

Lección 25

¿Quién, yo?

Objetivo: Aprender que la acción positiva emocional de **decirnos la verdad a nosotros mismos y los demás** nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos.

PASO 1 Pensamientos Positivos

Marla quería mucho a su hermana mayor, Josie. De hecho, ella idealizaba a Josie. Josie era una muchacha hermosa e inteligente de dieciocho años lista para partir a la universidad en el otoño. Marla tenía catorce años y todavía estaba luchando por entender cómo debía lucir, cómo debía actuar y cómo debía ser. Marla adoraba a su hermana mayor, la idolatraba y tenía tantos deseos de ser como ella que muchas veces iba en contra de sus propios sentimientos. Se le había olvidado cómo ser ella misma.

Un día Marla y Josie fueron a las tiendas a comprarse blusas iguales en dos colores diferentes. Una blusa de color vino intenso le llamó la atención a Marla. Sin embargo, ella se dio cuenta de que a Josie le había gustado también. Josie tomó la blusa y la sujetó junto a su cara enfrente del espejo de la tienda; se veía preciosa. Josie se volvió hacia Marla. “¿Cuál quieres, Marla?”

“A mí me gusta la verde”, contestó Marla, aunque el verde la hacía parecer que estaba enferma. Se sentía molesta de tan sólo decirlo. “A mí de veras me gusta el verde” murmuró para sí, tratando de creérselo ella misma.

Unos días después, las hermanas decidieron encontrarse en el centro comercial para comprar un regalo de aniversario para sus padres. Marla seguía secretamente molesta porque Josie había comprado la blusa vino, así que estaba reacia a pasar mucho tiempo con Josie. Marla llegó una hora tarde al centro comercial y Josie ya se había ido para su casa. Marla sabía que iba a tener que dar explicaciones, así que se quedó caminando por el centro

MATERIALES

El kit incluye:

- ✓ Música y las líricas en el sitio web de Recursos
- ✓ Caja TVO
- ✓ Tarjeta “Palabra de la Semana”: Auto honestidad.

Usted debe entregarles:

Lápices, marcadores o crayolas; papel para escribir; tijeras; caja, envase o canasta; reproductor de audio, acceso a internet.



comercial durante más o menos una hora, hasta que se le ocurrieron algunas “razones” de por qué había llegado tan tarde. Al fin, se fue para su casa y trató de explicar dónde había estado y por qué. Hasta se creyó parte de la historia. Se estaba engañado a sí misma.

El sábado por la mañana, Josie y Marla estaban limpiando la sala de estar. Josie fue a buscar la aspiradora y, mientras se había ido, Marla tropezó con Rusty, su perro, y tumbó la lámpara de la mesa. “Josie va a pensar que soy una torpe”, se dijo a sí misma. Cuando Josie regresó con la aspiradora, Marla señaló miserablemente hacia el perro. “Rusty lo hizo”, dijo Marla.

Josie se quedó mirando la lámpara rota. “Marla, no entiendo lo que está sucediendo aquí”. Marla no le contestó.

El lunes siguiente, Marla trajo a la casa un demérito de su profesor de inglés. Marla le estaba contando a Josie de sus profesores. “Este año tengo los peores profesores del mundo. No tienen idea de lo que están haciendo”.

Josie fue al sofá y se sentó junto a su hermana. “Hermanita, yo he tenido a esos profesores, y son muy buenas personas que se preocupan por sus estudiantes y saben lo que están enseñando. No creo que estés buscando la verdad aquí. Y no creo que te estés diciendo la verdad a ti misma, y eso te está causando problemas”.

“¿A qué te refieres?” Josie tomó a Marla de la mano. “Es hora de que seas honesta contigo misma y conmigo. Me puedes decir la verdad”.

Las palabras de Josie eran lo que Marla necesitaba. Marla dejó correr sus lágrimas. “Yo sólo quería ser como tú y quería que tú me quisieras. No he estado siendo honesta conmigo misma ni con nadie más sobre qué me gusta o qué me disgusta; qué hago o qué no hago. Culpé a Rusty por la lámpara rota; llegué tarde a propósito la otra noche. He roto mi palabra y he inventado historias para quedar bien. Me siento pésimo. Siempre trato de engañarme a mí misma, pero en realidad sé la verdad. ¿Y sabes qué? Odio la blusa verde ésa”.

