**Hábitos que integran el Autocontrol o Autodominio.**

**En este cuadro se presenta un comparativo de los hábitos que podemos practicar para hacer frente a los problemas actuales que dañan a la sociedad.**

Están descritos buena parte de los males que abundan en la sociedad y que tienen una sola raíz en común: falta de autocontrol.

|  |  |
| --- | --- |
| **Hábitos Saludables y Valores** | **Vicios contrarios** |
| **Nutrición sana**: lograr hacer las tres comidas diarias y con las porciones necesarias de proteínas, aceites, carbohidratos y verde. | **Sobrepeso y obesidad**; anorexia y bulimia; colesterol alto que hace propenso al infarto; diabetes; desnutrición y anemias, etc. |
| **Evitar adicciones**: conocer su capacidad en cada tipo de bebida y deliberadamente no la sobrepasa. Evita usar substancias y actividades que disminuyan su calidad de vida y la de su familia. | **Adicciones:** dependencia compulsiva de alguna sustancia, como alcohol, tabaco o drogas: mariguana, cocaína y drogas sintéticas como crystal; cirrosis; el alcoholismo produce accidentes de tráfico, que llevan a la discapacidad o la muerte; cáncer de pulmón; etc. |
| **Saber amar**: regula el placer sexual y lo ordena a su fin. Para saber amar, se requiere de autocontrol del instinto sexual, como se requiere también el autocontrol en la nutrición sana y para evitar adicciones. Es la educación en la sexualidad. | **Evitar los embarazos de las adolescentes**; pandemias de enfermedades de transmisión sexual como: sida, papiloma humano, etc.; adicciones a la pornografía, pedofilia, violencia sexual; etc. |
| **Cuidado de la salud:** es un hecho que el factor más decisivo en el campo de la salud ha sido el que las principales causas de enfermedades y de muertes ya no son tanto las infecciones, sino de las que provienen de conductas y estilos de vida poco saludables, por malos hábitos. | **Enfermedades causadas por malos estilos de vida:** no cuida su salud con una vida desordenada, se desvela con frecuencia y anda con sueño todo el día; no tiene energía para hacer deporte, lleva una vida sedentaria; no cuida la higiene ni las posturas que afectan la columna vertebral. Va por la vida cansada sin energía para estudiar, trabajar, o para superar las dificultades de la vida. Es más propensa a enfermarse, a estar irritable y no se aguanta ni ella misma, menos a los demás. Accidentes de tráfico por exceso de velocidad. |
| **Equilibrio en el uso de las nuevas tecnologías**: uso razonable y útil de los gadgets y del Internet. Moderarse en el afán de comunicarse. | **El afán descontrolado de estar conectado**, de estar frente a una pantalla, en las redes sociales, etc. que puede degenerar en ansiedad devoradora o en manía patológica. |
| **Respeto:** Para lograr la justicia, la paz y la armonía en la sociedad es fundamental el respeto a todas las personas: en las relaciones familiares, con vecinos, con amigos, con compañeros, en los negocios y con desconocidos en la calle, en el tráfico, y hasta con los que nos caen mal. | **La agresión, tratar mal a los demás** de palabra u obra. Intentar hacer acciones para herir, hacer daño a una persona; insultar a los demás; hacer *bullying* y burlarse de la autoridad. Quien no cumple con lo prometido. |
| **Reciprocidad**: Es la aplicación de la regla de oro: trata a los demás como querrías que te trataran a ti. Quien la aplica, tratará con consideración y respeto a todas las personas y no sólo a las que están a su alrededor. | **Egoísmo o individualismo**: la persona abusiva que pide, pero nunca da nada, haciendo un uso excesivo, injusto o indebido de alguien; la que sólo vela por sus caprichos; lo que genera personas abandonadas, sin cariño, estimación de otra persona, a pesar que les sirve o ayuda. |
