

## **El valor de la Disciplina en frases**

### **Niégate a lo fácil, haz lo mejor**

Instrucciones: Este documento tiene el objetivo el conocer el valor de manera más sencilla, a través de frases cortas. Éstas también pueden ser usadas como recordatorios para vivir el valor, para mandarlas por algún medio electrónico, como fondo de pantalla, para poner en tableros y sirva para hacer más presente el vivir y entender el valor. De todas maneras, se recomienda la lectura de la definición del valor.

#### **Disciplina en general:**

- Disciplina es instrucción en algo bueno. Instruir, enseñar a alguien su profesión, dándole lecciones y capacitación para que sea capaz de hacerlo.
- Disciplina es una ciencia o un arte, un deporte. Observancia o cumplimiento de unas reglas. Imponer, hacer vivir el reglamento.
- También la disciplina se entiende como acciones que se imponen por vía de corrección.
- El lema “Niégate a lo fácil, haz lo mejor” describe la capacidad que da la disciplina para evitar dejarse llevar por lo más cómodo, o lo agradable.
- La disciplina ayuda también a no sólo hacer lo que más agrada, para poder hacer lo mejor, lo que más beneficios trae a uno mismo y a los demás.
- No se trata de complicarse la vida inútilmente. Más bien es saber que las mejores opciones suelen ser más difíciles de vivir que las más fáciles.
- Aquí es donde hay que tener la fuerza y la disciplina, el autocontrol, para escoger siempre lo que es mejor.
- “Cómo ser fuerte en 15 días y sin esfuerzo”. “Haga sus carrera en pocos días y sin estudiar”, son ofertas que se antojan, pero que son falsas.
- Se puede llegar a ser fuerte, a graduarse, a ser deportista, pero se necesita practicar la constancia en pequeñas metas por un largo periodo.
- Con disciplina y constancia se adquieren los hábitos buenos que son la mejor vacuna contra muchas enfermedades y vicios actuales.
- Los hábitos buenos producen equilibrio y armonía, que también son parte de la naturaleza que nos rodea.
- Cuando se rompe la armonía en la naturaleza se provocan consecuencias nocivas para los seres vivos.
- Se provocan consecuencias nocivas a los humanos cuando se rompe la armonía en sus vidas.
- Tenemos la ventaja que a lo largo de los siglos se ha encontrado la forma de mantener el equilibrio en el modo de ser de las personas: los hábitos buenos.
- Los hábitos buenos, cuando se practican, hacen bien a la persona, y cuando no, traen sus malas consecuencias como muchas enfermedades de hoy.

- Es importante tener en cuenta que ciertas acciones crean adicciones: pagas un precio alto en el desequilibrio de la personalidad y la esclavitud al vicio.
- La disciplina es uno de esos hábitos buenos que nos facilita el actuar mejor en todos los ámbitos de la vida.
- La disciplina es necesaria en cualquier aprendizaje, en la práctica del deporte u oficio, en sacar adelante la familia, etc. El caos es lo contrario a la disciplina.
- Se define a la persona como un animal racional. El cuerpo es lo que nos identifica con los animales; lo racional, es la que nos diferencia de ellos.
- Para ser una persona, y no comportarse como animal, hay que poner al cuerpo bajo el control de la razón.
- Para poner al cuerpo bajo el control de la razón ayuda mucho la disciplina, que es parte importante del autocontrol.
- La persona toma sus decisiones en su interior, donde se juntan sus energías animales y racionales.
- El orden, la armonía y la recta proporción entre sus energías animales y racionales es lograda por el autocontrol.
- Las energías animales y racionales son importantes y tienen su función, pero el armonizarlas es tan importante que garantiza la autoconservación.
- Si la persona no logra el autocontrol, termina autodestruyéndose con vicios, malos hábitos, enfermedades, adicciones, flojera, etc.
- ¿Gana la energía animal o la racional? Se explica con el ejemplo de los dos lobos que todos llevamos dentro, ¿quién gana?, el lobo que más se alimente.
- El verdadero amor a uno mismo consiste en hacer lo que se entiende es mejor por la razón, y evitar dejarse llevar sólo por lo que el cuerpo pida.
- Uno se realiza sólo en el amor no egoísta de sí mismo, el que piensa las consecuencias de sus actos y en ser respetuoso y solidario con los demás.
- La persona sin autocontrol no podrá alcanzar las metas que se propone.
- Lo más triste de todo en la persona sin autocontrol es que no encuentra la felicidad en el placer que tan afanosamente busca.
- La persona sin autocontrol destruye el placer y sólo consigue la frustración, porque no se sacia, no se satisface, siempre quiere más y sigue sin saciarse.
- Alcoholismo, tabaquismo, drogadicción, consumismo, promiscuidad sexual, ludopatía, bulimia son muchas veces por falta de disciplina, autocontrol.
- Tantas disfunciones psíquicas y éticas de nuestros días que surgen, no raramente, en un contexto de falta de autocontrol.
- La disciplina es fundamental para el autocontrol, para hacer lo correcto, lograr más cosas y ser mejor persona, que llena de alegría y satisfacción.
- Un ejemplo es el deporte, que tiene reglas y modos de hacer las cosas: es mejor espectáculo, y la competencia es más pareja si se vive su reglamento.
- Si en el atletismo un jugador se dopa, compite injustamente sobre los demás, por lo que es descalificado, lo mismo pasa en la vida si no se cumplen reglas.