Josie abrazó a su hermana. “Estoy orgullosa de ti. Decirte a ti misma, y a mí, la verdad requiere de mucho valor. Es la base de la integridad”. Marla miró a su hermana, sonriendo a través de sus lágrimas. “Sí, ya me siento mejor. Y me siento mejor conmigo misma”. Marla se acercó a

acariciar a su perro. “Te salvaste, Rusty”.

“Te diré algo”, le dijo Josie, “vamos al centro comercial esta noche a buscar una blusa que de verdad te guste. Devolveremos la cosa verde ésa y compraremos algo que te quede estupendo”.

Si existe un mal universal humano, es tratar de escapar de la verdad sobre uno mismo y de lo que está pasando en nuestra vida. Y si en realidad existe una cura universal humana, es **decirnos la verdad sobre nosotros a nosotros mismos**. La auto honestidad es la acción positiva alrededor de la cual giran



todos los demás conceptos de *Acción Positiva*. Ninguno de los conceptos de *Acción Positiva* funciona sin la auto honestidad.

Tenemos que decirnos la verdad de quiénes somos y de lo que estamos haciendo a nosotros mismos. Para estar físicamente saludables, tenemos que decirnos a nosotros mismos la verdad de cómo nos sentimos, qué estamos haciendo, qué comemos y cuánto ejercitamos. Cuando no admitimos los hechos verdaderos de una situación, se nos hace difícil tomar decisiones o resolver los problemas. No podemos manejar nuestros recursos (el tiempo, la energía, los talentos, el dinero, las posesiones, los pensamientos, las acciones y los sentimientos) si no estamos claros de cómo estamos utilizando estos recursos. Y no podremos tratar a las demás personas como nos gusta que nos traten a nosotros si no aceptamos que necesitamos y queremos que nos traten con amor, empatía, respeto, cooperación, amabilidad, justicia y comunicación positiva. No seremos capaces de perseguir nuestros sueños o de mejorarnos a menos de que sepamos cuáles son nuestros talentos o nuestras destrezas.

No podemos ser honestos con los demás hasta que seamos honestos con nosotros mismos. Cuando buscamos la verdad sobre nuestra vida, la encontramos. Decirnos a nosotros mismos y a los demás la verdad es esencial para poder sentirnos bien con nosotros mismos.

Una definición de la buena salud mental es “estar a tono con lo que es verdadero acerca de nosotros mismos y del mundo”. Mientras más nos digamos a nosotros mismos la verdad, más mentalmente saludables estaremos. Estamos mentalmente saludables cuando observamos nuestra vida de forma clara y asumimos responsabilidad por nuestros pensamientos, nuestras acciones y nuestros sentimientos. Tomamos mejores decisiones y es más fácil resolver los problemas cuando aceptamos lo que necesitamos aceptar y corregimos lo que se debe corregir.

Cuando evitamos lidiar con la realidad, nuestra salud mental sufre. Mientras más evitamos decirnos a nosotros mismos la verdad, menos mentalmente saludables estaremos. El término psicológico para no decirnos la verdad a nosotros mismos es negación. A veces incurrimos en la negación porque la verdad duele o nos asusta o porque tal vez tendríamos que cambiar hábitos que no son saludables. Quizás tengamos miedo de la verdad. **La negación nos mantiene atrapados en los mismos viejos problemas hasta que lo afrontemos.**

Además, no les decimos la verdad a las otras personas por las mismas razones convincentes. Tratamos de protegernos a nosotros mismos de las consecuencias, de los juicios negativos de los demás y de ser malinterpretados. Quizás nos distorsionamos ante los demás para obtener ventajas o para engañarlos porque queremos presentarnos como algo que no somos.

Pero la verdad es que cuando evadimos o negamos la verdad exacerbamos nuestros problemas. Nuestros problemas crecen de prisa o se hacen más complicados. Se necesita un esfuerzo increíble para arreglar nuestros problemas cuando nos hemos engañado a nosotros mismos o a otras personas. Y nuestro auto concepto recibe una paliza apabullante. **El no decirnos la verdad a nosotros mismos es una de las maneras en las que más daño le hacemos a cómo nos sentimos con nosotros mismos.**



Algunas veces las personas evitan la realidad usando sustancias que enmascaran los sentimientos y las percepciones verdaderas. Las sustancias dañinas tales como el alcohol u otras drogas opacan su sentido de la realidad. Es una manera de evitar los problemas y los desafíos del mundo real.

