

Lección 29

¡Sí, Pero...!

Objetivo: Aprender que la acción positiva emocional de decirnos la verdad a nosotros mismos y a los demás al negarnos buscar justificaciones y al reconocer la verdad nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos.

Seguimiento de la lección anterior. *Discute el hecho de que es más fácil manejar las situaciones de la vida cuando eres honesto contigo mismo.*

PASO 1 Pensamientos Positivos

A Elisa le habían asignado un gran proyecto en el trabajo. Estaba cansada esa tarde y su jefa, la señora Martínez, le entregó la carpeta del proyecto, Elisa sintió que se desmoronaba. “Ya tengo mucho que hacer”, pensó con resentimiento. “¡La señora Martínez debería darse cuenta! ¡Esto nunca va a funcionar!” Pero tomó la carpeta y no dijo ni una palabra.

Los días pasaron y Elisa dejó el proyecto de lado. La carpeta siempre terminaba en el fondo de la montaña de papeles. Cuando el trabajo de investigación de los otros departamentos ya debía entregarse, Elisa no había hecho su parte. Entonces, se sintió aliviada por dentro cuando dos departamentos fallaron en entregarle a tiempo su parte de la información. “Ahora no lo puedo terminar”, pensó y no los llamó para recordárselo. Simplemente vio la tardanza de ellos como una prueba más de que la señora Martínez había tomado una mala decisión.

El día que debía entregarse el proyecto, la computadora de Elisa se dañó y los archivos que



MATERIALES

El kit incluye:

- ✓ Caja TVO
- ✓ Tarjeta “Palabra de la Semana”: Confiar.

Usted debe entregarles:

Lápices, papel para escribir.



tenía para el proyecto se perdieron. Ella no tenía archivos de respaldo y no llamó al técnico. En cambio, fue a la reunión y declaró que “¡La computadora destruyó nuestro proyecto!”. Por dentro estaba contenta; sabía que había hecho un trabajo a medias y que los archivos estaban incompletos y llenos de errores. ¡La computadora la había salvado de una gran vergüenza!

Durante la hora de almuerzo les dijo a sus amigos, “Este proyecto estaba predestinado a fallar desde un principio. La señora Martínez me tendió una trampa para que yo fallara”. Al día siguiente durante el receso, Elisa aún estaba justificando el proyecto incompleto cuando se dio cuenta de algo. Sus amigos estaban callados y miraban a otro lado como si estuviesen avergonzados de ella. Entonces comenzó a justificarse.

Pensó, “Me he estado engañando a mí misma. Pude haber hecho un gran trabajo en el proyecto. En cambio, utilicé toda mi energía y tiempo en inventar excusas para engañarme a mí misma”.

Luego de pasar un momento difícil reconociendo la verdad, Elisa se dirigió a sus amigos. “Probablemente saben que he estado inventando justificaciones sobre este proyecto. He tenido miedo de admitir la verdad. Yo ocasioné los problemas, no fueron los otros departamentos ni el exceso de trabajo ni la computadora y, definitivamente, que no fue la señora Martínez. Necesito ir a disculparme con ella y corregir las cosas.

Y así lo hizo. Por primera vez desde que comenzó a buscar justificaciones y a negar la verdad, Elisa comenzó a desear ir a trabajar. Una vez más, pudo disfrutar de su trabajo, de su jefa, de sus compañeros de trabajo y de sí misma.

Negarse a buscar justificaciones. Negarse a buscar justificaciones es una acción positiva que nos ayuda a enfrentarnos a lo que realmente está sucediendo en nuestra vida. Cuando nos negamos a buscar justificaciones, nos responsabilizamos por nuestras acciones al aceptar la verdad.

Las excusas son embaucadoras; tienen la forma de tergiversar la verdad para que nos podamos defender de las consecuencias de la verdad. Las excusas nos ofrecen razones creíbles pero falsas para justificar nuestras acciones. Son una forma sutil de mentir y son tan destructivas como el mentir directamente. Nos impiden realizar la acción positiva de decirnos la verdad a nosotros mismos.

Hay dos formas en las que por lo general inventamos excusas. Hay una llamada “uvas amargas”. Por ejemplo, si hay algo que realmente queremos pero no tenemos, fingimos que es defectuoso. Quizás tenemos muchas ganas de sacar el premio de la rifa, una cámara. Pero se la gana otra persona. Entonces, nos decimos a nosotros mismos, “Bueno, seguro que de todas formas no era una cámara muy buena”.

