

Healthy Living



BOLETÍN DE SALUD Y BIENESTAR EN ESPAÑOL



Our Lady of the Angels
Western Region



Responsabilidad

Para más información, o para solicitar una cita llame a los Servicios de Consejería de Caridades Católicas a:

St. Robert's Center
211 3rd Avenue
Venice, CA 90291
(310) 392-8701 x 105

St. Margaret's Center
10217 Inglewood Ave
Lennox, CA 90304
(310) 672-2208

EN ESTA EDICIÓN

□ Responsabilidad

LIBROS EN ESPAÑOL

SOY RESPONSABLE
por Sarah L. Schuette
Pebble Books, 2003

SER RESPONSABLES:
Un Libro Sobre la Responsabilidad
por Mary Small
Picture Window Books,
2007

UNA RELACIÓN MÁS DULCE:
Como aumentar la cooperación, responsabilidad y autoestima de su hijo evitando enfrentamientos inútiles
por Evonne Neinhaus y Karen Friedman
Paidós Iberica Ediciones,
2001

LA RESPONSABILIDAD DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN
Por Fátima Fernández Christlieb
Paidós Mexicana Editorial
2002

*Un hombre que caminaba por el bosque vio un zorro que había perdido uso de sus patas y se preguntó como es que este ha sobrevivido. Después vio un tigre que venía con la presa en su boca. El tigre había ya comido suficiente y dejó el resto de la carne para el zorro. Al otro día Dios alimento al zorro por medio del mismo tigre. El hombre empezó a maravillarse de la grandeza de Dios y se dijo a sí mismo, "yo también debería de descansar en una esquina con la plena confianza en Dios de que el me proveerá con todo lo que necesito." El hombre hizo esto por varios días pero nada pasaba, y ya estaba casi para morir cuando escucho una voz decir, "tu que estas en el camino del error, abre tus ojos a la verdad! Sigue el ejemplo del tigre y deja de estar imitando al discapacitado zorro" (de *La Canción del Pájaro* por Anthony de Mello)*

Diariamente estamos siendo bombardeados con muchos ejemplos de personas comportándose como el hombre del bosque. Tal vez nos veamos a nosotros mismos reflejados en él. La vida sería mucho más fácil si nos pudiéramos quedar descansando en una esquina y confiáramos que nuestras necesidades serían suplidas por otros. A quien no le gustaría ser libre de las responsabilidades cotidianas.

- La persona en el comercial me dice que ser gordo no es mi culpa. Me dice muy entusiasmado que puedo comer lo que yo quiera, que puedo pasar todo el día sentado en un sillón y puedo perder peso si tan solo compro lo que el esta vendiendo, es una formula milagrosa.
- El actor del comercial me dice que no es mi culpa que yo este endeudado.
- Un conocido se queja de beber mucho debido a que su jefe es un dolor de cabeza, y agrega con

pretensiones de superioridad que su esposa hizo que el le pegara por que ella es fastidiosa.

- Una mujer de 65 años sigue culpando a su madre por toda la infelicidad de su propia vida.
- Una pareja se sienta en el sillón de su terapeuta, apuntándose el uno al otro, recitando una letanía muy bien aprendida de todas las faltas de su pareja y porque es que la relación se encuentra en problemas.
- El se para en su pedestal para dar una disculpa pública y decir que se arrepiente que yo me haya ofendido por sus comentarios. En realidad, el nunca pide perdón por decir comentarios que fueron ofensivos o fuera de orden.
- El _____ (llene el espacio en blanco con el nombre de un político, partido político, religión, o género) culpa (al otro político, partido, religión, o género) quien culpa a _____. Usted ha escuchado y visto todo esto antes.

➤ Ahora, el amedrentar y el acoso sexual son bastantes comunes y una de las excusas comunes es escuchar decir "los muchachos son muchachos". También tenemos programas reality enseñando como protagonistas a personas comportándose muy mal y repulsivamente, lo que esto nos enseña es que tan frecuentemente el mal comportamiento es premiado pues produce altos índices de audiencia.

Todo esto me hace pensar: Hasta que punto somos responsables de nosotros mismos? De nuestros triunfos y fracasos? De lo que sale de nuestra boca? O lo que entra a nuestra boca? De nuestro propio comportamiento? Que es lo que tiene que pasar para que lleguemos a comprender que es nuestro propio esfuerzo el

hacernos felices a nosotros mismos. No es el esfuerzo de nuestra pareja. No es el esfuerzo de nuestros padres. Tampoco, es el trabajo de Dios.