Usar sustancias dañinas para evitar la realidad exagera los problemas. Las personas que usan drogas quizás no quieran admitirse a sí mismos que las drogas les están haciendo daño o que han creado una dependencia de las drogas. Se dicen a sí mismos que las drogas no son dañinas o que pueden dejarlas cuando ellos quieran. Cuando las personas llegan a ese punto, casi siempre se necesita intervención profesional o la ayuda de grupos especiales de apoyo para romper el círculo mortal de la negación.

Podemos decirnos a nosotros mismos la verdad de muchas maneras diferentes. Reconocemos nuestras fortalezas y debilidades, hacemos lo que decimos que haremos, admitimos nuestros errores y nos negamos a culpar a otros, nos rehusamos a buscar excusas, admitimos la verdad y expresamos lo que en realidad estamos sintiendo.

Decirnos a nosotros mismos la verdad requiere “Chequeos de la Realidad” regulares. Hacemos un Chequeo de la Realidad contestando preguntas de cómo pensamos, qué hacemos y cómo nos sentimos de forma honesta. Toma valor, tiempo y esfuerzo y una honestidad desde el “interior de nuestra mente y nuestro corazón”. Pero lo que obtenemos de ser honestos con nosotros mismos es un sentido de integridad, un sentido de que nos somos fieles a nosotros mismos. Cuando no nos decimos a nosotros mismos la verdad, nos perdemos de las verdaderas alegrías y recompensas de la vida. Cuando nos decimos a nosotros mismos la verdad, tan dolorosa como pueda ser en ese momento, las alegrías y las recompensas de la vida finalmente llegan.

Al decirnos a nosotros mismos la verdad y al responsabilizarnos por nuestras acciones, hacemos más que sobrevivir; prosperamos. Cuando Marla se dijo a sí misma y a su hermana la verdad, la relación con su hermana mejoró. Y ella se sintió mejor consigo misma. La auto honestidad nos ayuda a encontrar nuestra propia identidad y a ser fieles a ella. Requiere que nos examinemos detenidamente para ver qué clase de persona somos y qué queremos ser y hacer. Es ser sinceros acerca de lo que pensamos, hacemos y sentimos. Decirnos a nosotros mismos y a los demás la verdad hará que nos sintamos bien con nosotros mismos.

Cuando nos decimos a nosotros mismos y a los demás la verdad, los resultados y lo bien que nos sentimos con nosotros mismos nos dan la confianza de decir la verdad otra vez. Cuando podemos reconocer nuestras fuerzas y nuestras debilidades, hacemos lo que decimos que vamos a hacer, admitimos nuestros errores en vez de culpar a otros y evitamos buscar excusas, somos capaces de decirnos a nosotros mismos y a los demás la verdad. Mientras más honestos seamos con nosotros mismos, más sinceros seremos.

Cuando somos honestos con nosotros mismos y con los demás, las personas confían en nosotros. Ellos no tienen que lidiar con las consecuencias de nuestra negación. Pueden esperar la verdad de nosotros. Nos convertimos en personas de confianza para nosotros mismos y para los demás. Decirnos a nosotros mismos y los demás la verdad es la médula de un auto concepto positivo y nos encamina directo a una vida exitosa, feliz y significativa. Vamos a buscar la verdad en nuestra vida.



Preguntas: *¿Por qué es importante decirnos a nosotros mismos y a otros la verdad? ¿Cuál es una definición de buena salud mental? ¿Qué hace que la negación sea tan dañina al auto concepto? ¿Qué es un Chequeo de la Realidad y cómo podemos usarlo para tener un auto concepto positivo? ¿Cómo se benefician las personas a nuestro alrededor si nos decimos a nosotros mismos y los demás la verdad? ¿Cómo hacemos daño a las personas que nos rodean si no nos decimos a nosotros mismos y los demás la verdad? ¿Cómo nos sentimos cuando nos decimos a nosotros mismos y a los demás la verdad?*

PASO 2 Acciones Positivas

Acciones positivas personales

Comenta:

- ¿Cuáles son algunos ejemplos de auto honestidad en tu vida?
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de negación en tu vida?
- ¿Cuáles Chequeos de la Realidad ya te haces a ti mismo?
- ¿Por qué es necesario ser honesto contigo mismo antes de poder ser verdaderamente honesto con los demás?
- Cuando te dices a ti mismo y a los demás la verdad aunque sea difícil, ¿cómo te sientes contigo mismo?

Planifica y Realiza:

Observemos algunas áreas de nuestra vida que son un desafío para nosotros. Puede haber algo en el trabajo o la escuela que nos está dando problemas constantemente. Por ejemplo, puedes tener muchos problemas con un maestro o un compañero de trabajo. Quizás tengas dificultades para hacer las cosas a tiempo, o no te tomas el tiempo para hacer las cosas bien. Piensa por un minuto en tus problemas y en cómo te afectan; escríbelos.

