



**VIRTUD:**  
**Vive con valores**

**Honestidad:** Clave para  
construir confianza.



"Pero sea vuestro hablar: Sí, sí;  
no, no; porque lo que es más de esto, de mal  
procede." (*Mateo 5,37*)

# ¿QUÉ VOY A SEMBRAR?

## HONESTIDAD



**Virtud que implica actuar y hablar con verdad, integridad y transparencia, presentar las cosas tal como son, sin distorsionar la verdad ni ocultar información.**

**Ser sinceros en pensamientos, palabras y acciones, y actuar de acuerdo con lo que realmente se cree y se vive.**

Evitar la mentira, el engaño y la hipocresía es fundamental, pero además se refiere a cómo vivimos: tomar decisiones que reflejen nuestros principios y valores.



# ¿Qué tiene que ver con mi vida?

**"Ser honesto es ser uno mismo" (C.S. Lewis)**



- ❖ La honestidad es fundamental para construir relaciones sólidas y de confianza, tanto en lo personal como en lo profesional.
- ❖ Nos permite tener una conciencia tranquila y una paz interior al saber que nuestras acciones están alineadas con nuestros valores.
- ❖ Crea un entorno donde la comunicación abierta y la colaboración pueden florecer.

**Fortalece nuestra relación con Dios y nos ayuda a crecer espiritualmente.**

**A veces, podemos caer en la absurda tentación de ser deshonestos con Dios, que todo lo sabe y nos conoce mejor que nadie más.**

**Al ser sinceros, nuestras oraciones se vuelven auténticas, fortaleciendo nuestro espíritu para experimentar una vida más plena y auténtica.**

# ¿Cómo cultivar esta virtud?

## Con los demás

- ❖ **Escuchar con atención.**
- ❖ **Asumir la responsabilidad de tus acciones. Aprender de los errores.**
- ❖ **Ser coherente: Lo que se dice y se hace, estén alineados.**
- ❖ **Empatía, con prudencia para no herir al otro.**

## En el trato con Dios

- ❖ **Siempre la verdad:** En tu oración, se claro en tus sentimientos e intenciones.
- ❖ **Autenticidad:** Mostrar el verdadero yo, para vivir los valores, aceptar las imperfecciones, nada de apariencias.
- ❖ **Oración frecuente:** Evalúa tus acciones y decisiones en relación con tu fe.
- ❖ **Buscar la ayuda de Dios:** Pedir la fuerza y sabiduría, para ser honesto(a) en todas las áreas de la vida.

"Pero sobre todo, hermanos míos, no juréis, ni por el cielo, ni por la tierra, ni por ningún otro juramento; sino que vuestro sí sea sí, y vuestro no, no; para que no caigáis en condenación" (Santiago, 5-12)

# ¿Qué puedo cosechar?



**No solo transformar la propia vida, sino impactar positivamente a quienes te rodean.**



**Lograr los objetivos de vida al tener metas claras, identificar barreras y la causa de los problemas.**

**Fomentar la confianza al crear un ambiente donde los demás se sienten seguros de ser honestos, otros se animan a hacer lo mismo.**



**Ser transparente al desterrar egos y puntos de vista ciegos. Evolucionar hacia una mejor persona que progresa en la verdad de su realidad.**



# ENEMIGOS A VENCER

**MIEDO:** el temor a ser criticado o rechazado puede llevar a ocultar la verdad.



**PRESIÓN SOCIAL:** La influencia de otros, el querer “quedar bien”.



**INTERESES PERSONALES:** A veces, la deshonestidad ofrece “beneficios” difíciles de rechazar.



**CULTURA DE LA DESHONESTIDAD:** Se considera normal o aceptable actuar deshonestamente.



# ¿QUÉ ABONO SE RECOMIENDA?



- ✓ Nada de mentiras “blancas”, amabilidad y prudencia, pero siempre la verdad.
- ✓ No criticar, ofrecer soluciones, propuestas.
- ✓ Repartir sonrisas y palabras de ánimo y buena vibra.
- ✓ Enfocarse en lo positivo que se encuentra en todo y en todos.



**ALEJARSE DE LAS APARIENCIAS Y DEL QUE DIRÁN.**

# ¿QUÉ NUTRIENTES TE PROPONE CEFAS?

**PUNTO DE PARTIDA:  
¡ELIGE SER VALIENTE Y  
ABRAZA LA VERDAD EN  
TODAS SUS FORMAS!**



**Vivir la honestidad no es solo un acto de sinceridad,  
sino el camino hacia una vida plena y auténtica.  
Al aceptar la realidad de lo que eres, logras tus objetivos  
porque dices y actúas conforme a los valores,  
lo que impacta positivamente a quienes te rodean.**





# ORA POR UNA BUENA COSECHA

**"Te pido, Señor, que me des la fortaleza para ser honesto en mis palabras y acciones, para que siempre busque la verdad y viva de acuerdo a tus enseñanzas"  
(San Juan Bosco)**



**COMPARTAN, POR FAVOR, EN SU CHAT DE WHATSAPP, SU EXPERIENCIA Y SUGERENCIAS SOBRE LÍNEAS DE ACCIÓN PARA CULTIVAR ESTA VIRTUD.**





**81 8368 0037**



**5625517212 (Celular  
CEFAS)**



**Batallón de San Patricio  
#111 E-5 Valle Oriente,  
San Pedro Garza García,  
NL; C.P. 66260**



**[www.cefasmx.org](http://www.cefasmx.org)**



**cefascomunidades**



**[info@cefasmx.org](mailto:info@cefasmx.org)**