

LA
AUTORESTIMA



Material Profesores
Curso 2009-2010

LEMA:

“Aprende a sacarlo mejor de Ti”

OBJETIVO GENERAL:

- Entender lo que es y significa la autoestima en todas sus dimensiones, para vivir la relación personal con uno mismo y valorarnos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- AUTOCONOCIMIENTO:

- Profundizar en el propio conocimiento, analizando nuestro estilo personal, relacionándolo con nuestra historia y nuestro proyecto de vida.

- AUTOACEPTACIÓN:

- Utilizar estrategias que posibiliten una actitud positiva, comprensiva y cariñosa hacia un@ mism@ facilitando que la persona se sienta en paz con sus pensamientos, sentimientos, emociones, imagen corporal...

- AUTOVALORACIÓN:

- Potenciar lo mejor de nosotros mismos y desarrollar nuestras cualidades personales.

LA AUTOESTIMA

corresponde a:

La valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo. Se refiere a como la persona se ve a sí misma, lo que piensa de ella, cómo reacciona ante sí.

Se fundamenta en el AUTOCONCEPTO que procede de:

AUTOCONOCIMIENTO

se fundamenta en
dos dimensiones:

Conciencia
emocional

Confianza
en sí mismo

AUTOVALORACIÓN

conlleva :

Aprecio

es
Disfrutar de los
propios logros y
cualidades

y

Afecto

implica

- El cuidado de la salud
- El habla interna
- El optimismo

AUTOACEPTACIÓN

Se apoya en:

Sana
autocrítica

Conciencia
de nuestra
dignidad

AUTOESTIMA “Aprende a sacar lo mejor de ti”

En el material que presentamos es un material pensado, madurado y ofrecido como orientación y ayuda práctica a quienes quieran esforzarse por vivir de manera más acertada. Ofrece pistas para todo aquel que quiera trabajarse a sí mismo en mejorar su vida antes de intervenir en la de los alumnos.

Por ello, las reflexiones que aquí se desgranán no pretenden ser otra cosa que una propuesta y un acicate para la reflexión en común (claustró de profesores). Una invitación al debate, al diálogo y a la apasionante tarea de pensar juntos sobre los acuciantes problemas que se plantean a quienes tratan de orientar su vida con coherencia y la de los demás.

A demás del material en formato Word encontrareis un material en formato Power Pointe: “Taller de autoestima”, “oraciones”.

Soñemos con un nuevo curso, con nuevos proyectos, con nuevas ilusiones que nos ayuden a continuar este camino educativo con esperanza y ánimo renovado.

AUTOESTIMA

La autoestima podría definirse como la suma de confianza y el respeto por uno mismo. Es el juicio interno que cada persona hace de su capacidad para enfrentarse a los problemas de la vida. Una autoestima alta nos hace personas seguras, valiosas y capacitadas para vivir, una autoestima baja nos lleva a la inseguridad y a los sentimientos de inutilidad e indefensión.

Confiar en uno mismo no puede confundirse con ser una persona orgullosa. La persona con un nivel de autoestima adecuado no se siente superior a nadie, sino que trata al otro con respeto y benevolencia, pues no le percibe como una amenaza. Confiar en nosotros mismos nos permite disfrutar de la vida con alegría, pues nos aporta seguridad y capacidad de control.

La autoestima influye en nuestra mentalidad y en nuestro actuar diario, así como en los proyectos que nos marcamos y en el sentido que damos a nuestra vida.

Es la cantidad de merecimientos que un individuo percibe en sí mismo como resultado:

- ❖ De las propias experiencias, habilidades y logros personales.
- ❖ Del reconocimiento y estima de los demás hacia nuestra persona o nuestra obra, singularmente de aquellas personas que para él son significativas.

Se robustece la autoestima de tres modos:

❖ **Afirmación recibida**

De niños aprendemos lo que valemos por lo que nos valoran nuestros padres. Nótese la diferencia entre corregir y regañar. Dice el Diccionario: Corregir: enmendar lo errado

Regañar: formar el perro cierto sonido en demostración de saña, sin ladrar y mostrando los dientes.

De jóvenes y adultos a veces te alaban si algo te sale bien y entonces la modestia te hace decir: no es para tanto. Otras veces hay indiferencia hacia nuestra persona y nuestra obra. Otras, hay hostilidad.

Nacimos todos para príncipes y a fuerza de que nos regañen nos hemos convertido en sapos.

❖ **Afirmación propia**

No podemos depender de los que vienen de fuera. Estamos en una sociedad competitiva en la que somos más inclinados a la envidia que a la alabanza sincera de las cualidades y triunfos de los demás.

❖ **Afirmación compartida**

Alabando sinceramente a los demás, dando generosamente nuestro afecto y atención, reconociendo honradamente sus méritos, robustecemos nuestra propia estima, porque pocas cosas satisfacen más que el saber que hemos contribuido a la felicidad de otra persona.

AUTOCONCEPTO

El auto concepto es la opinión o impresión que la gente tiene de sí misma, es su "identidad hipotetizada", la cual se desarrolla a lo largo de muchos años. El auto concepto, es el conjunto de percepciones cognoscitivas y actitudes que la gente tiene acerca de sí misma.

El auto concepto es multidimensional, y cada una de sus dimensiones explica roles diferentes. Una persona puede calificarse como marido o esposa, como profesional, como, líder comunitario, como pariente y amigo, y así sucesivamente; esos aspectos diferentes del yo, describen la personalidad total.

Los individuos pueden tener auto conceptos diferentes, que cambian de vez en cuando, que pueden ser o no, retratos precisos de ellos mismos. Los autoconceptos se elaboran constantemente, dependiendo de las circunstancias y de las relaciones confrontadas por el individuo.

El autoconcepto está formado por varios niveles

Nivel cognitivo - intelectual:

Constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.

Nivel emocional afectivo:

Es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.

Nivel conductual:

Es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

Los factores que determinan el autoconcepto son los siguientes:

La actitud o motivación:

es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.

El esquema corporal:

supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.

Las aptitudes:

son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).

Valoración externa:

es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc.

CONCIENCIA EMOCIONAL

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO UNA HABILIDAD ESENCIAL EN LA ESCUELA

Pablo Fernández-Berrocal y Natalio
Extremera Pacheco

Universidad de Málaga, España

Nuestra sociedad ha valorado de forma pertinaz durante los últimos siglos un ideal muy concreto del ser humano: la persona inteligente. En la escuela tradicional, se consideraba que un niño era inteligente cuando dominaba las lenguas clásicas, el latín o el griego, y las matemáticas, el álgebra o la geometría. Más recientemente, se ha identificado al niño inteligente con el que obtiene una puntuación elevada en los tests de inteligencia. El cociente intelectual (CI) se ha convertido en el referente de este ideal y este argumento se sustenta en la relación positiva que existe entre el CI de los alumnos y su rendimiento académico: los alumnos que más puntuación obtienen en los tests de CI suelen conseguir las mejores calificaciones en la escuela.

En el siglo XXI esta visión ha entrado en crisis por dos razones. Primera, la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional. Los abogados que ganan más casos, los médicos más prestigiosos y visitados, los profesores más brillantes, los empresarios con más éxito, los gestores que obtienen los mejores resultados no son necesariamente los más inteligentes de su promoción. No son aquellos adolescentes que siempre levantaban primero la mano en la escuela cuando preguntaba el profesor o resaltaban por sus magníficas notas académicas en el instituto. No son aquellos adolescentes que se quedaban solos en el recreo mientras los demás jugaban al fútbol o simplemente charlaban. Son los que supieron conocer sus emociones y cómo gobernarlas de forma apropiada para que colaboraran con su inteligencia. Son los que cultivaron las relaciones humanas y los que conocieron los mecanismos que motivan y mueven a las personas. Son los que se interesaron más por las personas que por las cosas y que entendieron que la mayor riqueza que poseemos es el capital humano.

Segunda, la inteligencia no garantiza el éxito en nuestra vida cotidiana. La inteligencia no facilita la felicidad ni con nuestra pareja, ni con nuestros hijos, ni que tengamos más y mejores amigos. El CI de las personas no contribuye a nuestro equilibrio emocional ni a nuestra salud mental. Son otras habilidades

emocionales y sociales las responsables de nuestra estabilidad emocional y mental, así como de nuestro ajuste social y relacional.