Escribe los problemas.

Ahora presta atención a tus pensamientos y sentimientos mientras piensas en esos problemas. Escribe tus pensamientos y sentimientos.

Acciones Positivas de los Padres

Pregúntate: *¿Como padre, cómo te dices la verdad a ti mismo y a los demás? ¿Cómo saben tus hijos que estás diciendo la verdad como padre? ¿Cómo alientas a tus hijos a que se digan la verdad a sí mismos? ¿Cómo sabes cuando tus hijos se están diciendo la verdad a sí mismos y a los demás? ¿Cómo puedes enseñar auto honestidad y honestidad hacia los demás con tu ejemplo? ¿Cómo ayudas a tus hijos a encontrar la verdad y cómo les fomentas que digan la verdad?*

Planifica y realiza: Dite la verdad sobre ti como padre a ti mismo. Si quieres, puedes compartir tus discusiones con tus hijos y también con otras personas. Deja que te vean siendo honesto contigo mismo durante la semana. Encuentra momentos en los que puedes ser más honesto contigo mismo frente a tus hijos. Responsabilízate abiertamente por tus pensamientos, acciones y sentimientos.

También, dite la verdad sobre tus hijos a ti mismo. Ayuda a tus hijos a verse a sí mismos de las formas más alentadoras y realistas a la vez. Esta semana, diles a tus hijos la verdad. Refuerza esta conducta cuando que encuentren la verdad y la digan.



Escribe tus pensamientos y sentimientos.

Ahora, piensa en cómo puedes decirte la verdad a ti mismo sobre este problema. ¿Crees que contribuyes al problema? ¿Crees que podrías hacer las cosas de manera diferente?

Por ejemplo, una persona tenía la casa desordenada y siempre decía que no tenía tiempo para limpiar. Finalmente, se dio cuenta de que ella contribuía al desorden de su casa y de que tenía tiempo de sobra para limpiarla. La verdad era que le aburría limpiar y que odiaba hacerlo. Entonces, buscó una forma para que limpiar fuera un juego y un modo de premiarse por hacerlo. Eliminó el aburrimiento de sus labores y fue capaz de hacerlas.

Ahora, piensa en tu papel en los problemas o los desafíos. ¿Qué conducta necesitas cambiar para solucionar el problema? ¿Qué cosas nuevas necesitas hacer? Escríbelas en tu papel.

Toma unos minutos para escribirlas.

Ahora, compartamos lo que hemos estado pensando y las formas en las que vamos a hacer el cambio. Practiquemos a decirnos la verdad a nosotros mismos y a los demás.

Comenta sobre el tema.**Acciones Positivas de la Familia****Comenta:**

- ¿Cómo nos ayuda a tomar decisiones y a resolver problemas el ser honesto con nosotros mismos como familia?
- ¿Cómo podemos ayudarnos unos a otros a decirnos la verdad a nosotros y a los demás?
- ¿Cómo nos ayuda la auto honestidad a ser una mejor familia?

Planifica y Realiza:

Estaremos aprendiendo a hacernos Chequeos de la Realidad a nosotros mismos. Ésta es una actividad que nos alentará

a decirnos la verdad a nosotros mismos y a los demás. Estaremos anotando problemas y qué vamos a hacer con respecto a los mismos; pero, primero, debemos hacer tarjetas de “Chequeo de la Realidad”.

Escribiremos en las tarjetas la palabra Realidad y haremos una marca de cotejo (✓).

Podemos seguir el ejemplo a continuación o diseñar nuestra propia tarjeta.



Muestra el ejemplo. Corta papeles para hacer una pila de tarjetas de 2 x 2 (.5 centímetros de ancho por .5 de largo). Dale tiempo para que todos puedan hacer cuatro o cinco tarjetas de Chequeo de la Realidad. Coloca las tarjetas en una caja, envase o canasta.

Pensemos en una situación en la que cada uno necesita ser más honesto consigo mismo como familia. Toma una tarjeta de “Chequeo de la Realidad” del envase y escribe la dificultad o el problema en la parte posterior de la tarjeta. Luego, escribe lo que podemos hacer al respecto. Después, nos turnaremos para describir estas situaciones en la que podríamos ser más honestos como familia.

Escribe las situaciones y discútelas.