- Para aprender matemáticas y calcular: hay que seguir un método, una disciplina; si no se siguen, hay errores en los cálculos y se puede caer la casa.
- Qué satisfacción ganar limpiamente una competencia o lograr que lo construido salga muy bien porque se fue disciplinado.
- Qué frustración ser expulsado o que salga mal lo que se realiza, perjudicando a los demás o echando a perder el juego porque no hubo disciplina.
- Disciplina es aprender, siguiendo unas lecciones o unas instrucciones, y luego practicar eso una y otra vez, aceptando las correcciones.
- Practicando muchas veces, siguiendo instrucciones, así se capacita uno para hacer muy bien lo que se quiere aprender: esto es disciplina.
- Disciplina es aprender, y es el secreto de los mejores deportistas, músicos, artistas y cualquier oficio o profesión que se desea realizar con éxito.
- La disciplina desarrolla autocontrol y valores que se extrañan ahora en la sociedad: constancia, esfuerzo, laboriosidad, sinceridad y diversión sana.
- Es imposible tener buenos hábitos, aprender cualquier cosa o divertirse sanamente sin disciplina.
- La disciplina es el gran valor humano; es el cúmulo de los pequeños y continuos esfuerzos que se hacen para alcanzar las metas propuestas.
- Disciplina es la capacidad de actuar ordenada y perseverantemente para realizar óptimamente el desarrollo del deporte y de las actividades del día.
- Disciplina es una forma de comportamiento **no impuesto** que se realiza a través del autocontrol.
- Con la disciplina no se trata de cuadricular la vida, pero sí de impedir el caos.
- Hay que tomar en cuenta que sometiéndose a una determinada disciplina es como se consiguen resultados impensables.
- Con inconstancia, abandono, olvido y dispersión, sin disciplina, nos lleva a estar, a pesar de los años y el esfuerzo, en el mismo sitio sin avanzar.
- La disciplina tarde o temprano vencerá a la inteligencia.
- La disciplina es un método.
- La palabra método viene del griego y significa “camino hacia”, y es la vida organizada la que nos hace alcanzar nuestros objetivos más importantes.
- Debemos reconocer que sin un cierto método de vida es muy difícil hacer una labor profunda y bien hecha.
- La disciplina de un método garantiza aprender a hacer las cosas mejor y a tener constancia.
- Hay que tomar en cuenta que durante años se consideró a la disciplina como el método más eficaz para conseguir una buena educación.
- La disciplina debe basarse siempre en el cariño, en la comprensión y en el diálogo sincero, que ahora es importante tomar en cuenta.