En este contexto es en el que la sociedad se ha hecho la pregunta: ¿por qué son tan importantes las emociones en la vida cotidiana? La respuesta no es fácil, pero ha permitido que estemos abiertos a otros ideales y modelos de persona.

En este momento de crisis ya no vale el ideal exclusivo de la persona inteligente y es cuando surge el concepto de inteligencia emocional (IE) como una alternativa a la visión clásica.

En la literatura científica existen dos grandes modelos de IE: los modelos mixtos y el modelo de habilidad. Los modelos mixtos combinan dimensiones de personalidad como el optimismo y la capacidad de automotivación con habilidades emocionales (Goleman y Bar-On). En nuestro país, el que ha tenido más difusión en los contextos educativos ha sido el modelo mixto de inteligencia emocional de Daniel Goleman. Fenómeno que tiene que ver más con las razones del marketing y la publicidad, que con la lógica de la argumentación científica.

El propósito de este artículo es ilustrar el modelo de habilidad de John Mayer y Peter Salovey, menos conocido en nuestro entorno, pero con un gran apoyo empírico en las revistas especializadas. De hecho, Goleman tomó el concepto de IE de un artículo de Mayer y Salovey del año 1990, aunque en su famoso libro le da un enfoque bastante diferente.

El modelo de habilidad de Mayer y Salovey se centra de forma exclusiva en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento. Desde esta teoría, la IE se define como la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás. Desde el modelo de habilidad, la IE implica cuatro grandes componentes:

- Percepción y expresión emocional: reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
- Facilitación emocional: capacidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento.

- Comprensión emocional: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- Regulación emocional: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Estas habilidades están enlazadas de forma que para una adecuada regulación emocional es necesaria una buena comprensión emocional y, a su vez, para una comprensión eficaz requerimos de una apropiada percepción emocional.

No obstante, lo contrario no siempre es cierto. Personas con una gran capacidad de percepción emocional carecen a veces de comprensión y regulación emocional.

Esta habilidad se puede utilizar sobre uno mismo (competencia personal o inteligencia intrapersonal) o sobre los demás (competencia social o inteligencia interpersonal). En este sentido, la IE se diferencia de la inteligencia social y de las habilidades sociales en que incluye emociones internas, privadas, que son importantes para el crecimiento personal y el ajuste emocional.

Por otra parte, los aspectos personal e interpersonal también son bastante independientes y no tienen que darse de forma concadenada. Tenemos personas muy habilidosas en la comprensión y regulación de sus emociones y muy equilibradas emocionalmente, pero con pocos recursos para conectar con los demás. Lo contrario también ocurre, pues hay personas con una gran capacidad empática para comprender a los demás, pero que son muy torpes para gestionar sus emociones.

La inteligencia emocional, como habilidad, no se puede entender tampoco como un rasgo de personalidad o parte del «carácter» de una persona. Observemos a un individuo que tiene como característica de su personalidad ser extravertido, ¿podremos pronosticar el grado de inteligencia emocional personal o interpersonal que posee? Realmente, no podemos pronosticarlo. Otra cosa es que exista cierta interacción entre la IE y la personalidad, al igual que existe con la inteligencia abstracta: ¿utilizará y desarrollará igual una persona su inteligencia emocional con un CI alto o bajo? En este sentido, las personas con cierto tipo de personalidad desarrollarán con más o menos facilidad, con mayor o menor rapidez, sus habilidades emocionales. Al fin y al cabo, la persona no es la suma de sus partes, sino una fusión que convive milagrosamente de forma integrada. Vamos a desarrollar con brevedad estos cuatro componentes.

PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

Los sentimientos son un sistema de alarma que nos informa sobre cómo nos encontramos, qué nos gusta o qué funciona mal a nuestro alrededor con la finalidad de realizar cambios en nuestras vidas. Una buena percepción implica saber leer nuestros sentimientos y emociones, etiquetarlos y vivenciarlos. Con un buen dominio para reconocer cómo nos sentimos, establecemos la base para posteriormente aprender a controlarnos, moderar nuestras reacciones y no dejarnos arrastrar por impulsos o pasiones exaltadas. Ahora bien, ser conscientes de las emociones implica ser hábil en múltiples facetas tintadas afectivamente. Junto a la percepción de nuestros estados afectivos, se suman las emociones evocadas por objetos cargados de sentimientos, reconocer las emociones expresadas, tanto verbal como gestualmente, en el rostro y cuerpo de las personas; incluso distinguir el valor o contenido emocional de un evento o situación social.

Por último, la única forma de evaluar nuestro grado de conciencia emocional está siempre unida a la capacidad para poder describirlos, expresarlos con palabras y darle una etiqueta verbal correcta. No en vano, la expresión emocional y la revelación del acontecimiento causante de nuestro estrés psicológico se alzan en el eje central de cualquier terapia con independencia de su corriente psicológica.

FACILITACIÓN EMOCIONAL

La razón y la pasión parecen aspectos opuestos en nuestra vida. Durante siglos, filósofos y científicos han puesto en duda su carácter interactivo y de ayuda recíproca. Las emociones y los pensamientos se encuentran fusionados sólidamente y, si sabemos utilizar las emociones al servicio del pensamiento, nos ayudan a razonar de forma más inteligente y tomar mejores decisiones. Tras una década de investigación, empezamos a descubrir que dominar nuestras emociones y hacerlas partícipes de nuestros pensamientos favorece una adaptación más apropiada al ambiente. Por ejemplo, nuestras emociones se funden con nuestra forma de pensar consiguiendo guiar la atención a los problemas realmente importantes, nos facilita el recuerdo de eventos emotivos, permite una formación de juicios acorde a cómo nos sentimos y, en función de nuestros sentimientos, tomamos perspectivas diferentes ante un mismo problema. Por otra parte, el «cómo nos sentimos» guiará nuestros pensamientos posteriores, influirá en la creatividad en el trabajo, dirigirá nuestra forma de razonar y afectará a nuestra capacidad diaria de deducción lógica. En efecto, que nuestros alumnos estén felices o tristes, enfadados o eufóricos o hagan o no un uso apropiado de su IE para regular y

comprender sus emociones puede, incluso, determinar el resultado final de sus notas escolares y su posterior dedicación profesional.

COMPRENSIÓN EMOCIONAL

Para comprender los sentimientos de los demás debemos empezar por aprender a comprendernos a nosotros mismos, cuáles son nuestras necesidades y deseos, qué cosas, personas o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos generan tales emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones nos provocan. Si reconocemos e identificamos nuestros propios sentimientos, más facilidades tendremos para conectar con los del prójimo. Empatizar consiste «simplemente» en situarnos en el lugar del otro y ser consciente de sus sentimientos, sus causas y sus implicaciones personales. Ahora bien, en el caso de que la persona nunca haya sentido el sentimiento expresado por el amigo, le resultará difícil tratar de comprender por lo que está pasando. Aquél que nunca ha vivido una ruptura de pareja, en ningún momento fue alabado y reforzado por sus padres por un trabajo bien hecho o jamás ha sufrido la pérdida de un ser querido realizará un mayor esfuerzo mental y emocional de la situación, aun a riesgo de no llegar a entenderlo finalmente, para imaginarse el estado afectivo de la otra persona. Junto a la existencia de otros factores personales y ambientales, el nivel de IE de una persona está relacionado con las experiencias emocionales que nos ocurren a lo largo del ciclo vital. Desarrollar una plena destreza empática en los niños implica también enseñarles que no todos sentimos lo mismo en situaciones semejantes y ante las mismas personas, que la individualidad orienta nuestras vidas y que cada persona siente distintas necesidades, miedos, deseos y odios.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Una de las habilidades más complicadas de desplegar y dominar con maestría es la regulación de nuestros estados emocionales. Consiste en la habilidad para moderar o manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas, ya sean positivas o negativas. La regulación emocional se ha considerado como la capacidad para evitar respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo. Tal definición es comúnmente considerada correcta, pero resulta incompleta. Las investigaciones están ampliando el campo de la autoregulación a las emociones positivas. Una línea divisoria invisible y muy frágil demarca los límites entre sentir una emoción y dejarse llevar por ella. Es decir, regular las emociones implica algo más que simplemente alcanzar satisfacción con los sentimientos positivos y tratar de evitar y/o esconder nuestros afectos más