Escojamos un lugar donde guardar las tarjetas de “Chequeo de la Realidad” adicionales donde todos puedan encontrarlas y utilizarlas. A medida que surjan situaciones o aparezcan problemas, podemos escribirlos en una tarjeta de “Chequeo de la Realidad” y escribir lo que podemos hacer para mejorar las cosas. Nos comprometemos a realizar Chequeos de la Realidad en



nosotros mismos cada vez que necesitemos un recordatorio para decirnos la verdad a nosotros mismo y a los demás como familia durante toda esta semana.

Pon las tarjetas de “Chequeo de la Realidad” adicionales en un lugar que sea accesible para todos. Haz más tarjetas si es necesario.

Ahora, escucharemos la canción de *Acción Positiva* titulada “La Auto Honestidad”. Prestemos atención a las palabras. Esta canción tiene algunas ideas importantes sobre la auto honestidad.



Música

Toca la canción “La Auto Honestidad” del sitio web de Recursos.

Acciones Positivas Comunitarias

Observemos nuestra comunidad y digámonos la verdad de ésta a nosotros mismos y a los demás. Pensemos en algún asunto en nuestra comunidad que nos ha estado molestando y del que, quizás, no habíamos querido admitir el verdadero problema. Digámonos la verdad de ese problema a

nosotros mismos y a los demás y pensemos en qué acciones positivas podemos hacer para mejorar esa situación. En vez de simplemente sentirnos incómodos con la seguridad del vecindario, podemos comenzar un sistema de vigilancia del vecindario y pedirles a otras personas que nos ayuden. O, en vez de quejarnos de la calidad de la educación, podríamos donar nuestro tiempo y recursos a una escuela o ayudar de alguna otra forma. Podemos planificar un programa en el que nosotros mismos podamos aprender más.

Mientras somos honestos con nosotros mismos y tomamos acciones positivas para solucionar problemas en la comunidad, los problemas se harán más pequeños. Otras personas se beneficiarán de nuestro compromiso de ser honestos con nosotros mismos y con los demás. Hagamos un plan para ayudar a nuestra comunidad mientras nos decimos la verdad a nosotros mismos y a los demás. Como resultado, nuestra comunidad y nuestro auto concepto crecerán.

PASO

3

Sentimientos Positivos

Es humano tratar de escaparse de la verdad, especialmente cuando la verdad es dura. Pero para saber qué acciones positivas necesitamos tomar para mejorar nuestra vida y auto concepto, tenemos que ser honestos con nosotros mismos en cada área de nuestra vida. Es por esto que todos los conceptos de *Acción Positiva* giran en torno a ser honesto con nosotros mismos y con los demás; y cuando nos decimos la verdad a nosotros mismos y a los demás, tenemos un auto concepto positivo; nos sentimos bien con nosotros mismos.

Una definición de salud mental es saber lo que es real de nosotros mismos y de todo lo que nos rodea en la vida. **Cuanto más conscientes seamos de lo que es real, más salud mental tendremos.** Cuanto más evitemos lo que es real, menos salud mental tendremos.

La mayoría de nosotros ha tenido experiencias como la de Marla en las que hemos evitado la verdad hasta sentirnos miserables. La negación es un término que se le da a evitar la realidad. A veces tratamos de evitar la realidad porque tenemos miedo de enfrentarnos a la verdad y a sus consecuencias; pero mientras más intentemos hacer caso omiso de los problemas, más aún insistirá la vida en que nos enfrentemos a la realidad. Cuando lo hacemos,



como lo hizo Marla, sentimos el alivio de ser honestos con nosotros mismos y con los demás.

“Decir las cosas como son” requiere valor, honestidad y esfuerzo. Los Chequeos de la Realidad son una manera de aceptar nuestros pensamientos, acciones y emociones honestamente. Cuando somos honestos con nosotros mismos, nos vemos a nosotros mismos tal y como somos en realidad, lo que nos permite crecer en formas positivas. Ser honestos con nosotros mismos y con los demás es esencial para tener un auto concepto positivo. Encontrar la verdad en cualquier situación nos ayuda a saber qué hacer para sentirnos bien con nosotros mismos. Nos mantiene en el camino del éxito y la felicidad. Nos mantiene encaminados directo a nuestro destino.



Lean y comenten en conjunto las notas del TVO. Recuerden lo bien que se sintieron con ustedes mismos cuando hicieron acciones positivas.

PALABRA DE LA SEMANA

PdeS

Auto honestidad

Decirse la verdad a uno mismo.

Self-Honesty

To tell yourself the truth.