- Existen dos antivalores de la disciplina que son extremos, ambos igualmente desaconsejables y con consecuencias negativas: rigorismo e indisciplina.
- Indisciplina: la falta o incapacidad de disciplina, el que no se sujet a la disciplina debida; es por defecto de disciplina.
- Rigorista: extremadamente severo, sobre todo en materias disciplinarias. Dureza en el trato, y esto no es la disciplina buena y sana.
- La persona disciplinada entiende que hay reglamentos, por ejemplo, los del fútbol, y lo pone en práctica, evita dejarse llevar por la ira y no comete faltas.
- La persona disciplinada acepta las indicaciones del árbitro y del entrenador, se ajusta al plan trazado para el partido.
- La persona disciplinada, aunque se le antoje, evita comer de más, tomar alcohol excesivamente, y asiste a los entrenamientos, aun sin ganas.
- La persona indisciplinada ni conoce ni vive el reglamento. Se deja llevar por el coraje y comete faltas, por lo que lo amonestan y expulsan.
- La persona indisciplinada se pelea con el árbitro, el entrenador y sus compañeros.
- La persona indisciplinada hace lo que quiere en el juego, y festeja de manera desmedida los triunfos. Si tiene flojera no asiste a los entrenamientos.
- La persona rigorista vive el reglamento excesivamente, sin flexibilidad, y se molesta con el árbitro y el entrenador si no son muy estrictos.
- La persona rigorista también se enoja excesivamente con sus compañeros ante cualquier error.
- La persona rigorista no festeja alegremente los goles o las victorias, y pocas veces se contenta con lo obtenido.
- En la vida ordinaria una persona disciplinada vive la puntualidad al llegar y salir de su trabajo.
- La persona disciplinada exige a los demás, para ayudarles a hacer bien las cosas y para que aprendan, pero con buenos modos y paciencia.
- La persona disciplinada trabaja bien y con orden, lo vean o no lo vean. Es constante hasta terminar las cosas.
- La persona disciplinada evita dejarse llevar por lo más fácil para hacer lo mejor. Es consistente en lo que realiza.
- A la persona disciplinada le llena de alegría y satisfacción lo que hace, y le va mejor en la vida.
- La persona indisciplinada suele ser impuntual, se deja llevar por el mal carácter y maltrata a los demás al corregirles o llamarles la atención.
- La persona indisciplinada, más que trabajar, se mueve. Se la pasa buscando cosas en medio de su desorden.
- La persona indisciplinada es inconstante y fácilmente se deja llevar por lo que más le gusta. A veces hace las cosas bien y, otras, mal.

- La persona indisciplinada se frustra y le es difícil salir adelante en la vida, más bien se la complica.
- La persona rigorista es dura consigo misma y con los demás, y no tolera errores, corrigiendo severamente.
- La persona rigorista es inflexible y no admite explicaciones de ningún tipo.
- La persona rigorista aplica los reglamentos y alcanza sus metas sin importar si aplasta a los demás o falta a la justicia.
- Las personas rigoristas suelen ser personas que se amargan la vida y se la amargan a los demás.
- Para ser una persona con disciplina, debes tener un equilibrio y darte tiempo para romper el sedentarismo y realizar ejercicio físico.
- Para ser una persona con disciplina, debes incluir en tu vida diaria una alimentación balanceada que te dé energía y realizar todas tus actividades.
- Para ser una persona con disciplina debes cuidar tus horas de sueño (entre 7 y 8), y el horario de tus tres comidas diarias.
- Una persona disciplinada tiene una vida más saludable y óptima, ahorrando dolores, molestias y dinero.
- Para que una familia funcione mejor, necesita de disciplina, que se concreta en ciertas condiciones de respeto para la convivencia diaria.
- En una familia con disciplina se respetan horarios, encargos y funciones: para la limpieza, elaborar los alimentos, hacer las compras, etc.
- Donde hay disciplina los mayores enseñan a los menores las experiencias para evitar los peligros, o ayudan a un mejor desarrollo.
- Una familia sin disciplina sería un caos y todos salen perdiendo.
- La disciplina hace a todos más seguros de sí mismos para desarrollarse plenamente.
- Cualquier actividad humana: estudio, trabajo, profesión, etc. tiene una disciplina o reglas que logran que funcione lo mejor posible.
- Como pasa en el deporte, que sin reglas sería un caos, lo mismo pasa con TODOS los aspectos de la vida.
- Con disciplina serás más profesional y verás más allá del cumplir por cumplir, dándole un sentido a lo que hagas y te lleve a alcanzar tus metas.
- Practica la disciplina y verás que: tus papás, maestros, jefes, compañeros y amigos notarán un gran cambio positivo en ti.
- Debes saber que el mundo pertenece a los disciplinados.
- Los triunfadores en ciencias, artes, deportes y el trabajo en general, son personas altamente disciplinadas, pues siempre desarrollan su máximo potencial.
- Algunas personas nacen con una facilidad para hacer determinadas actividades, pero no tienen la disciplina para sacarlo adelante.

