

Ejercicio 1 ¿Cómo puedes ser más íntegro?

Manteniéndote cerca de lo que crees, de lo que defiendes (tus creencias y valores) y actuando en forma coherente con ellos.

Esta coherencia te llevará a ser más lúcido y consciente de tus acciones, evitando la incertidumbre, la indecisión y, especialmente, el malestar y el sentimiento de culpa, porque sabrás que te has mantenido fiel a tus creencias.

A continuación, algunas preguntas que validan la integridad.

- a) ¿Tu comportamiento es coherente entre lo que dices y lo que piensas?
- b) ¿Eres fiable, honesto y digno de confianza con los demás y contigo mismo?
- c) ¿Mantienes tus promesas contigo mismo y con los demás?
- d) ¿Haces aquello que dices que respetas y evitas lo que dices que detestas?
- e) ¿Eres justo en las relaciones con los demás?

Ejercicio 2. Otras sugerencias para mantenerte íntegro

1. Sé un ejemplo.

Exigir es fácil, juzgar es fácil, quejarse es fácil pero ser siempre un buen ejemplo eso sí es difícil. Intentalo, vale la pena.

2. Trata a todos por igual.

“Un hombre sólo tiene derecho a mirar a otro hacia abajo, cuando ha de ayudarlo a levantarse”. (Gabriel García Márquez)

3. No juzgues.

“Si lo que vas a decir no es más bello que el silencio: no lo digas.” (Proverbio árabe)

4. No etiquetes.

Las etiquetas no te definen. Tu eliges quien quieres ser, no ellas.

5. Respetate a ti mismo y a los demás.

Siempre es más valioso tener el respeto que la admiración de las personas. Respetate a ti mismo si quieres que te respeten a ti.

6. Se claro con lo que quieres.

“Quiero que me aceptes sin que pretendas cambiarme.” (Jorge Bucay)

7. Dar espacio a los demás para que puedan ser como son.

Acepta a todos tal cual son, no pretendas cambiar a nadie. No tengas miedo de ser diferente a los demás. Respeta tu unicidad y las de los demás.

8. Aprende a decir no. *“Lo más importante que aprendí después de los 40 años fue a decir No cuando es No”. (Gabriel Garcia Marquéz)*