

# HONESTIDAD

## SÚPER HABILIDADES

**La honestidad**, hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer trampas. Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo. La honestidad es la base de la confianza

y la clave de las relaciones sociales; nos da esperanza, confianza, compasión y mejora la toma de decisiones.

Las niñas y los niños honestos tienen una gran capacidad de autogestión.



La honestidad puede mejorar la salud mental y física. Por otro lado, la falta de honestidad puede aumentar la presión arterial y el ritmo cardíaco y provocar otras consecuencias negativas para la salud.

La comunicación, honesta pero compasiva, promueve la apertura y la confianza y es esencial para el funcionamiento de las relaciones sociales e íntimas. La (auto)honestidad -ser sinceros con nosotros mismos- es esencial para construir la confianza, la integridad y el autoconocimiento. Estos son factores de protección contra el consumo de sustancias y otros comportamientos de riesgo.

La honestidad es esencial para el progreso social y el desarrollo en todo el mundo. La verdad sienta las bases del progreso, mientras que la deshonestidad contribuye a crear mayores conflictos.

Existe una diferencia neurofisiológica entre el engaño y la verdad a nivel de activación cerebral, lo que contribuye a una reacción de estrés cuando somos deshonestos.

Importancia de la Honestidad

### ¿Sabías qué?

La comunicación abierta, incluida la escucha activa, es fundamental para fomentar la honestidad en niñas, niños y jóvenes.

*“La honestidad es una Súper Habilidad que fomenta el Aprendizaje Social y Emocional”.*

**Listen  
FIRST**

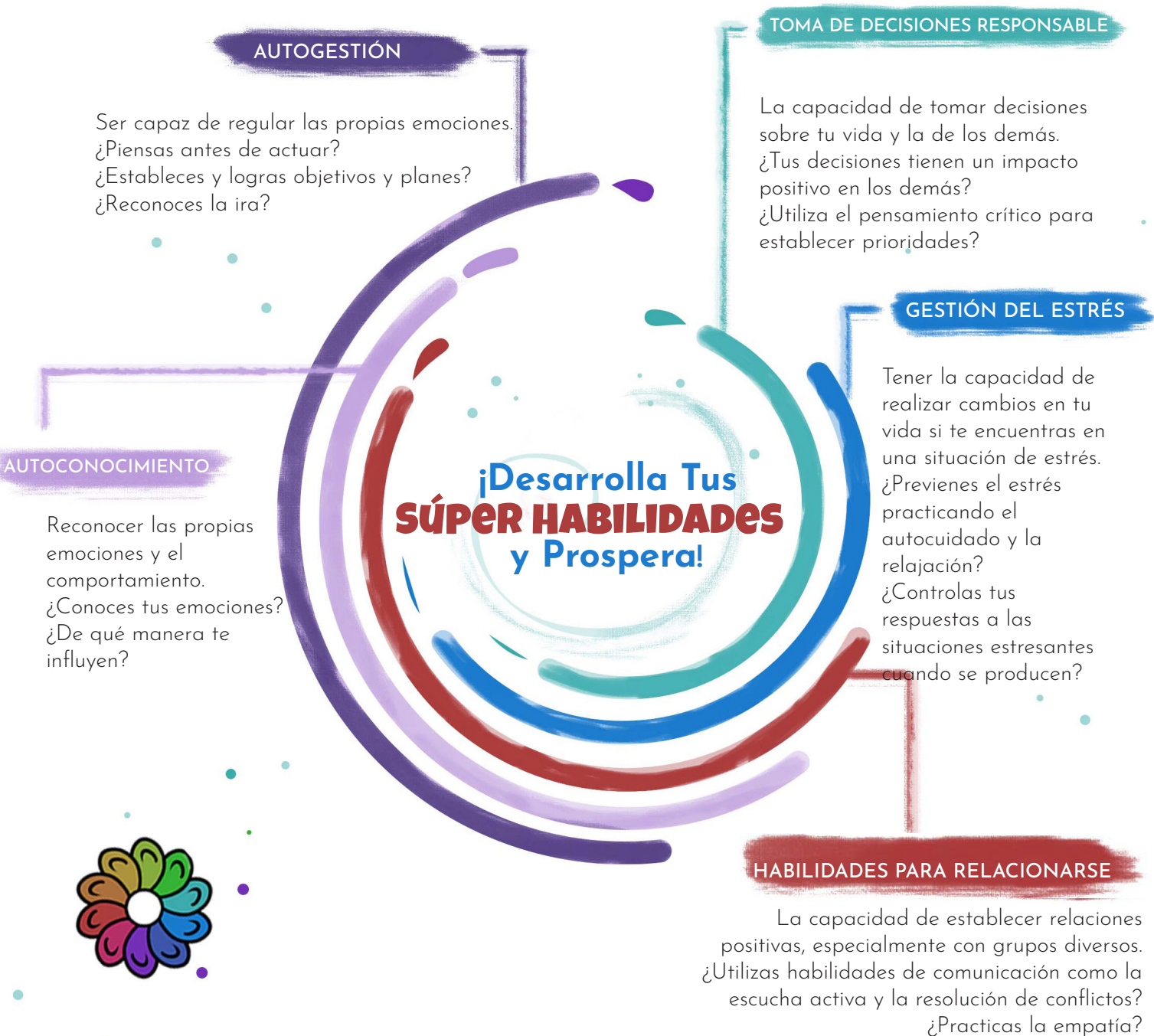
**La Ciencia de las Habilidades**  
[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)

Primero Escucha es una iniciativa de UNODC que apoya a familias felices, sanas y enriquecedoras.



# La Ciencia de las Habilidades

Los materiales de “Primero Escucha” de la UNODC apoyan el desarrollo de niñas y niños que crecerán para ser personas felices y exitosas en sus comunidades. Las niñas y niños que desarrollen el aprendizaje social y emocional y las habilidades para la vida, pueden navegar por los días buenos y los desafíos de la vida. También forman parte de un enfoque eficaz y basado en la evidencia para la prevención del consumo de sustancias.



Hecho posible gracias al generoso apoyo de Francia.