nocivos. La regulación supone un paso más allá, consiste en percibir, sentir y vivenciar nuestro estado afectivo, sin ser abrumado o avasallado por él, de forma que no llegue a nublar nuestra forma de razonar. Posteriormente, debemos decidir de manera prudente y consciente, cómo queremos hacer uso de tal información, de acuerdo a nuestras normas sociales y culturales, para alcanzar un pensamiento claro y eficaz y no basado en el arrebató y la irracionalidad. Un experto emocional elige bien los pensamientos a los que va a prestar atención con objeto de no dejarse llevar por su primer impulso e, incluso, aprende a generar pensamientos alternativos adaptativos para controlar posibles alteraciones emocionales. Del mismo modo, una regulación efectiva contempla la capacidad para tolerar la frustración y sentirse tranquilo y relajado ante metas que se plantean como muy lejanas o inalcanzables. Tampoco se puede pasar por alto la importancia de la destreza regulativa a la hora de poner en práctica nuestra capacidad para automotivarnos. En este sentido, el proceso autoreglativo forma parte de la habilidad inherente para valorar nuestras prioridades, dirigir nuestra energía hacia la consecución de un objetivo, afrontando positivamente los obstáculos encontrados en el camino, a través de un estado de búsqueda, constancia y entusiasmo hacia nuestras metas.

CONCLUSIÓN

El propósito de este artículo ha sido sensibilizar a los educadores sobre la importancia de la educación explícita de las emociones y de los beneficios personales y sociales que conlleva.

Hasta hace relativamente poco tiempo cuando se revisaba la bibliografía sobre cómo deben educar los profesores, se enfatizaba el aprendizaje y la enseñanza de modelos de conductas correctas y pautas de acción deseables en una relación. Escasa mención se daba a los sentimientos y emociones generadas por uno y otro. Es decir, la tendencia arraigada era la de manejar y, hasta cierto punto controlar, el comportamiento de nuestros alumnos sin atender a las emociones subyacentes a tales conductas. Nuestra postura en consonancia con la del modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey de habilidad es algo distinta. Debemos comprender y crear en nuestros adolescentes una forma inteligente de sentir, sin olvidar cultivar los sentimientos de padres y educadores y, tras ello, el comportamiento y las relaciones familiares y escolares irán tornándose más equilibradas.

Por otra parte, la enseñanza de emociones inteligentes depende de la práctica, el entrenamiento y su perfeccionamiento y, no tanto, de la instrucción verbal. Ante una reacción emocional desadaptativa de poco sirve el sermón o

la amenaza verbal de «no lo vuelvas a hacer». Lo esencial es ejercitar y practicar las capacidades emocionales desglosadas en el artículo y convertirlas en una parte más del repertorio emocional del niño. De esta forma, técnicas como el modelado y el role-playing emocional se convierten en herramientas básicas de aprendizaje a través de las cuales los educadores, en cuanto «expertos emocionales», materializan su influencia educativa, marcan las relaciones socio afectivas y encauzan el desarrollo emocional de sus alumnos.

Acorde con lo expuesto, la escuela tendrá en el siglo XXI la responsabilidad de educar las emociones de nuestros hijos tanto o más que la propia familia. La inteligencia emocional no es sólo una cualidad individual. Las organizaciones y los grupos poseen su propio clima emocional, determinado en gran parte por la habilidad en IE de sus líderes. En el contexto escolar, los educadores son los principales líderes emocionales de sus alumnos. La capacidad del profesor para captar, comprender y regular las emociones de sus alumnos es el mejor índice del equilibrio emocional de su clase.

En este momento de fuerte debate sobre los cambios educativos, sería una buena ocasión para reflexionar sobre la inclusión de las habilidades emocionales de forma explícita en el sistema escolar. Porque el profesor ideal para este nuevo siglo tendrá que ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones sociales. Si la escuela y la administración asumen este reto, dotando de la formación pertinente a los educadores, hará que la convivencia en este milenio sea más fácil para todos y que nuestro corazón no sufra más de lo necesario.

CONFIANZA EN SI MISMO

LA CONFIANZA

NACE DENTRO DE NOSOTROS, NO FUERA

Con paciencia, tiempo, sensatez y conocimiento de nuestras limitaciones nos convenceremos de la valía de nuestras aptitudes y actitudes

La confianza es el convencimiento que alcanzamos sobre nuestras propias capacidades y cualidades. Se asienta en nosotros a medida que constatamos nuestra aptitud en las tareas que realizamos y al tiempo que logramos la habilidad para mantener relaciones de calidad con los demás. Es, por tanto, un sentimiento que se genera en nuestro interior y de cuyo desarrollo somos responsables. En la infancia necesitamos que el entorno, y en especial el padre y la madre, aporten seguridad, atención y nos haga sabernos queridos. Más tarde y a lo largo de toda la vida, aunque sigamos necesitando ser escuchados, respetados, valorados, y queramos saber y sentir que se cree en nosotros y en nuestras capacidades, debemos tener presente que la confianza hemos de trabajarla personalmente. Para ello debemos actuar y formalizar relaciones bajo la premisa de tener paciencia, darnos tiempo, cuidar las formas y no olvidar evaluar y valorar cada una de nuestras acciones, no con el propósito de juzgarlas, sino con el fin de constatar nuestras capacidades y conocer nuestras limitaciones.

Confianza en nosotros mismos

Para poder sentir que los otros creen en nosotros hemos de ser nosotros los primeros en sabernos válidos. Es imposible creer que los demás confían en nosotros si nosotros mismos no lo hacemos, pues la confianza nunca viene dada de fuera. Si no hay equilibrio interno pensaremos que el apoyo, el aplauso o la admiración se nos ofrece para animarnos, por guardar las formas o, en la mayoría de las ocasiones, porque no nos conocen realmente y se quedan en la imagen que les estamos proyectando, es decir, creemos que les estamos engañando. Esto deviene porque hacemos las tareas con la vista puesta en los demás, esperando su aprobación y beneplácito, sin un convencimiento interior. Al carecer de una guía personal que nos oriente en la consecución de nuestra meta o del proyecto de nuestra vida, el esfuerzo que debemos realizar es mucho mayor, y lejos de potenciar nuestras habilidades, debilita y destruye la confianza en nosotros mismos, y con ello la autoestima. ¿Por qué? Para contar con una buena autoestima debemos estar convencidos de que somos aptos

para la vida que hemos elegido llevar. Quien no goza de confianza en sí mismo, posterga las decisiones, da largas a los asuntos pendientes, va dejando cosas sin hacer por el camino y mantiene una actitud de parálisis. Con todo esto, no consigue sino certificar que ciertamente es una persona en quien no se puede confiar.

Cuestión de honestidad

Al ser tan necesario que sea verdadera, la confianza no puede ser ciega sino que ha de estar sustentada en el conocimiento personal. Un conocimiento totalmente honesto sobre nuestras posibilidades y nuestras limitaciones, de forma que al acometer cualquier tarea o iniciar relaciones interpersonales sabremos manejar las expectativas para conseguir éxitos y no acumular fracasos, en términos de cantidad y de calidad. Si no hemos sido honestos y fallamos tendemos a desvalorizarnos, a sentirnos menos que el resto de la gente y a pensar que nuestras opiniones no son tan importantes ni interesantes como las de los demás. En definitiva, que no somos personas atractivas ni dignas de tenerse en cuenta. Mantendremos entonces pocas expectativas, muchos silencios y un lenguaje no asertivo. Ni pediremos ni reclamaremos, con lo que nos condenamos a una invisibilidad que nos destruye. Pasamos a ser personas dependientes y otorgamos autoridad sobre nuestras vidas a todos aquellos a quienes creemos superiores y más sabedores de lo que necesitamos nosotros que nosotros mismos. Una alerta para saber que nuestra confianza está vulnerada es analizar las dudas, permanentes compañeras de viaje de quien no cree en si mismo. Aparecen dudas sobre cómo hacer, qué hacer; sobre los demás y sobre su honestidad, pues el listón de medir que se aplica a los demás, es el mismo que se tiene para uno mismo. Y si se desconfía de uno, se es escéptico con el otro, lo que conduce a una visión negativa de todo y de todos. Se es una persona tensa y con tendencia a controlar las relaciones sociales, que además desconfía de la amabilidad gratuita de su interlocutor. La falta de confianza provoca que se asuman imprudentemente o no se asuman los riesgos y dificultades del acontecer cotidiano, con lo que se va dejando de aprender, de experimentar y en definitiva, de vivir el día a día.