- Muchas personas se quedan a la mitad del camino o no llegan tan lejos como podrían haberlo hecho si hubieran tenido disciplina.
- Piensa que tu país y los que conviven contigo necesitan de todo lo que puedas aportar gracias a tu constancia. Tú serás el primer beneficiado.

### Constancia:

- La constancia es firmeza y perseverancia del ánimo en las resoluciones y en los propósitos.
- La constancia es necesaria e imprescindible en la adquisición de un hábito o cualidad.
- La constancia es un elemento indispensable para crecer en cualquier valor y muy especialmente en la disciplina.
- La diferencia de constancia con perseverancia es que ésta última llega hasta la meta propuesta, y la constancia sigue avanzando por un plano inclinado siempre más y más.
- La siguiente frase describe bien lo que es la constancia: **La gota de agua que perfora una piedra lo hace no por su fuerza sino por su constancia.**
- La persona constante evita el desánimo que le amenaza cuando se prolonga la duración de los problemas o adversidades.
- La persona constante busca la motivación y reflexión sobre el bien que se propone, intentando una y otra vez, y recomienza hasta alcanzar la meta.
- Un antívalor es la inconstancia, que lleva a conformarse y no seguir aspirando a ser mejor, cayendo en la mediocridad. Es también volubilidad, ligereza.
- Otro antívalor es el perfeccionismo, que lleva a seguir mejorando lo realizado, dedicando demasiado tiempo y recursos, y descuidando cosas importantes.
- La persona constante, para participar mejor en una exposición, estudia todo el material, completo y a fondo.
- La persona perfeccionista: estudia otro material a pesar de que le han dicho que está equivocado, o es de otro tema distinto, y se desvela leyendo más.
- La persona inconstante: estudia a medias, lee todo el material sólo para enterarse en general de lo que tratará la exposición.
- La persona constante, al aprender un idioma no se contenta con lo mínimo, sigue escuchando más clases durante sus traslados para ir subiendo de nivel.
- La persona perfeccionista escucha esos audios cuando come, hace deporte o en lugar de estar con su familia, para aprender más y ganarles a todos.

- La persona inconstante empieza las clases, pero las abandona, y quizá sigue escuchando el idioma, pero sin querer subir de nivel, sólo conservarlo.
- La persona constante: Saca siempre adelante lo que se le confía, y cada día lo hace mejor y más rápido, consigue mejores resultados.
- La persona perfeccionista: Se impone sacar las cosas a como dé lugar, meticulosamente, arriesgando su salud y a su familia, se desvela, etc.
- La persona inconstante saca adelante su trabajo de manera rutinaria, sin mejorar ni hacerlo más rápido, y lo abandona fácilmente.