La otra forma en la que a menudo buscamos excusas se llama “limones dulces”. Esto ocurre cuando nos engañamos para pensar que lo que tenemos es lo que realmente queremos aunque no sea así. Por ejemplo, queremos un automóvil deportivo rojo, pero lo que tenemos en una camioneta vieja y oxidada. Fingimos que lo que en realidad queríamos era una camioneta vieja y oxidada.

La mayoría de nosotros está tentada a buscar excusas de vez en cuando porque tenemos miedo de enfrentarnos a la verdad. Puede que tengamos



temor de que los demás nos juzguen de forma negativa o que queramos lucir mejor en una mala situación.

Cuando buscamos excusas, desviamos la atención de la realidad; nos engañamos y nos confundimos a nosotros mismos y a los demás. Sin embargo, la persona más afectada por las excusas es la persona que las inventa. Las excusas hacen que nuestra vida sea complicada y desordenada. Nos sentimos incómodos cuando buscamos excusas porque siempre sabemos, en el fondo de nuestro corazón y de nuestra mente, cuál es la verdad.

Cuando nos negamos a buscar excusas, buscamos la verdad. La gente nos verá defendiendo lo que es positivo. Cuando Elisa se dio cuenta de sus excusas, dijo la verdad. Dejó de inventar excusas reconociendo su responsabilidad en el problema. Luego, se esforzó para arreglar las cosas que salieron mal. Superar el crear excusas es un trabajo difícil, pero el esfuerzo vale la pena. Nuestra vida se hace más fácil y menos complicada. Las demás personas se dan cuenta de que actuamos con rectitud con nosotros mismos y con los demás, y nos respetan.

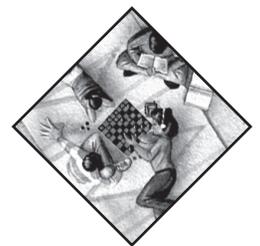
Negarse a buscar excusas requiere que trabajemos para descubrir nuestro verdadero propósito, nuestros pensamientos honestos y las razones verdaderas de nuestras palabras y nuestras acciones. Nos sentimos bien con nosotros mismos cuando miramos nuestra vida, nuestras metas y nuestros desafíos con honestidad.

Reconocer la Verdad. Reconocer la verdad es una acción positiva que es la respuesta para las excusas. Reconocer la verdad requiere que busquemos y encontremos la verdad. Cuando vemos y aceptamos nuestras situaciones tal cual son, podemos hacer algo positivo al respecto.

El reconocer la verdad y lo opuesto, la negación, son los signos principales de nuestro estado de salud mental y emocional. Evitar la verdad quiere decir que tenemos situaciones en nuestra vida que tenemos miedo de ver, de las que nos estamos escondiendo. Es difícil ser honesto con uno mismo siempre, pero mientras más evitemos la verdad, menos salud mental y emocional tendremos.

Evitamos la verdad porque tememos a sus consecuencias. Quizás la verdad parece dolorosa; quizás nos sintamos demasiado desesperanzados o desamparados para aceptar las cosas como son en realidad. O quizás pensamos que no nos gustará la verdad. No nos sentiremos bien con nosotros mismos hasta que aceptemos la verdad y hagamos algo al respecto. Si lo seguimos posponiendo durante mucho tiempo, nuestro estado emocional nos puede enfermar mental o físicamente. Pero el dolor y la desesperanza pasan cuando nos enfrentamos a la realidad y aceptamos la verdad sobre nuestra vida.

Cuando evitamos la verdad en nuestra vida, corremos mayor riesgo de que surjan problemas, discordia e, incluso, violencia. Estamos en mayor riesgo de sufrir enfermedades u otros problemas personales y sociales. Una de las formas principales como algunas personas evitan la verdad es utilizando sustancias dañinas como el alcohol y otras drogas y, luego, inventando excusas sobre los efectos de estas sustancias en su vida.



Cuando aceptamos la verdad sobre las situaciones en nuestra vida, nos sentimos más esperanzados de poder resolver nuestros problemas. Nos sentimos mejor con nosotros mismos. Aceptamos la verdad en nuestra vida al hacer preguntas sinceras sobre cómo nos sentimos y qué pensamos y hacemos. Prestamos atención a las respuestas. Conseguimos la ayuda especial que necesitamos, sobre todo si estamos permitiendo que sustancias nocivas nos hagan daño o si sufrimos de una enfermedad mental o un problema emocional serio.