Las relaciones: cuidarlas o descartarlas

Si bien la confianza nace en nuestro interior, su crecimiento y desarrollo está muy ligado a las relaciones que mantenemos y a las respuestas que obtenemos en ellas. Por ello, es también nuestra responsabilidad seleccionar, cuidar y mimar las personas con las que nos rodeamos y algo muy importante, apartarnos de las que minan nuestra confianza y, por ende, nuestra autoestima.

Habremos de entender que para que exista una relación es imprescindible que exista confianza, por lo tanto, en nosotros está el abrigo una buena confianza como punto de arranque y garantía de la buena salud de nuestras relaciones. Esto nos permitirá salir de nosotros, abandonarnos en los otros y mostrar nuestra vulnerabilidad. Un ejercicio necesario para que las relaciones, amorosas, familiares o fraternales sean un verdadero encuentro sereno y cómodo, que posibiliten un enriquecimiento personal. Nos permitirán vivir en equilibrio, armonía y autenticidad.

En consecuencia, confiar en nosotros es abrir la puerta para hacer el camino de nuestra vida, y es también la esperanza y la ilusión con la que se mueve una existencia que sabe de su sentido y proyecto allí donde vive

Potenciar la confianza en nosotros viene de la mano de...

- Conocernos todo lo posible y de una forma continuada, ya que vamos experimentando cambios, con la máxima honestidad.
- Vivir activos: opinando, eligiendo, escogiendo, significándonos.
- Valorar y congratularnos de nuestras capacidades y posibilidades.
- Constatar nuestras limitaciones, para saber ser realistas.
- Afrontar retos y riesgos con prudencia y sensatez.
- Iniciar y mantener relaciones de calidad, donde la comunicación abierta, positiva y sincera sea una constante.
- Dejar de lado la tensión y el control continuo.
- Permitirnos mostrarnos tal cual somos, sin tapujos ni máscaras o escudos.

APRECIO

Es la conciencia de la propia valía e importancia y la asunción de la propia responsabilidad hacia nosotros mismos, de la construcción de nuestra vida y hacia nuestras relaciones intra-personales e inter-personales.

A menudo se le confunde con egoísmo o hedonismo, es justamente lo contrario, es una forma de apertura a los demás, responsabilizándose de las propias acciones y relaciones, a la conciencia positiva de sí mismo en cuanto persona y la responsabilidad de las propias acciones y relaciones.

No obstante, no podemos enseñar a nuestros alumnos lo que desconocemos. Sólo podremos hacerlo si partimos de nosotros como educadores de nosotros mismos.

Cada persona es valiosa, importante y responsable, por el sólo hecho de ser un ser humano. Todos tenemos capacidad para tomar las propias decisiones y aceptar la responsabilidad de nuestros actos.

Valores Primordiales del sentimiento de Aprecio:

Nuestra valía

Queda demostrada por el sencillo hecho de que, si nos lo proponemos, somos capaces de mejorar, aprender y progresar en todos los sentidos.

Todos somos genios en potencia, según el campo o el entorno nos motive o interese lo suficiente, tenemos la posibilidad de empezar a serlo en cualquier momento o etapa de nuestra valía.

Nuestra importancia

Todos somos únicos e irrepetibles; ser consciente de nuestra importancia, significa darnos cuenta de que, por ser personas y seres creados a semejanza de Dios, tenemos la capacidad de marcar una diferencia tanto en nuestra vida como en nuestras relaciones con los demás y en cualquier momento de nuestra existencia.

Amarse a sí mismo

La mayor parte de las personas nos queremos y apreciamos, pero si te preguntan las razones concretas de por qué te aprecias o quieres, se hace difícil contestar de una forma clara. Se nos ha enseñado a combatir el orgullo y la soberbia, y no nos alabamos a nosotros mismos, la meta es neutralizar y desactivar el condicionamiento que nos impide, en pos de la modestia, reconocer y desarrollar la propia identidad y esencia divina sea cual sea la forma como la imaginemos

Aceptación de sí mismo

Como somos, con honestidad y sin sentimientos de culpa, vergüenza, insuficiencia, falso orgullo, soberbia o frustración. Para aceptarse es necesario conocerse, mirar al pasado en clave de presente con vistas a inventar un futuro más satisfactorio. A menudo hacemos cosas y tenemos emociones que, conscientemente, consideramos sin sentido, reaccionamos desde un aspecto de ansiedad o de malestar, nos encontramos a disgusto con nosotros mismos y con nuestra forma de actuar y de pensar. Nuestro <niño interior> reacciona y se rebela contra la perspectiva del adulto que quiere crecer y desarrollarse. En caso de querer apreciar nuestra valía e importancia, nuestro yo consciente pretende que el aprecio ya existe, sin embargo en el momento de actuar, se encuentra con el bloqueo de su propio mecanismo de supervivencia anterior. Así se dan casos de personas muy efectivas en su trabajo y que son completamente negativas cuando se trata de relaciones familiares, donde sus actitudes son completamente distintas.

Desarrollar el "Sentido de Competencia Personal".

Es la convicción de que se está lo suficientemente capacitado y preparado para poder hacer frente a cualquier situación que se nos presente aunque sea imprevista. Es la convicción de que, aunque no se conozcan todas las respuestas, uno puede buscarlas y encontrarlas. Es una <<sensación de poder>> que se consigue de los propios conocimientos y experiencias positivas.

El niño adquiere este sentimiento de poder cuando aprende a resolver él solo el mayor número de problemas y conflictos que se le presenten. Es la consecuencia de tomar decisiones que le lleven a resultados satisfactorios, de averiguar dónde encontrar los recursos que necesita, de aprender a utilizarlos, de cómo conseguir las necesarias informaciones y de cómo hacer buen uso de ellas.

Hay que tener cuidado de no proteger demasiado a los niños en situaciones conflictivas. Hay que animarlos a enfrentarse a riesgos razonables y a superarse a sí mismos. De los padres depende muy a menudo que los niños consigan hacerse independientes lo antes posible.

Un camino desafortunado muy usual es el de no preocuparse o no tomar interés en lo que hace el niño y abandonarlo a su propia iniciativa; otro es el de sobre protegerlo demasiado, sin hacerlo sentir el necesario afecto, apoyo moral, reconocimiento y feedback que le permitan enfrentarse a posibles errores como parte del aprendizaje en lugar de considerarlos como fracasos.

Una gran parte de los niños, los más débiles, renuncian y pierden interés. Otros los más dotados, llegan a motivarse aunque desarrollen un sistema de supervivencia desde la separación y la renuncia a la colaboración y apoyo de los demás.

Un tercer camino, igualmente negativo, es el de pretender de los niños objetivos y tareas que desbordan su capacidad. A menudo los padres que tienen estas exigencias ni siquiera están disponibles para ayudar a sus hijos en el cumplimiento de estos objetivos.

Hay un camino que permite el pleno desarrollo de la competencia, seguridad, motivación, y auto-concepto del niño. También en este caso hay varios caminos para los padres y educadores. Uno es el alentarle haciéndole ver que está capacitado para aprender y actuar de la forma correcta si se lo propone. Le apoyan, le dan retro-alimentación y le animan .

El niño se siente capaz e independiente pero sabe que si pide apoyo de sus padres o educadores, ellos están dispuestos a ayudarle en cualquier momento que se lo pida.

Aprender a pedir es otro factor de crecimiento. Es necesario saber decir no, si pensamos que es lo mejor para el niño. Si se da el caso, hay que hacerlo de forma abierta y alegar razones concretas con un diálogo para que él lo comprenda. Así el niño comprueba el apoyo y confianza en él y en sus capacidades por parte de los padres y educadores.