### **Esfuerzo:**

- Esfuerzo es empleo enérgico del vigor o actividad; es el ánimo para conseguir algo venciendo dificultades. Ánimo, vigor, brío, valor.
- Al esfuerzo le llamamos fortaleza, que ayuda en la vida diaria para poder cumplir bien con el trabajo, con las obligaciones familiares y con los demás.
- El fuerte tiene siempre la disciplina y la constancia necesarias para no derrumbarse ante las dificultades.
- El fuerte supera el miedo que pueda surgir ante el peligro, incluso ante la muerte, y poder así enfrentar las diversas pruebas que hay en la vida.
- El fuerte no se desanima ante los propios defectos o de los demás, superando el natural rechazo al esfuerzo y las dificultades que se presentan.
- El fuerte practica el bien, perseverando con disciplina para conseguir las metas e ideales propuestos y no estar cambiando sólo porque está difícil.
- En la vida no gana el que tiene más fuerza, sino el que conoce el alcance de sus fuerzas y sabe pedir ayuda cuando no puede o no sabe.
- La persona que se esfuerza entiende el valor y la fortaleza que da el trabajo en equipo.
- No hay que confundir la debilidad física o emotiva, que puede deberse a una enfermedad o por herencia, con la falta de fortaleza.
- El fuerte se caracteriza por saber resistir las dificultades y emprender acciones para hacer el bien, promover la paz y la justicia.
- Como en todos los hábitos buenos, hay dos extremos que son igualmente antivalores: uno es el temor o cobardía y el otro la temeridad.
- El temor o cobardía es un miedo desproporcionado, irracional y desmedido ante los sufrimientos o dificultades que se presentan ante las metas.
- La temeridad es la supresión de todo el cuidado prudente, y que lleva a asumir riesgos y peligros desproporcionados, que incluso amenazan la vida sin motivo.
- La temeridad suele proceder de una oculta vanidad o simplemente por necedad.
- Hay mucho de temeridad en ciertos deportes extremos que van captando cada vez más seguidores entre la juventud actual.

- La persona fuerte cumple sus tareas, acaba lo que empieza porque tiene motivos y razones profundas y trascendentales.
- La persona fuerte cumple sus tareas superando así las dificultades cuando algo no sale, comenzando cada día de nuevo hasta alcanzar la meta.
- La persona temeraria se sale siempre con la suya, pase lo que pase, arrollando a otros sin importarle nada, sólo terminar el trabajo.
- A la persona temeraria no le importa engañar o hacer cosas indebidas que le pudieran costar el trabajo o que lo saquen de la institución donde estudia.
- La persona cobarde pospone el trabajo; y si lo empieza, no se esfuerza por acabarlo, ya que supone esfuerzo.
- La persona cobarde mejor atiende asuntos más agradables o fáciles.
- Es fácil concluir que esta persona cobarde será incapaz de trabajar o estudiar, yendo de fracaso en fracaso.
- La persona que se esfuerza termina el trabajo o los encargos ya cansado, aunque tenga ganas de salir con los amigos o distraerse en otras cosas.
- La persona temeraria, ante la conveniencia de descansar un momento, para luego seguir trabajando, decide que no hace falta y sigue trabajando.
- La persona temeraria hace trabajar a los demás, descuidando su sueño y su alimentación. Estas personas *truenan* y se derrumba su salud.
- La persona cobarde deja de hacer el trabajo, las tareas o los encargos de su casa por salir con los amigos a un plan más agradable, para huir del esfuerzo.
- Las personas cobardes tratan de encontrar siempre una disculpa y mienten para que no les llamen la atención.
- Las personas cobardes son los que fracasan en la vida, no duran en los trabajos y le echan la culpa a los demás.

### **Laboriosidad:**

- Cualidad de laborioso: la persona muy aplicada en el trabajo. Es la persona trabajadora.
- Laboriosidad es la cualidad del que labora mucho y bien, aprovecha todas sus cualidades y busca desarrollarlas.
- La persona laboriosa se esmera por hacer las cosas con toda la perfección que es capaz.
- Es indudable que realizar bien el propio trabajo es una meta difícil y, como tal, requiere poner en práctica la disciplina.
- La ociosidad es la madre de todos los vicios, y el trabajo es el padre de todos los valores.