Todos entendemos que hay un sinnúmero de factores (genéticos, hereditarios, ambientales) que contribuyen en gran manera ha hacernos quienes somos, impactan el estado de nuestra salud, e influyen las oportunidades que tengamos o que no tengamos. De ninguna manera creo que el campo de juego es parejo. Algunos de nosotros nacimos en ambientes y circunstancias que están empapados de ventajas y oportunidades. Otros nacen dentro de caos y escasees en que la sobrevivencia en si misma, es ya un milagro. Hay tantos factores externos que hacen la influencia evidente. Es entonces importante el mantener una mente abierta y un acercamiento compasivo, cuando tengamos que tratar con nosotros mismos u otros.

Habiendo dicho todo esto, como se relaciona esto con la responsabilidad? Como terapeuta que soy, veo las dificultades una y otra vez con el tema de la responsabilidad en la vida de los clientes y otros con los que me relaciono. Que responsabilidad tengo yo en como me salen las cosas? Donde esta el balance entre el sentirme legítimamente mal por mi mismo, admitiendo que la vida me ha jugado mal y llegar al punto de aceptar que mi vida es mía, para bien o para mal, no importando lo que me podrían haber hecho o lo que hicieron en contra mía. Para mí, este tema es muy personal. Muchos años atrás mi vida era la más miserable que podría haber sido.

LIBROS EN INGLES

**PERSONAL RESPONSIBILITY:
WHY IT MATTERS**
by Alexander Brown
Continuum, 2009

**STEPPING UP:
How Taking Responsibility
Changes Everything**
by John Izzo, Ph.D.
Berrett-Koehler Publishers,
2012

**DO I HAVE TO?
Kids Talk about
Responsibility**
by Nancy Loewen
Picture Window Books,
2002 - For Kids Grades 2nd
through 5th

**PARENTING WITHOUT
POWER STRUGGLES**
**Raising Joyful, Resilient
Kids While Staying Cool,
Calm and Connected**
by Susan Stiffelman
Atria Books, 2012

IF EVERYBODY DID
by Jo Ann Stover
JourneyForth, 1989

**FINDING YOUR MORAL
COMPASS:**
**Transformational Principles
to Guide You in Recovery
and Life**
by Craig Nakken
Hazelden, 2011

**TAKING RESPONSIBILITY:
Self-Reliance and the
Accountable Life**
by Nathaniel Branden, Ph.D.
Touchstone, 1997

**PARENTING WITH LOVE
AND LOGIC**
**Teaching Children
Responsibility**
by Foster Cline, M.D.
and Jim Fay
NavPress Publishing, 2006

**QBQ: The Question Behind
The Question**
**Practicing Personal
Accountability at Work
and in Life**
By John G. Miller
Putnam Publishing, 2004

SITIOS DE INTERES

JOSEPHSONINSTITUTE.ORG

[LIBERTYMUTUAL.COM/
RESPONSIBILITY](http://LIBERTYMUTUAL.COM/RESPONSIBILITY)

Estaba deprimido y era infeliz. Estaba solo y desalentado. En los mejores momentos, la vida se sentía como una marcha forzada llena de trabajo monótono y responsabilidades, y tan solo un poco de felicidad. Y por mucho tiempo estuve convencido que la solución tenía que venir de afuera, no de mí. Ore y ore para ser rescatado. Ore por ayuda y liberación, para que alguien o algo (no tenía idea quien o que) viniera a mi auxilio y que de alguna manera me sacara de esta situación tan horrible.

El estancamiento se fue demasiado lejos, hasta que finalmente al estar tan lastimado me empecé a sentir lo suficientemente enojado como para hacer decisiones y cambios importantes. Las decisiones fueron extremadamente difíciles de hacer y los cambios fueron dolorosos como para vivir, pero los resultados finales fueron que tome medidas drásticas hacia ser mas responsable de mi mismo, Y ha sido una de las mejores cosas que me han podido pasar.

Cuando se trata de responsabilidad, estas son algunas de las cosas que he estado aprendiendo.

1. Soy responsable de filtrar las cosas que veo y oigo, para saber lo que es certero y lo que es una excusa.

2. No puedo controlar todo lo que pasa, pero soy responsable de mi actitud. Es mi obligación y al final yo tengo la última palabra de mi perspectiva, de ser pesimista u optimista, por ver las cosas como obstáculos u oportunidades, por verme como una victima indefensa o como un participante con retos.

3. No puedo controlar el comportamiento o la conducta de los demás, pero si soy responsable de cómo yo decido responder. Mi comportamiento es una decisión no solamente una reacción. Es una falsa idea creer que alguien "me hizo hacerlo" Yo soy el que "lo hizo" (cualquier cosa que pueda ser, sea un mal comportamiento o hablar inapropiadamente) es lo que yo quería hacer o es lo que estoy acostumbrado a hacer.