Una vez que el niño haya terminado la tarea, es importante comprobar que está terminada y bien, y reconocer el esfuerzo, la buena voluntad y la habilidad demostradas; siempre hay algún detalle en el que poder centrarse para hacer este esfuerzo más efectivo.

Como consecuencia el niño se sentirá orgulloso por el trabajo bien hecho. Reconocerá el valor de terminar una tarea. Todo esto le causará:

- Un auto-concepto más positivo.
- Motivación para ponerse nuevos objetivos ya que se ha dado cuenta de que está en condición de enfrentarse y solucionar problemas.
- La capacidad de reconocer y utilizar los medios y recursos a disposición, de una forma más efectiva.
- Una mayor seguridad en sí mismo como persona y como miembro del grupo al que pertenece.
- Un buen desarrollo de su sentido de competencia personal y se sentirá motivado a volver a empezar cada día el proceso, sin miedo de fallar. Ya que ha sido capaz de resolver un problema, fallar en una segunda ocasión no sería tan amenazador para su propio auto-concepto y menos todavía en lo sucesivo.

El Niño con buen Sentido de Competencia.

- Busca desafíos y riesgos, sobre lo que puede y no puede aprender de cualquier contexto.
- Es consciente de sus destrezas, virtudes y debilidades y acepta estas últimas como oportunidades de crecimiento.
- Se siente motivado a actuar con éxito en situaciones que considera importantes y toma iniciativas para conseguir este éxito.
- Comparte sus gustos, ideas y opiniones con los demás, confiando en que son interesantes e instructivos. Se interesa por lo que comparten los demás y aprende de ello.
- Muestra sentido de deportividad y acepta fallos y derrotas como enseñanza para superarse.
- Busca la colaboración y la auto-superación en lugar de la competitividad.

Reconoce sus éxitos, los ensalza y es capaz de hablar positivamente de ellos, sin miedo a que se le considere vano y orgulloso.

Nuestra responsabilidad

Nuestra valía e importancia no reside sólo en ser como somos, implica nuestra capacidad y disposición para asumir la responsabilidad de nuestro crecimiento, evolución, actuación en la vida y los resultados que consigamos de la misma. Ser responsable significa tener la disposición de crear en nuestra vida y en nuestras relaciones unas situaciones que nos permitan actuar de la forma más beneficiosa para nosotros y los demás. La responsabilidad en las relaciones con nosotros mismos hablamos de cuál es nuestra actitud con respecto a nuestra propia apertura y libertad. Si sabemos que somos importantes, con valía, con capacidad suficiente, estamos actuando desde un espacio de libertad, autonomía y responsabilidad.

EJERCICIOS PARA FORTALECER EL APRECIO DE SÍ MISMO

EPISODIOS GOZOSOS

“Ocurren en la vida de todos nosotros episodios dolorosos que a veces rumiamos una y otra vez y que nos causan sufrimientos innecesarios. También existen episodios gozosos que en su día nos hicieron felices, pero tal vez los hayamos olvidado con demasiada facilidad.

Hay personas que, como esponjas, absorben glotonamente los incidentes penosos de su existencia y, como el mármol, dejan que las experiencias gozosas les resbalen sin apenas dejar huella.

A todos nos conviene de vez en cuando recuperar del olvido nuestras experiencias gozosas. Recordemos vivamente, pues, algún momento de nuestra vida en que nos hayamos sentido felices, realizados, afirmados... Visualicemos detalladamente, en tres dimensiones y a todo color, el lugar, las personas, las palabras..., todo cuanto tenga que ver con ese momento privilegiado, hasta que volvamos a sentirnos felices y afirmados, al menos en alguna medida. Mientras los visualizamos, podemos repetirnos a nosotros mismos: “Eres una persona buena y capaz, digna de amor y de respeto”, u otra frase parecida. No se trata de anclarnos nostálgicamente en el pasado, sino de sacar energías de nuestras experiencias pasadas y, de ese modo, sumergirnos más confiadamente en el presente”.

- Compartir, finalmente, los sentimientos vivenciados con algún compañero.

“SPOT PUBLICITARIO DE SÍ MISMO”

Se invita a los miembros del grupo a que cada cual escriba un “spot publicitario” sobre sí mismo, con optimismo realista, en estilo directo y vigoroso. Se invita después a que quien lo desee se lo lea al grupo en voz alta y expresiva. Es interesante comprobar que, aunque a ciertas personas les asuste al principio la experiencia, bastantes suelen animarse y disfrutan del aplauso de sus compañeros.

EL CUIDADO DE LA SALUD

Autovaloración, autoestima y salud

Yaima Del Cristo Sánchez

1. ¿Cómo la autoestima positiva contribuye al restablecimiento de una persona enferma?
2. ¿Cómo generar autoestima positiva?
3. Bibliografía

El peor de los males que le puede suceder al hombre es que llegue a pensar mal de sí mismo.
Goethe

En el presente artículo se ha abordado el tema de la salud personal entendida como el equilibrio bio-psico-social del individuo, resaltando la importancia de la autovaloración y autoestima adecuadas para lograr el bienestar físico y emocional del individuo. Se establecen conceptos básicos para la comprensión de este tema, de manera tal que el lector pueda ir desentrañando interrogantes que se presentan cotidianamente con relación al tema de la salud personal y los procesos de autorreferencia y a la vez reciba algunas sugerencias que contribuyan a potenciar la introspección y la asunción de una conducta activa ante la comprensión de su propia personalidad. Puede ser un material de interés tanto para profesionales de la Psicología como para lectores que no tengan tal formación profesional.

La Psicología es la ciencia que estudia la subjetividad humana, y la subjetividad es ese mundo interno que todo ser humano posee, real pero no palpable a simple vista y en el que se funden inexorablemente cogniciones y afectos.

La única manera en que podemos acceder a la subjetividad humana es a través de los diferentes comportamientos explícitos e implícitos que exhiben las personas, y a ese conjunto de comportamientos se le ha llamado históricamente en esta ciencia: *conducta*, expresión de la Personalidad en la que también está siempre presente la unidad de cognición y afecto. Es por eso que la Personalidad no es más que la manera en que se expresa la subjetividad humana de manera individual.

Todos tenemos una Personalidad, con matices individuales que la hacen, única e irrepetible, la cual se forma a partir de la relación que se establece entre nuestras características y condiciones biológicas, la influencia del medio social en el que nos hemos desarrollado a lo largo de la vida y

nuestras particularidades psicológicas, pues no todos percibimos y aceptamos la vida de igual forma.

Con frecuencia escuchamos la popular frase que dice: "Cada persona es un mundo", y como casi siempre la sabiduría popular no se equivoca, esta frase se ha comprobado también científicamente, desde la Psicología, pues cada ser humano posee una particular jerarquía de necesidades y motivos, rasgos propios del carácter, intereses, hábitos, actitudes, ideales, proyectos de vida y concepciones del mundo, entre otras formaciones psicológicas que se van conformando de manera particular, constituyendo así la estructura de su Personalidad.

La aparición de las formaciones psicológicas particulares en cada individuo, depende de la influencia social que este recibe en los diferentes grupos de los que va formando parte a lo largo de su vida, como son: El grupo familiar, el escolar, el laboral, los grupos de amigos, las instituciones y organizaciones sociales de manera general, entre otros. Pero también depende de los procesos externos e internos de autorreferencia, los cuales se sintetizan en la **autovaloración**, otra de las formaciones psicológicas de la Personalidad, una de las que se llega a formar más tardíamente y por tanto una de las más complejas a la hora de abordar su estudio.

La Personalidad es un interesante sistema subjetivo en el que todas sus formaciones se encuentran dialécticamente relacionadas, por lo que cometeríamos un grave error si intentásemos estudiar alguna de ellas sin tener en cuenta las demás. Si resulta difícil estudiar y comprender la Personalidad, no menos difícil resulta explicarla. Aún así nos atreveremos a comentar sobre algunos aspectos referidos a la autovaloración, no porque sea esta la formación psicológica más importante de la Personalidad ni mucho menos, sino porque, al profundizar en su estudio, notamos algo sumamente interesante, y es que la imagen que el hombre va formando sobre sí mismo a lo largo de su vida, repercute trascendentalmente en la construcción de otras formaciones psicológicas, caracterizando así los procesos de regulación y autorregulación del comportamiento en cada caso.

