



Guía para hacer tu “V6” espiritual

¿Qué es el V6 Espiritual?

El V6 toma su nombre de la palabra “Virtus”, que en latín significa “virtud”. Y el 6 que hace referencia a 6 propósitos. 5

En la tradición católica, las virtudes son hábitos buenos que nos disponen a hacer el bien y nos ayudan a avanzar en el camino de la santidad. Este plan de seis meses tiene como objetivo ordenar la vida espiritual, fortalecer la práctica de las virtudes y estructurar el crecimiento interior bajo la guía de un director espiritual. Sin embargo, no se trata de una simple planificación humana: la santidad no es fruto del esfuerzo personal aislado, sino de la cooperación con la gracia de Dios.

Introducción: El equilibrio entre gracia y esfuerzo humano

En la vida espiritual, es fácil caer en dos extremos opuestos: el activismo y el quietismo. El activismo se manifiesta en la creencia de que basta con hacer más cosas, rezar más, leer más, multiplicar prácticas piadosas o apostólicas, como si la santidad fuera simplemente una cuestión de esfuerzo humano. En este error, se olvida que la gracia de Dios es la que nos santifica, y que sin ella nuestros esfuerzos son estériles.

Por otro lado, el quietismo lleva a la parálisis espiritual, a la excusa de que todo depende de Dios y que no hay nada que hacer más que esperar pasivamente Su acción. Quien cae en este extremo deja de luchar, de planificar y de avanzar, pensando que cualquier esfuerzo es inútil o incluso perjudicial para la docilidad a Dios. Pero Dios, que nos da la gracia, también nos llama a cooperar activamente con ella.

Otro peligro es el pelagianismo espiritual o voluntarismo, que es creer que podemos alcanzar la santidad por pura fuerza de voluntad. Santo Tomás de Aquino nos enseña que la gracia no anula la naturaleza, sino que la eleva y la sana. La santidad no es un “proyecto personal de superación” ni un simple método de “mejor versión de uno mismo”, sino un camino de unión con Dios en el que colaboramos con nuestra inteligencia, voluntad y afectos, pero siempre sostenidos por Su gracia.

En el otro extremo, la confianza en la gracia no significa pasividad. San Ignacio de Loyola nos da una clave esencial: “Actúa como si todo dependiera de ti, sabiendo que en realidad todo depende de Dios.” Es decir, nuestra respuesta a Dios implica esfuerzo, pero



sabiendo que sin Su ayuda nada podemos. Es el equilibrio entre la acción humana libre y la gracia divina.

Por eso, el V6 Espiritual no es una fórmula matemática para producir santos, ni una simple agenda de tareas que garantice la santidad. Es una guía, un medio de orden y claridad, un apoyo en el camino de crecimiento espiritual. No se trata de una lista de exigencias para medir nuestro valor, sino de una herramienta que, con humildad y confianza en Dios, nos ayude a crecer en la vida espiritual bajo la dirección de un guía espiritual.

Cómo elaborar tu V6 Espiritual

El V6 Espiritual es un plan de crecimiento personal y espiritual estructurado en seis elementos concretos para los próximos seis meses.

Debe incluir

- **5 acciones** a realizar (*to do list*)
- **1 cosa que debes dejar de hacer** (*stop doing list*)

Sigue estos pasos para elaborarlo:

Paso 1: Oración y Reflexión Inicial

Antes de escribir tu V6, dedica un tiempo de oración y reflexión. Pide luz al Espíritu Santo para discernir en qué áreas necesitas crecer. Puedes ayudarte con preguntas como:

- ¿En qué aspectos de mi vida necesito crecer en virtud?
- ¿Qué hábitos espirituales debo fortalecer o adquirir?
- ¿Cómo puedo integrar mejor la fe en mi vida cotidiana y apostolado?
- ¿Cuáles son mis principales distracciones o defectos que me impiden avanzar en la vida espiritual?

Puedes realizar un examen ignaciano o una meditación sobre tu propósito de vida.

Paso 2: Definir los 6 elementos de tu V6 Espiritual

Tu V6 debe estar compuesto por:



1. Vida de Oración y Sacramentos

Definí un objetivo concreto para profundizar en la oración y vida sacramental.

Ejemplo:

- Incorporar la oración mental diaria siguiendo el método ignaciano.
- Asistir a la Misa diaria al menos 2 veces por semana.

2. Crecimiento en Virtudes y Vida Interior

Definí un objetivo concreto para fortalecer una virtud específica.

Ejemplo:

- Trabajar la paciencia mediante un examen particular diario y seguimiento semanal.
- Fortalecer la templanza en el uso de redes sociales, reduciendo el tiempo de pantalla en 50%.

3. Formación y Estudio de la Fe

Definí un objetivo concreto para formarte mejor en la doctrina católica.

Ejemplo:

- Leer y estudiar obras clave de Santo Tomás de Aquino sobre las virtudes.
- Leer un libro apologético para aprender a defender la fe.

4. Apostolado y Testimonio Cristiano

Definí un objetivo concreto relacionado con tu acción evangelizadora.

Ejemplo:

- Comprometerme a realizar una obra de misericordia cada semana.
- Compartir en redes sociales contenido formativo sobre la fe católica.

5. Orden y Disciplina en la Vida Espiritual



Definí un objetivo concreto para organizar mejor tu tiempo y rutinas.

Ejemplo:

- Implementar un horario de sueño estable y evitar distracciones nocturnas.
- Ordenar mi agenda espiritual y establecer bloques de tiempo para cada actividad.

Paso 3: "Stop Doing" - ¿Qué debo dejar de hacer?

Aquí vas a identificar 1 hábito o actitud que te está frenando en tu vida espiritual y que debes eliminar. A lo sumo pueden ser 2.

Ejemplos:

- Evitar la dispersión espiritual → Reducir el uso excesivo de redes sociales y entretenimiento.
- No dejar la oración para "cuando haya tiempo" → Establecerla como prioridad innegociable.
- Evitar la autosuficiencia espiritual → Buscar siempre dirección y consejo.
- No hacer mil cosas sin sentido → Enfocarse en pocas prácticas espirituales bien hechas.
- No vivir sin examen personal → Evaluar periódicamente el estado de la vida espiritual.
- No procrastinar en la vida sacramental → Confesarse con regularidad y no postergar la confesión.

Paso 4: Método de Seguimiento y Evaluación

Para cada objetivo, define:

- **Acciones concretas** → ¿Qué harás cada día o semana para avanzar?
- **Frecuencia** → ¿Diario, semanal, mensual?
- **Indicadores de progreso** → ¿Cómo sabrás si estás cumpliendo?
- **Revisión periódica** → Fecha de evaluación (ejemplo: cada fin de mes).



Paso 5: Evaluación Final y Ajustes

Al terminar los seis meses, deberás poder responde estas preguntas:

- ¿En qué áreas crecí más?
- ¿Qué obstáculos encontré?
- ¿Qué ajustes haré en mi próximo V6?

Y claro, conviene que des cuenta en dirección espiritual a los 6 meses del progreso que hayas hecho.

El crecimiento espiritual es un camino constante. Con paciencia y perseverancia, pero sobre todo con la gracia de Dios, cada V6 te llevará más cerca de Dios y de la santidad.