- Una persona sin trabajo se corrompe, a diferencia de una persona que con trabajo se desarrolla más; es como la columna vertebral que lo sostiene.
- El trabajo lleva disciplina, y la disciplina ayuda a hacer el trabajo mejor y con menos fatiga.
- El trabajo, fuente principal de superación personal y perfeccionamiento de las capacidades humanas, es motivo para el desarrollo individual y social.
- Comúnmente entendemos el trabajo como la actividad para la cual nos preparamos con el estudio.
- Con el trabajo obtenemos recursos básicos para la subsistencia propia y de los demás, y realizamos las faenas de la casa, etc.
- Hay que tomar en cuenta que seremos aquello conforme al modo en que trabajemos: si trabajamos bien, nos haremos bien hechos, y viceversa.
- Si somos mal hechos haremos hábitos de malhechos; si trabajamos con prisa, haremos hábitos de hacer el trabajo al aventón.
- Si trabajamos con orden, con disciplina y bien hechos, obtendremos esos mismos hábitos.
- De manera que el trabajo compulsivo nos define como personas compulsivas, lo mismo el perfeccionismo o la competitividad malsana.
- Las personas que trabajan mal, ya sea por exceso o por defecto, se enferman o se estresan de más, o se atrofian de ciertas capacidades.
- Lo importante no está tanto en el modo de trabajar, sino en la finalidad por la cual trabajamos, para que se haga con menos desgaste.
- Es decir, si trabajamos sólo por dinero, estresa más que si tengo motivos más nobles para el trabajo como por mi familia y cuidar mejor mi salud.
- Los antivalores de la laboriosidad son: la pereza y el activismo.
- La pereza es descuido, negligencia en las cosas a las que estamos obligados, resistencia al trabajo, tardanza en las acciones o movimientos.
- El activismo: trabajar mucho, excesivamente, únicamente se dedica al quehacer, sin tiempo para otras actividades, sin descanso.
- El activista no para en todo el día y duerme poco: se va a agotar y luego verá todo negro y horrible.
- La persona laboriosa cubre su tiempo de trabajo con un horario en el que combina salud, descanso, sus roles familiares y sociales, diversión y amigos.
- La persona activista trabaja todo el día, pero descuida su salud y el descanso, no tiene tiempo para la familia, los amigos, para ayudar, divertirse, etc.
- La persona perezosa empieza a trabajar por lo que más le gusta o le cuesta menos esfuerzo, llega tarde al trabajo y es lenta para realizar sus deberes.
- La persona laboriosa revisa sus mensajes, selecciona los importantes, los que pueden esperar los deja para después para no retrasar el trabajo.
- La persona laboriosa tiene momentos claros para ver sus redes sociales y evita distraerse en clase o en el trabajo viendo constantemente su celular.
- La persona activista no para de contestar mensajes hasta dejar vacía la bandeja, pero descuida el plan de trabajo que tenía, por lo que saldrá tarde.
- La persona perezosa lee todos los mensajes entrando a todos los enlaces que se adjuntan y visitando sitios que no tienen que ver con el trabajo.

- La persona perezosa contesta todos los mensajes y ve todos los videos que llegan. Nunca le alcanza el tiempo para su trabajo, se desvela y se agota.
- La persona laboriosa se capacita más para trabajar mejor.
- La persona laboriosa busca trabajar bien, con orden, con disciplina, planeando lo que debe hacer, usa agenda y da seguimiento a pendientes.
- La persona activista se mueve mucho, se compromete a más cosas de las que puede, a todo dice que sí, no usa agenda y contesta todos los mensajes.
- La persona perezosa se queda en cumplir lo mínimo, no da más, no planea ni busca hacer las cosas mejor. Pospone el trabajo con facilidad.