Resulta realmente importante, cuando se trata de estudiar la autovaloración, esclarecer determinados conceptos, imprescindibles para su análisis y comprensión como la autoconciencia, la identidad personal, el autoconocimiento y la autoestima, contenidos psicológicos que forman parte de la autovaloración, por lo que si no partimos desde su comprensión, estudiarla se convertiría en un asunto mucho más complejo.

El ser humano se va identificando consigo mismo desde que va suponiendo una imagen de su propio cuerpo como punto de referencia y este

proceso de identificación corporal comienza a tener lugar entre los dos y los tres años de edad, cuando el niño comienza a explorar su cuerpo y a llamar cada parte por su nombre, teniendo lugar no sólo un proceso de autoconciencia corporal, sino de **autoconciencia** de manera general, al arribar a los tres años, es en este período del desarrollo cuando ya logra delimitarse a sí mismo, tomando conciencia de su existencia como ser único e independiente de la realidad que lo rodea.

Por tal motivo, aunque realicemos enormes esfuerzos por recordar sucesos de nuestra vida que se remontan al período de la lactancia y el primer año de vida, no logramos conseguirlo, pues aun no habíamos tenido plena conciencia de nuestra existencia.

“La **identidad personal** nos remite a la idea de autodiferenciación. Es la idea y el sentimiento de la existencia propia, de sí. Es la percepción de uno mismo como único y diferente. Es el proceso de individuación que se va gestando desde edades tempranas, de delimitación individual, de identificación con una realidad corporal y subjetiva que es única”.¹ Esta identidad personal se va complejizando en la medida en que la personalidad se enriquece con nuevos elementos, es por eso que además de identificarse con un cuerpo, el ser humano mientras transita por el proceso de autodiferenciación, llega a percatarse de que existe otro sexo, cuyas características biológicas son diferentes, por lo que comienza a formarse un sentimiento de pertenencia a un género, construido históricamente por la sociedad, y el cual implica determinados comportamientos con los que se irá identificando o no.

En la conformación de la identidad personal no queda contenida solamente la identidad genérica, sino también la identidad familiar, cultural, laboral, entre otras que el individuo va integrando a la Personalidad de manera particular bajo las influencias sociales que recibe a lo largo de la vida. La historia del país, de las raíces familiares y culturales, e incluso, la historia del nombre propio, son elementos que van matizando el sentimiento de identidad personal de cada individuo, en tanto se sienta identificado consciente e inconscientemente con la información que va ir incorporando de manera subjetiva a su Personalidad.

Mientras va teniendo lugar el fenómeno de la autoconciencia y la conformación de la identidad personal, estamos inmersos en todo un proceso de autoconocimiento. Según la Dra. Lourdes Fernández Riuz, no solamente adquirimos conciencia de nuestra propia existencia, ni nos identificamos con un modo de ser y existir individual, sino que nos vamos conociendo progresivamente. Conocemos como somos corporalmente, para ello

¹ Fernández, Lourdes, , artículo: “Autovaloración como formación de la Personalidad”, 1999, pag 3

exploramos nuestro cuerpo, tenemos un conocimiento de cuáles son las partes y formas del mismo. Conocemos también paulatinamente nuestra subjetividad, cómo somos psicológicamente, que nos gusta o no, qué nos motiva, cuáles son nuestras características.²

Pero no sólo son importantes, la formación de la autoconciencia, la identidad personal y el autoconocimiento en su relación dialéctica, para la construcción de la autovaloración. Existe una dimensión cognitiva, afectiva y global en este proceso de autorreferencia que es la **autoestima**, la cual se refiere a cuánto nos estimamos, amamos, ponderamos, respetamos y aceptamos a nosotros mismos, de la cual depende en gran medida la manera en que se manifiestan las demás formaciones psicológicas.

Entonces podemos decir que: “La **autovaloración** es una configuración de la Personalidad, que integra de modo articulado un concepto de sí mismo por parte del sujeto, en el que aparecen cualidades, capacidades, intereses y motivos, de manera precisa, generalizada y con relativa estabilidad y dinamismo, comprometido en la realización de las aspiraciones más significativas del sujeto en las diferentes esferas de su vida. Puede incluir contenidos que se poseen, otros deseables y otros inexistentes que constituyen un resultado de las reflexiones, valoraciones y vivencias del sujeto sobre sí mismo y sobre los contenidos esenciales de su propia Personalidad”³. La concepción que el individuo elabore sobre sí mismo, influirá en gran medida en la configuración de las otras formaciones psicológicas de su Personalidad y le permitirá afrontar los retos de la vida de una determinada manera.

La autovaloración puede tener ciertos grados de desarrollo en cada individuo de acuerdo con sus características psicológicas individuales, en función de la manera en que se percibe a sí mismo física y subjetivamente, de acuerdo con las cualidades, aptitudes y capacidades que cree poseer, con qué sexo, género, familia y cultura se siente identificado, hasta que punto se conoce, y cuánto se estima. Estas características, sin lugar a dudas adquieren matices particulares, a partir de las percepciones individuales del sujeto, pero se encuentran también determinadas por las condiciones de vida y educación en las que se haya formado su personalidad. Por tanto, la influencia social no puede ser obviada cuando a la personalidad nos referimos.

Así la autovaloración puede ser estructurada, adecuada y efectiva, cuando el sujeto tiene un profundo conocimiento y conformidad consigo mismo, reconociendo y aceptando sus cualidades y defectos, creando una clara definición de su identidad personal, manteniendo coherencia entre lo que

² Fernández, Lourdes, artículo: “Autovaloración como formación de la Personalidad”, 1999, Pág. 2.

³ González, Fernando, “La Personalidad su educación y desarrollo”, Editorial Pueblo y educación, Ciudad de la Habana, Cuba, 1989, Pág. 39.

desea, lo que hace para lograrlo y el reconocimiento de hasta que punto puede llegar, aceptando así elementos contradictorios, sin que se destruya la estabilidad de su autovaloración. Esto se expresa a través de ricas, variadas, coherentes y profundas reflexiones del sujeto sobre sí mismo y en la posibilidad que este posea de prever adecuadamente los niveles de realización que puede alcanzar.

En ocasiones, nos podemos encontrar ante individuos cuya autovaloración es inestructurada, no adecuada y formal, en estos casos existe pobreza en el conocimiento del sujeto sobre sí mismo, porque se conoce insuficiente o distorsionadamente, cuando no se siente a gusto con sus características físicas o subjetivas, manifestando poco reconocimiento y aceptación de sus virtudes y defectos y por consiguiente poca tolerancia ante elementos contradictorios, todo lo cual se expresa a través de reflexiones ambiguas, inespecificidad en cuanto a la previsión de los niveles de realización que puede alcanzar y una constante inseguridad del sujeto sobre diferentes situaciones de su vida, que puede expresarse en algunos casos como **sobrevaloración** y en otros como **subvaloración**.

Los sujetos que se sobrevaloran se adjudican cualidades, aptitudes y actitudes que realmente no poseen, minimizando sus defectos y alardeando de niveles de alcance que se encuentran por encima de sus posibilidades reales de realización, tratando así de enmascarar la verdadera inseguridad que inconscientemente poseen.

Esto se debe no sólo a las características psicológicas particulares de este tipo de sujetos, sino a la manera en que el medio social ha ido alimentando esta inadecuada autovaloración a lo largo de su historia de vida, pues la aprobación externa del comportamiento va favoreciendo su establecimiento internamente por la gratificación que produce el refuerzo. Estos sujetos se muestran intolerantes ante cualquier elemento valorativo disonante con la imagen que de si mismos han elaborado, son además autoritarios, prejuiciosos, exigentes consigo mismos y con los demás, competitivos y poco afectivos y empáticos, por lo que requieren de ayuda especializada.