| **Cooperación:** Es la acción de obrar juntamente con otros para la consecución de un fin común: trabajo en equipo. Suma talentos, enriquece y beneficia a todos, reduciendo el esfuerzo, creando un ambiente de armonía, empatía, sinergia e impactando positivamente en los resultados. Con este trabajo se desarrollan o se recuperan vínculos y surge un nuevo tejido social local. | **La apatía** que es dejadez, indolencia, falta de vigor o energía para la cooperación, para el trabajo. O la manipulación, que más que cooperar, se interviene con medios hábiles en la política, en los proyectos, con distorsión de la verdad o la justicia, al servicio de intereses particulares y no tanto de la comunidad. |
| **Ecología:** La conservación y el cuidado de la casa común, sentir afecto y estima por la naturaleza que nos rodea. | **Depredador** que no respeta la naturaleza. Desperdicia agua, energía, contamina, etc. |
| **Higiene y limpieza**: aseo y pulcritud de las viviendas y lugares públicos, que llevan a la prevención de enfermedades infecciosas. | **Falta de higiene** que descuida: el baño diario; lavarse las manos al comer o ir al baño; lavarse los dientes; la posición correcta al sentarse; suciedad, amontona cosas y basura, etc. |
| **Ahorro**: es orden en los gastos y en el uso de los bienes materiales. Guardar dinero como previsión para necesidades futuras. Evitar gasto o consumo mayor. | **El consumismo.** Crearse falsas necesidades. La codicia que causa tantos males y evita ocuparse generosamente de las necesidades materiales de los demás. |
| **Serenidad:** Ante la prisa de la vida actual, este valor nos ayuda a tener una vida apacible, sosegada, intensa, pero no rápida. | **El activismo o el estrés** que tanto daña al organismo y a la vida de las familias. |
| **Amabilidad:** complaciente, afectuoso, agradable. Tiene consciencia de que cada persona es digna de respeto, independientemente de que le agrade o no, por lo que nunca maltrata a nadie. | **La ira, el enojo,** la cólera, que lleva a tratar a los demás con malos modos, ser violento, grosero. Fomenta la violencia en las familias, en las calles, en los lugares de trabajo, en los barrios, etc. |
| **Compasión:** tener un sentimiento de pena, de ternura y de identificación ante los errores, defectos o males de alguien, sus sufrimientos o miserias, por lo que lo respeta, en primer lugar, no desprecia, sino que intenta solucionar esos males. | **La crueldad**, aquél que se deleita en hacer sufrir o se complace en los padecimientos ajenos, una persona inhumana. El excesivo rigor o severidad en el castigo. Genera violencia intrafamiliar y en la sociedad. |
| **Sencillez:** una persona espontánea, que obra sin engaño, que se expresa con naturalidad sin complicaciones. La sencillez busca ante todo la autenticidad en el actuar, sin importarle las apariencias. | **La soberbia** que incapacita el respetar a los demás: ésta es la base de muchas faltas contra este valor fundamental en la vida de las familias y comunidades. |
| **Orden:** Colocación de las cosas en el lugar que les corresponde. Regla o modo que se observa para hacer las cosas. Horario, sistemas de trabajo. | **El desorden** material, la falta de disciplina en un horario, dejar las cosas para después. No prever o tener un sistema de trabajo y seguimiento de pendientes. |
| **Cuidado de la Intimidad/Elegancia**: Parte importante de saber amar es la intimidad y la elegancia. La intimidad es una zona interior íntima y reservada de una persona, de una familia o de un grupo. | **El exhibicionismo**. Es muy común que se publica en las redes sociales todo lo que se hace, perdiendo toda intimidad al mostrar las partes del cuerpo, nuestros pensamientos y sentimientos. |
| **Diversión sana**: Promueve el ejercicio y el deporte. Pone la justa medida en juegos y diversiones, no de suprimirlas sino de moderarlas y encausarlas. | **Sedentarismo.**  Ludopatía.  Sólo pensar en la diversión y con excesos. |