4. Soy responsable de lo que sale de mi boca aun dentro del calor de la batalla.

5. Yo puedo controlar mis pensamientos si me lo propongo. Y así como controlo o contengo esos pensamientos, yo también puedo influenciar como me siento. Si constantemente pienso en fracaso, no sería sorprendente que falle o me sienta como un fracasado. Si piensas pensamientos sombríos y

deprimentes, no es una sorpresa que te sientas deprimido. Si todo lo que hago es preocuparme, no es sorpresa que mi nivel de ansiedad este tan elevado.

6. Yo tengo mucho control sobre mi salud, y esto se refiere a la salud de mi cuerpo, mi mente, my corazón y mi alma. Es mi trabajo ejercitar mi cerebro y mi espíritu, así como lo haría con mi cuerpo.

7. A veces pedir ayuda pudiera ser la decisión más responsable que yo pueda hacer. Ser independiente y auto suficiente no significa que uno tenga que aislarse asimismo. Hay ocasiones y circunstancias cuando nos podemos beneficiar de la asistencia de otros y también pudiéramos estar sufriendo por ser muy orgullosos o por temor a pedir ayuda.

8. Es mi trabajo hacerme feliz. No tiene que ser una carga o una expectativa que debo de poner en otra persona. Es cierto que otros pueden realizar mi felicidad o talvez se esfuercen por disminuirla. Pero al final, es mi trabajo hacerme a mi mismo una persona feliz.

9. Yo soy responsable de cultivar cualquiera que sean los dones que poseo. Puede que no sea la persona mas talentosa, pero todos tenemos talentos, y es una pérdida no hacer crecer cualquier cosa que sea, que a mi me ha sido dada.

10. Yo soy responsable de mis contribuciones hacia mis alrededores, sea que tenga que ver con basura en el suelo o con negatividad en el aire. Aunque sea tan solo en pequeños incrementos, yo puedo mejorar las situaciones o las puedo empeorar.

11. Yo soy responsable de lo que pase con las personas con quien me relaciono. Tantas veces las parejas en medio de una situación difícil caen victimas de la tentación de señalar y poner la culpa en su pareja por lo malo de su relación. Puede que sea un problema de saber escuchar, o de familiares políticos, de sexo o dinero.

La materia es lo que vale más que las intenciones. Es aun posible que una de las personas sea la que tenga toda la culpa en alguna situación, pero en la mayoría de las circunstancias toma dos personas para hacer un problema. Usualmente cuando una persona esta tratando de poner toda la culpa en otra, es porque el o ella ha cerrado sus ojos hacia sus propias fallas o defectos.

Estoy convencido de que muchos de los problemas (baja estima, personas con quien te relaciones, y paz en la mente) pudieran mejorar si yo pongo la energía en corregirme a mi mismo y madurar, la misma energía que pongo cuando me quejo, critico y esquivo la responsabilidad. Y lo que deseo de las personas a mí alrededor no es perfección pero una mente similar que demuestra un deseo de trabajar para una mutua contribución. Esta es una buena receta para el éxito.

Donde empezar? En donde debería de empezar (sin estar apuntando el dedo) es dando una mirada en el espejo. La pregunta con que debería de empezar debería de sonar algo así:

➤ En lugar de culparte a ti por no entenderme, debería de empezar por preguntar " estoy siendo claro en expresar lo que quiero o necesito?"

➤ Al conducir mis asuntos en mi matrimonio, estoy pensando solo en mí? O en nosotros?

➤ Estoy haciendo todo lo posible para que esta relación tenga éxito?

➤ Que es lo que yo hago o pienso y que tiende a sabotear nuestro intento para una relación saludable?

➤ Talvez hacer menos lo "que a mi me beneficia" y hacer mas "de lo que contribuya a esta unión."

➤ Talvez hacer menos de lo "que yo pueda obtener o lo que tu me debas" y mas de lo "que pueda hacer para que la vida de mi pareja, amigo, padres, o hijos sea mas fácil y agradable?"

➤ Que es lo que yo estoy haciendo para ayudar a mi propia situación?

Tiene usted dificultades enseñando o alentando a sus hijos a ser personas responsables? Puede que tenga que ver con los ambientes de afuera de las cuales todos somos responsables. Talvez, lo mas responsable seria hablar menos y poner mejores ejemplos, sermonearlos menos acerca de cómo deberían de ser, y mejor enseñarles como ser responsables a través de nuestras propias acciones, palabras y actitudes.

Empezamos con un cuento titulado "El Zorro Discapacitado" del libro Anthony Mello La Canción del Pájaro. El cuento termino así:

Sobre la calle mire a un niño desnudo, hambriento y temblando en el frío. Me enoje y le dije a Dios, "porque permites esto? Porque no haces algo?" Por un rato Dios no dijo nada. Esa noche el me respondió inesperadamente. "Ciertamente hice algo, te hice a ti."