La subvaloración, se expresa a través de un fuerte sentimiento de inseguridad del cual el individuo si es consciente, asociado a un pobre y distorsionado conocimiento sobre sí mismo, a una identidad imprecisa y a una baja autoestima, no considerándose capaz de enfrentar determinadas situaciones de la vida, puesto que no confía en sí mismo. Esto genera comportamientos excesivamente dependientes de la valoración social, con tendencia a actuar a partir de lo que los demás opinan al respecto. Son personas temerosas, desconfiadas, susceptibles, por lo que demandan afecto constantemente, experimentando fuertes vivencias de celos y posesividad. Son

muy proclives a la desilusión y por tanto al reforzamiento de sus comportamientos, por lo que en ocasiones también requieren de ayuda especializada.

“Los sujetos que se subvaloran, al no poder amarse a sí mismos de modo productivo, se tornan egocéntricos, intentan centrar la atención hacia sí mismos, por ello se tornan egoístas, demandantes afectivos, culpógenos, como si la razón de los males que le rodean, fuesen causados por sí mismos, a veces hasta lo extremo y absurdo. Otras veces se muestran con excesiva generosidad y sumisión como la vía para ganar la aceptación de los demás hasta el extremo de la indignidad. Son sujetos con gran intolerancia al error y que anticipan el fracaso, por lo cual evitan los riesgos y desafíos y poseen especial dificultad para la comunicación abierta, auténtica y empática”⁴.

En el caso de los individuos que se subvaloran, el medio social juega también un papel fundamental en cuanto a la influencia que ejerce sobre ellos, reforzando tales comportamientos. La falta de estimulación y la crítica constantes, tienden a generar inseguridad, desconfianza y rechazo hacia sí mismo y hacia el medio social que lo rodea, sintiéndose más animado solamente cuando se le brinda lo contrario.

Es por esto que debemos sentirnos en el compromiso de comprender y colaborar en el mejoramiento del bienestar emocional de aquellos individuos que exhiban conductas que denoten la presencia de una inadecuada autovaloración, y no sentirnos con el derecho de juzgarlo, como podría hacerlo cualquier persona que desconozca la esencia de esta problemática.

¿Cómo la autoestima positiva contribuye al restablecimiento de una persona enferma?

Indudablemente, quien no sienta plena confianza y seguridad en sí mismo, lleva a cuesta una enorme cruz que resulta un impedimento para alcanzar pleno bienestar en todos los sentidos. Al referirnos al término “bienestar” estamos haciendo alusión tanto al bienestar físico como al mental, es decir a la salud del cuerpo y del alma, ambas muy relacionadas.

No es menos cierto que gozar de buena salud física permite al individuo enfrentar mejor los retos de la vida, puesto que sus cualidades físicas funcionan adecuadamente y puede sentirse menos limitado, aunque no sucede así en todos los casos. La buena salud física es también el reflejo de buena salud emocional.

⁴ Fernández, Lourdes, artículo: “Autovaloración como formación de la Personalidad”, 1999, Pág. 6.

Es por ello que no siempre la salud física es un indicador de completo bienestar, y en este sentido no nos referimos solamente a la no presencia de patologías, sino a algo más amplio y de mayor importancia que es la falta de bienestar psicológico general del individuo, que atañe a la manera en que se organice y se manifieste su subjetividad.

Una de las cuestiones fundamentales para desarrollar una subjetividad sana es precisamente, poseer una adecuada autovaloración, que a su vez requiere e implica la presencia de una autoestima positiva. Es sumamente importante que cada persona sea capaz de reconocer cuáles son sus defectos y cuales son sus virtudes, para qué actividades se encuentra mejor preparado, cuáles son sus alcances y limitaciones, en fin, que se autoconozca y estime adecuadamente.

No sólo se siente enferma una persona que presenta algún padecimiento físico, pues mucho más lamentable resulta que estando una persona sana físicamente los malestares sean subjetivos y con escasas posibilidades de solución para ella, ya que las repercusiones pueden ser muy lamentables, desencadenando padecimientos más objetivos y visibles como las somatizaciones.

“No todos los que no se sienten competentes en la realización de una tarea en particular, como pilotear un avión, diseñar un programa de ordenador o llevar adelante un negocio, sufren necesariamente una impresión de baja autoestima.

Pero una persona físicamente sana, que se sienta inadecuada para afrontar los desafíos normales de la vida, como ganar su propio sustento, padece de escasa autoestima. Tampoco podemos afirmar que carezca de una adecuada autoestima el individuo que se siente desmerecedor de algún premio u honor especial, como el Premio Nobel o el reconocimiento universal, por haber grabado una sencilla canción romántica. En cambio, aquel que no se siente merecedor de felicidad, que no se siente digno de ninguna alegría o recompensa en la vida, sin duda tiene falta de autoestima”⁵.

En la medida en que nos autoestimemos positivamente podremos sentir mayor bienestar en todos los sentidos. Si nos queremos y nos respetamos a nosotros mismos, reconociéndonos como seres humanos portadores tanto de cualidades como de defectos, con posibilidad de cometer errores y también de rectificarlos y con la seguridad de ser útiles e importantes para muchas personas, nada constituirá un obstáculo para obtener logros y éxitos en diferentes esferas de la vida y sentirnos plenamente realizados.

⁵ Brandem, Nathaniel; “La autoestima en la vida humana”, (fragmentos); artículo el respeto hacia uno mismo, 1999

Sentir seguridad en sí mismo es la mayor fortaleza que un ser humano posee. La mente regula todos los procesos del organismo, incluyendo las emociones, no olvidemos que cogniciones y afectos son una unidad y como tal funcionan, expresándose así a través de la Personalidad. Por tanto, mientras más positivos, alentadores y sanos sean los pensamientos y representaciones mentales de un individuo, más enriquecedoras serán sus emociones, afectos y sentimientos, influyendo positivamente en sí mismo, proporcionándole gran bienestar de manera general.

Los factores psicológicos influyen en el proceso salud – enfermedad, tanto en enfermedades crónicas no transmisibles como en las infecto contagiosas, según se ha comprobado científicamente, los factores psicológicos tienen un contacto con el germen que puede acelerar o disminuir el proceso patológico. Si una persona físicamente enferma se deja arrastrar a su suerte, pensando que no puede ayudarse a sí misma, fomentando pensamientos y sentimientos negativos al respecto, no contribuye a su restablecimiento y curación, sino que por el contrario, incrementa sus malestares y afectaciones. Aún cuando no existan posibilidades de cura, si el enfermo logra enfrentar su situación desde una posición alentadora y positiva, puede disminuir la gravedad de sus padecimientos y sentirse mucho mejor. Ante enfermedades físicamente dolorosas puede disminuirse el efecto del dolor siempre que el enfermo confíe en sí mismo y se sienta capaz de dominar su organismo, pues el dolor es también considerado una dimensión psicológica, ya que nunca se ha podido medir o cuantificar.

Por tales motivos, si una persona logra autovalorarse adecuadamente y elevar su autoestima positivamente, puede enfrentar estados patológicos de una manera más favorable, garantizando así mayor bienestar, disfrutando de su vida con mejor calidad. Pero no todo aquel que no haya logrado aceptables niveles de autoestima y autovaloración está completamente perdido, pues existe ayuda especializada para mejorar en este sentido.

¿Cómo generar autoestima positiva?

Es importante que los diferentes agentes de socialización constituyan valiosos formadores de la adecuada autovaloración de los individuos, comenzando por supuesto por la familia, que es el grupo primario de todo individuo y por tanto juega un papel fundamental en la formación de su personalidad.

De manera preventiva debemos tener en cuenta lo siguiente: Desde que el niño comienza a socializarse, relacionándose con el adulto a través del

sistema de actividades y de comunicación, imprescindibles para su desarrollo, este adulto debe recompensar con elogios sus logros y señalar sus dificultades constructivamente para no dañar su autoestima y potenciar el desarrollo de una adecuada autovaloración.

Esta es una premisa básica que debe mantenerse en las diferentes etapas del desarrollo psicológico humano y ser tomada en cuenta no sólo por la familia, sino por cualquier persona que se considere un **educador** dentro de la sociedad, en el sentido más amplio de este vocablo, como es el caso de los maestros y auxiliares escolares, los dirigentes de las diferentes organizaciones e instituciones, y la sociedad en general, pues vivimos en un constante intercambio de subjetivaciones.