Elisa dio un gran paso hacia la salud mental y emocional cuando dejó de buscar excusas; y dio un gran paso ante sus compañeros de trabajo y su jefa porque reconoció la verdad. El auto concepto de Elisa mejoró y sintió que el desamparo y la desesperación se evaporaron a medida que enfrentó su problema directamente. Su vida mejoró y se sintió mejor consigo misma. Nosotros podemos hacer lo mismo negándonos a buscar excusas y reconociendo la verdad. Buscar la verdad y, luego, decirla puede ser difícil, pero el esfuerzo vale la pena por tener ese buen sentimiento de saber que defendimos lo que es positivo al ser honestos con nosotros mismos y con los demás. Busquemos y aceptemos la verdad en nuestra vida.

Preguntas: *¿Qué es buscar excusas? ¿Por qué es una acción negativa buscar excusas? ¿Cómo nos sentimos con nosotros mismos cuando nos negamos a buscar excusas? ¿Por qué es tan importante reconocer la verdad? ¿Por qué es un signo de salud mental reconocer la verdad? ¿Cómo afecta nuestro auto concepto reconocer la verdad?*

PASO 2 Acciones Positivas

Acciones Positivas Personales



Comenta:

- ¿Qué cosas tiendes a justificar?
- ¿Cómo te impide sentirte bien contigo mismo el buscar excusas?
- ¿Qué puedes hacer para dejar de buscar excusas y para decirte la verdad a ti mismo y a los demás?
- ¿De qué cosas tiendes a reconocer la verdad ante ti mismo?
- ¿Cuándo es más difícil buscar la verdad?
- ¿Cuándo es más difícil decir la verdad?

Planifica y Realiza:

Piensa en las semanas anteriores. Escoge una situación específica en la que buscaras excusas en vez de aceptar la verdad. Escribe cómo manejaste la situación y dibuja

una cara triste para demostrar cómo te sentiste contigo mismo. Salta un par de líneas y escribe cómo pudiste haber reconocido la verdad en esa misma situación. Dibuja una cara feliz al lado.

Dales tiempo para escribir a los miembros de tu familia.

Ahora, al lado de la cara triste, escribe dos o tres problemas que te ocasionó el buscar excusas. Luego, al lado de la cara feliz escribe cómo pudiste haber evitado o lidiado con cada problema.

Dales tiempo para escribir a los miembros de tu familia.

Vamos a turnarnos para compartir estas experiencias con los demás.

Comparte las experiencias.

Ahora, haz un compromiso contigo mismo de negarte a buscar excusas y de

Acciones Positivas de los Padres

Pregúntate: En tu papel como padre, ¿cuándo estás más tentado a buscar excusas? ¿Cómo te sientes contigo mismo como padre cuando buscas excusas? ¿Cómo te sientes contigo mismo cuando te dices la verdad a ti mismo y a los demás? ¿Buscas excusas sobre tus hijos o con ellos? ¿Por qué es tan importante para el bienestar de tu familia reconocer la verdad?

Planifica y realiza: Durante la próxima semana, presta especial atención a las veces cuando te dices la verdad a ti mismo y a los demás. Identifica las veces cuando puedes estar tentado a buscar excusas. Piensa en cómo puedes evitar inventar excusas. Practica abiertamente maneras para reconocer la verdad. Exhorta a tus hijos a que acepten la verdad. A medida que tus hijos te ven negándote a buscar excusas, estarán aprendiendo una destreza valiosa para tener una buena salud mental y una vida feliz y exitosa.

reconocer la verdad. En particular, reflexiona sobre situaciones del pasado cuando te has dado cuenta de que estabas buscando excusas. Quizás, eras capaz de ser un buen estudiante, pero culpaste a la maestra por no darte buenas notas. O, quizás, siempre llegabas tarde a todos lados, pero no admitías que no comenzabas a hacer las cosas a tiempo.

Piensa en dos cosas que puedas hacer que te ayudarán a negarte a inventar excusas y a reconocer la verdad. Escribe estas cosas como tu plan y practícalas durante esta semana.

Dale tiempo para escribir a los miembros de tu familia.

Ten en mente los buenos sentimientos que tienes contigo mismo cuando recon-

oces la verdad. Fíjate en cómo te sentiste contigo mismo en estas situaciones al terminar la semana. Luego, determina qué debes hacer para lograr que estos cambios sean a largo plazo.