### **Sinceridad:**

- Sinceridad es sencillez, veracidad, modo de expresarse libre de fingimiento. Quien dice siempre la verdad.
- Las palabras y los gestos del sincero siempre muestran la verdad, sin querer aparentar o mostrar lo que no se tiene o se sabe, etc.
- Decir la verdad supone esfuerzo, da miedo por las consecuencias que podría tener, y muchas veces preferimos el pequeño engaño o la mentira.
- La verdad siempre es mejor.
- A nadie le gusta que lo engañen, que le digan mentiras, y no hay que hacer a los demás lo que no nos gustaría que nos hicieran a nosotros.
- La disciplina nos ayuda a ser sinceros para negarnos a la mentira, que es lo fácil, para hacer lo mejor, que es hablar con sinceridad.
- La persona sincera es una persona leal y fiel, pues cumple su palabra y promesas, y no se aparta de sus convicciones y deberes.
- La persona sincera mantiene los compromisos libremente contraídos con las personas o con sus ideales, a pesar de obstáculos internos y externos.
- La fidelidad es particularmente importante y necesaria en nuestro ambiente, porque la infidelidad se ha extendido como una plaga en amplios sectores.
- Es fiel el que cumple exactamente lo prometido y, por lo mismo, son coherentes sus palabras con sus obras.
- Fiel es el estudiante que cumple la disciplina a la que se ha comprometido al ingresar en una escuela o universidad.
- Es fiel el que es capaz de sostener la palabra dada y, en consecuencia, cumple sus compromisos, pequeños o grandes, en la vida.
- Es fiel el marido o la mujer que, independientemente del lugar o del momento, no hacen a su cónyuge lo que no les gustaría que les hicieran a ellos.
- Es fiel quien, al recibir un encargo, vela por los intereses de la empresa y no trafica en beneficio personal aprovechándose de su situación.
- Como puede verse, la fidelidad se trata de un valor no muy frecuente y absolutamente indispensable.

- La fidelidad es importante para vivir lo arduo que resulta evitar la corrupción en diversos ambientes públicos o privados de tantos países.
- Los antivalores de la sinceridad son: la mentira e hipocresía, y la difamación.
- Está mal la persona que habla de más, critica y expone las cosas de los demás con todas las personas, aunque sea verdad, y se llama difamación.
- La persona sincera acepta sus errores y dice la verdad por más que le cueste hacerlo o le traiga consecuencias.
- La persona sincera cumple lo que dice.
- La persona sincera se dedica a trabajar y evitar perder el tiempo, sin fingir que trabaja cuando lo ven.
- La persona sincera evita comprometerse cuando sabe que no podrá cumplirlo.
- La persona que difama dice las cosas inoportunamente, y se justifica porque es verdad. Se dedica a criticar a los que no hacen bien las cosas.
- La persona mentirosa dice mentiras y actúa con trampa para justificarse o evitar las consecuencias de sus actos.
- La persona mentirosa abusa de la ignorancia de los demás en su propio provecho.
- La persona mentirosa sólo finge que hace las cosas, pero no las hace.
- La persona sincera: se acepta como es y se muestra así, evitando la competencia y las comparaciones.
- La persona que difama humilla y desprecia a los demás por lo que no tienen y se siente superior por lo que tiene, quiere ganarles y que se note.
- La persona hipócrita aparenta lo que no es o lo que no tiene. Se compara con los demás.
- La persona sincera realiza las cosas cuando se las piden y se propone acabarlas respetando el tiempo acordado.
- La persona sincera es fiel en el trabajo y los compromisos en el contrato.
- La persona sincera cumple su horario y las actividades programadas, aunque le propongan unos planes más atractivos.
- La persona que difama habla con todas las personas lo que está haciendo, no guarda el secreto profesional y revela lo acordado a todos.
- La persona que difama está acusando constantemente a los demás, sin motivo. Y peor si se hace con base en mentiras, eso se llama calumnia.
- La persona hipócrita y mentirosa se la pasa pensando cómo vivir de manera fácil y cómoda, sin importarle sus compromisos o lo puesto en un contrato.
- La persona mentirosa sólo busca ganancias y no le importa comprometerse con algo que no cumplirá.

### **Diversión sana:**

- La sana diversión es entretenimiento, recreo, pasatiempo. Tiene que ver con lo alegre, festivo y el buen humor.

