, sino de la capacidad de actuar a pesar de él, defendiendo lo que es justo y correcto.
- Valentía: Similar al coraje, la valentía se manifiesta en la disposición a tomar riesgos, ya sea en defensa de una causa o en la búsqueda de objetivos personales. Es la fuerza interna que impulsa a las personas a superar obstáculos y a luchar por sus convicciones.
- Persistencia: La virtud de la persistencia se refleja en la capacidad de seguir adelante a pesar de las dificultades y los fracasos. Implica una dedicación constante a los objetivos y la resiliencia para no rendirse ante los contratiempos.
- Vitalidad: La vitalidad puede entenderse como la energía y el entusiasmo por la vida. Es una virtud que inspira a los demás y fomenta la alegría y el optimismo, lo que puede ser contagioso y motivador en un entorno comunitario o colaborativo.

En conjunto, estas virtudes forman un marco sólido para el desarrollo personal y social. Promueven el crecimiento ético y emocional, y su práctica contribuye a una vida plena y significativa. La virtud, en este contexto, no solo se refiere a la acción correcta, sino también al cultivo de un carácter fuerte que influye positivamente en uno mismo y en los demás.

3 BIBLIOGRAFÍA

CAMPS, V. (2016). *VIRTUD*. ESPAÑA: Universidad Autónoma de Barcelona.

CATOLICA, C. D. (1992). *LA VIRTUD* . ROMA.

COELHO, F. (2013). VIRTUD . *ENCICLOPEDIA* .

Enciclopedia. (2013). INTEGRIDAD. *Editorial Etecé*.

Gordon, S. (8 de abril de 2024). *7 maneras de sentirse mas valiente* . Obtenido de
<https://www.verywellmind.com/7-ways-to-feel-more-courageous-5089058>

GUZMAN, J. M. (2007). DERECHO ALA INTEGRIDAD PERSONAL . *CINTRAS*.