Acciones Positivas de la Familia

Comenta:

- ¿Para qué cosas buscamos excusas como familia y por qué lo hacemos?
- ¿Cómo podemos dejar de inventar excusas?
- ¿Qué puede ganar nuestra familia reconociendo la verdad?
- ¿De qué formas ya estamos diciéndonos la verdad unos a otros?

Planifica y Realiza:

Hablemos de algunas ocasiones cuando reconocer la verdad funcionó bien para nuestra familia. Hablemos también de problemas que se solucionaron al negarse a dar excusas y recordemos cómo nos sentimos con nosotros mismos cuando reconocimos la verdad.

Comenta las situaciones en las que, como familia, se negaron a inventar excusas y reconocieron la verdad.

Ahora identifiquemos algunas áreas específicas de nuestra vida familiar donde buscamos excusas y hablemos abiertamente de esas áreas. ¿Qué excusas tipo “uvas amargas” utilizamos como familia? ¿Qué excusas tipo “limones dulces” utilizamos? Quizás estamos inventando excusas para no ser menos que los demás. Quizás queremos que ciertas cosas cambien pero nos negamos a admitirlo. Hablemos también sobre las veces cuando, como familia, inventamos excusas, evitamos la verdad y nos metimos en problemas.

Identifica y comenta áreas en las que, como familia, inventamos excusas.

Dejemos de buscar excusas y hagamos algo al respecto. Comprometámonos a reconocer la verdad sobre nuestra familia.



Todos nos sentiremos mejor con nuestra familia cuando lo hagamos.

Acciones Positivas Comunitarias

En la escuela, el en trabajo o cualquier otro lugar de la comunidad tengamos cuidado con nuestras excusas. Practiquemos reconocer la verdad ante nosotros mismos.

Si estamos perturbados por los problemas de la comunidad, no busquemos excusas. Puede que nos moleste el racismo, los prejuicios, la violencia o la falta de

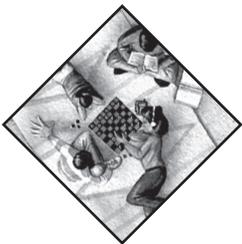
acciones positivas sobre otros asuntos de importancia. Puede que estemos buscando excusas a estos problemas comunitarios, especialmente si nos negamos a reconocer lo que podemos hacer para mejorar la situación. Detengamos nuestras excusas y comencemos por encontrar y decir la verdad. Luego, decidamos algunas acciones positivas que podemos realizar para mejorar la situación. Al hacer estas acciones, nos sentiremos bien con nosotros mismos y también seremos mejores ciudadanos.

PASO 3 Sentimientos Positivos

Las excusas son una manera de tergiversar la realidad para no tener que enfrentarla. Pero las excusas hacen que nuestra vida sea complicada, desordenada e incómoda. Cuando nos negamos a inventar excusas y cuando reconocemos la verdad, estamos realizando acciones positivas que nos ayudan a estar mental y emocionalmente saludables. Cuando Elisa buscó la verdad, la encontró. Se dio cuenta de que estaba buscando excusas; luego, reconoció la verdad. Hizo lo posible para arreglar las cosas y, como resultado, su auto concepto mejoró.

En vez de sumergirnos en “uvas amargas” y “limones dulces”, podemos negarnos a buscar excusas y reconocer la verdad. Siempre es mejor cuando nos decimos la verdad a nosotros mismos y a los demás. Estas acciones positivas pueden reducir el riesgo de enfermedad, violencia y otros problemas. Nos ayudan a responsabilizarnos por nuestras acciones, porque nos estamos diciendo la verdad a nosotros mismos y a los demás.

Cuando nos negamos a crear excusas y cuando reconocemos la verdad, sabemos que estamos en el camino del éxito y la felicidad. Es por esto que nos sentimos tan bien con nosotros mismos.



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

Confiar
Tener confianza o fe.

Trust
To have confidence or faith.

Nota para el Guía: Antes de la próxima lección prepara la Celebración de la Unidad 5, que se realizará al final de la lección. En esta celebración se reconocerán las maneras en las que ya se han estado diciendo la verdad a ustedes mismos.

Haz un Premio a la Honestidad para cada persona (una cinta o un certificado decorado a mano). Entregarás los premios por “decirte la verdad a ti mismo y a los

demás” y le pedirás a cada persona que cuente la historia de cómo dijo la verdad.

Pídele al anfitrión que prepare un “Jugo de la Verdad” (jugo de naranja o leche con chocolate), y algunos entremeses. Pídele al director de música que esté listo para tocar la canción “La Auto Honestidad” en la página web de Recursos de *Positive Action*.