- La diversión sana, como el juego y el deporte, son importantes en la vida de todas las personas, pero hay que vivirlos de manera ordenada y equilibrada.
- La función de este hábito es poner un sano equilibrio en el ejercicio, los juegos y las diversiones, no de suprimirlos, sino de moderarlos y encausarlos.
- La diversión sana evita daños en la salud individual y colectiva: hay mucho alcohol y juergas sin control que producen muchos accidentes y adicciones.
- Es importante el ejercicio y los deportes, que nos dan una vida más saludable y llenan de energía, relajan y ayudan a convivir con otras personas.
- Es saludable y necesario descansar para poder seguir en el trabajo, estudio y demás roles de la vida, imprescindibles para el desarrollo personal y social.
- Tener aficiones nos ayuda a saber descansar, sino es fácil caer en el aburrimiento y, entonces, realizar actividades que degraden.
- Con la diversión sana ganas un tiempo precioso para enriquecerte y saber descansar de forma humana que te ayude a tu buen desarrollo.
- Diversión sana es saber distraernos a nosotros mismos, disfrutando en una actividad que consideremos especial y forme parte de nosotros.
- Diversión sana es la disciplina en la diversión, necesaria en todas las aficiones y que nos da tantas satisfacciones.
- Si tu diversión enriquece al espíritu, como la lectura, la música, la pintura, y las artes en general, entonces la dicha es más grande.
- Ser fiel a mis aficiones sin hacer demasiado caso a aquellos que nunca hacen nada, tal vez por miedo a equivocarse o porque son mediocres.
- Todos tenemos habilidades que deberíamos conocer y desarrollar: esto es la diversión sana.
- Es importante reconocer que somos distintos y nos neutraliza el querer ser como los demás: nuestros dones terminarían sepultados en lo que dice otro.
- Ser distinto no responde a una postura de moda, ni querer ser originales: responde a reconocer que somos diferentes en el modo de divertirnos.
- Sobre el deporte y las ventajas que tiene el practicarlo, hay mucho escrito en Internet, y en otros programas de SVD podrás encontrar información.
- Los antivalores de la diversión sana son dos extremos igualmente desaconsejables: sólo buscar divertirse y el exceso de austeridad.
- Hay personas que no saben divertirse por un exceso de austeridad o demasiada seriedad.
- Y por otro lado tenemos al que sólo busca diversión y entretenimiento. Y ya como una adicción tenemos a la ludopatía.
- La persona que sabe divertirse sanamente atiende primero sus deberes en el trabajo, la escuela y la familia, y luego se da tiempo para salir a divertirse.
- La persona que sabe divertirse sanamente hace deporte, equilibrando las actividades al aire libre con las sedentarias.
- Las personas que saben divertirse sanamente son personas alegres y llenas de energía para la vida y sin las crudas y malestares por los excesos.
- La persona con exceso de austeridad no sale con sus amigos por creer que es pérdida del tiempo, y no sabe romper su triste comportamiento.
- La persona con exceso de austeridad siempre está ocupada y no se da tiempo para descansar y relajarse, por lo que estará de mal humor.

- La persona que sólo busca la diversión es quien procura ir a todas las fiestas posibles y comete excesos de todo tipo sin pensar en las consecuencias.
- Las personas que sólo buscan la diversión son las que necesitan tomar alcohol para estar alegres, se desvelan, etc.
- Las personas que sólo buscan la diversión son las que están crudas, cansadas y con poca energía para el trabajo.
- Las que son incapaces de abandonar los lugares de juego ya tienen una adicción que es la ludopatía: están enfermas y necesitan un especialista.
- La persona que sabe divertirse sanamente busca los mejores lugares y momentos para hacerlo, tiene buen humor y difícilmente se aburre.
- La persona que sabe divertirse sanamente tiene aficiones que le llenan el tiempo libre, le descansan y enriquecen.
- Las personas que saben divertirse sanamente se dan tiempo para hacer ejercicio o deporte, equilibrando todos los demás ámbitos de la vida.
- La persona con exceso de austeridad no sabe divertirse o entretenerte, vive como en una burbuja, no se da a los demás, se entretiene ella sola.
- La persona con exceso de austeridad si hace algún deporte, lo hará como una obligación. Tiene exceso de estrés que le irá minando su salud.
- La persona que sólo busca la diversión se divierte gastando bromas de mal gusto, sin distinguir los momentos en los que esa actitud molesta a otros.
- La persona que sólo busca la diversión no tiene aficiones, que suponen un poco de disciplina, y tiene flojera de hacer cualquier cosa.
- La persona que sólo busca la diversión se la pasa haciendo deporte todo el día descuidando su trabajo, estudio y familia.