El proceso de socialización no siempre se lleva a cabo de la manera más favorable, y por tanto la autovaloración y la autoestima pueden constituirse de manera perjudicial para el sujeto, obstaculizando el desarrollo de sus potencialidades y creándole dificultades al enfrentarse a diferentes situaciones de su vida.

Para explorar en este sentido, podemos aplicarle un autodibujo bajo la siguiente consigna: "Representé a sí mismo a través de un símbolo". Podemos además aplicarle una composición que lleve por título: "Mis principales defectos y virtudes", procediendo posteriormente a realizar un análisis de contenido cuyo resultado final será el diagnóstico del grado de autovaloración y autoestima que posea el paciente.

Por tal motivo, ante un paciente que presente una autovaloración inadecuada y por consiguiente una autoestima igualmente inadecuada, lo primero es ayudarlo a que reconozca cuál es su dificultad y a que se haga consciente y por tanto participe de su situación real.

En el caso de que el paciente se sobrevalore, podemos ponerle actividades sumamente difíciles para que de esta manera reconozca que no siempre podrá hacerlo con éxito y que es importante que se acepte tal y cual es. El tratamiento será siempre transmitiéndole un mensaje de adecuación, en tanto no todos somos capaces de realizar cualquier actividad obteniendo mucho éxito, pues unos estamos capacitados para realizar algunas actividades con mucha calidad, pero para otras no lo estamos.

En el caso de que el individuo se subvalore, es importante también que realice determinadas actividades y que se le elogien sus logros y se le aliente ante las dificultades, exponiéndole que sí puede lograrlo, pero requiere un poco más de esfuerzo, que todos podemos al menos intentarlo, que siempre somos buenos y útiles para algo y que debemos tener confianza en nosotros mismos.

La orientación a la familia también resulta de vital importancia en este sentido, para ambos casos.

Estas son algunas frases para elevar la autoestima:

- Soy mi mejor amigo y me trato bien en todos los aspectos.
- Soy una persona útil e importante.
- Solamente digo cosas positivas acerca de mi persona.
- Tengo una relación de triunfador conmigo mismo.
- Soy una persona independiente y me siento segura de mí misma.
- Más allá de mis virtudes y mis logros soy una persona valiosa y la gente me ama.
- Merezco cosas buenas en la vida.
- La gente se siente bien cuando comparte conmigo porque poseo energía positiva.
- Irradio entusiasmo y alegría y sonrío con frecuencia.
- Disfruto todo lo que hago y vivo confiado de que puedo alcanzar todo lo que me propongo en la vida.

A estas se pueden sumar muchas otras frases portadoras de mensajes alentadores y gratificantes, que el paciente debe repetir e ir sintiendo como suyas y poniéndolas en práctica. En la medida en que el individuo logre autovalorarse adecuadamente y elevar su autoestima, sentirá que se conoce mejor a sí mismo y se sentirá una persona más independiente y confiada en sus posibilidades reales.

Teniendo en cuenta que nos estamos preparando en aras de contribuir a la favorable recuperación de pacientes con diferentes patologías, un paso fundamental es, lograr que psicológicamente el paciente se sienta capaz de enfrentar su enfermedad y de combatirla con "Mente positiva". El negativismo hacia uno mismo empeora cualquier situación.

EL HABLA INTERNA

Automensajes

«*Converso con el hombre que siempre va conmigo*»

(A. Machado)

«Mi hijo se ha examinado del MIR», nos contaba Dorotea en un cursillo de crecimiento personal; «superó el primer examen, pero en el segundo lo suspendieron. Cuando me dijo que lo habían suspendido, me sentí muy mal: triste, enfurecida, amargada, deprimida. Me decía toda clase de “lindezas” acerca de mi hijo, de nuestra familia y de mí misma: “Mi hijo es un fracaso; todos sus amigos han aprobado, menos él”; “todo nos sale mal”; “¡qué mala suerte tenemos... “no he sabido educarlo” “he sido una madre fatal”... » No es de extrañar que Dorotea se sintiese tan mal mientras creyese los mensajes que se dirigía a sí misma, es decir, los automensajes, o pensamientos automáticos, que se le ocurrían rían al recibir la mala noticia del suspenso de su hijo, y que aceptaba acríticamente.

El lector, estoy seguro, habrá experimentado situaciones parecidas. Frente a un acontecimiento desagradable e inesperado, se desencadena una serie de pensamientos automáticos, más o menos negativos y con frecuencia exagerados, que le provocan sentimientos de ira, de ansiedad, de abatimiento.

Dorotea, por fortuna, aprendió a cuestionar sus automensajes, detectar sus falacias y exageraciones y darse cuenta de que el suspenso de su querido vástago era ciertamente desagradable, pero no tan catastrófico como al principio le parecía: ni su hijo era un «fracaso», ni ella una «madre fatal», ni a su familia «todo le salía mal». Y entonces comenzó a sentirse mejor. Nos ahorraríamos mucho sufrimiento inútil si aprendiéramos a detectar, cuestionar y cambiar nuestros automensajes exageradamente negativos.

El fenómeno de los automensajes (positivos o negativos) es universal; todos lo experimentamos, por la sencilla razón, ya mencionada, de que, siendo seres reflexivos, no podemos menos de generar pensamientos evaluativos sobre nosotros mismos, desde el momento en que somos capaces de pensar. Y así, a medida que aprendemos a hablar, verbalizamos esos pensamientos de formó más o menos explícita o implícita, más o menos vocal o subvocal, más o menos consciente o subconsciente.

Llamamos *automensajes* a esas verbalizaciones mentales dirigidas a nosotros mismos. En particular, a los automensajes que versan sobre nosotros

mismos los llamaremos *automensajes-yo*, para distinguirlos de los que versan sobre otros objetos de nuestro entorno, distintos de nosotros. Los *automensajes-yo* generan emociones y tendencias conductuales referentes a nuestra conducta y a nuestra persona; por lo tanto, expresan y refuerzan nuestras actitudes hacia nosotros mismos, es decir, nuestra autoestima y, en concreto, nuestra autoaceptación. Lo que Dorotea se decía afectaba negativamente a la aceptación de sí misma.

Interiorizamos estos *automensajes-yo* a lo largo de nuestras vidas, desde que aprendemos a verbalizar. Al principio son introyecciones de los mensajes, verbales o no-verbales, que recibimos de nuestras figuras significativas: padres, maestros, etc. ¿Por qué será, se pregunta una psicopedagoga, que uno de los primeros adjetivos que aprende el niño a atribuirse a sí mismo es el de *malo* o *mala*: «nene malo», «nena mala»? Sencillamente, porque lo ha oído mil veces de sus figuras significativas; que, por cierto, se lo han dicho con la mejor voluntad del mundo. Es una pena que uno de los primeros *automensajes* que aprende el niño de sí mismo sea negativo y, probablemente, inexacto. ¿No sería mejor que aprendiese a decirse a su manera, con su media lengua: «Soy nene bueno... que a veces se porta mal»?

En los primeros años de nuestra vida almacenamos una cantidad impresionante de *automensajes-yo* (no siempre negativos, por supuesto) acriticamente aprendidos de nuestro entorno. Almacén que continuamos enriqueciendo durante el resto de nuestras vidas. Nuestras experiencias cotidianas activan, con mayor o menor frecuencia e intensidad, los *automensajes-yo*, de uno u otro signo, que hemos ido almacenando. Todos albergamos un *yo-autocrítico* (*inquilino-inquisidor* lo llama Pilar Aparicio) que se deleita, por así decirlo, en activar esos *automensajes-yo* negativos, denigrantes, descalificadores y derrotistas; y si éstos predominan en nuestro «almacén», los «oiremos» (como una «voz en off») con tanta frecuencia e intensidad que nuestra autoaceptación no podrá menos de resentirse, a no ser que aprendamos a detectarlos, cuestionarlos y cambiarlos.

Si aceptamos este modelo, nos conviene, a todas luces, incrementar la frecuencia de nuestros *automensajes-yo* fundamentalmente positivos y disminuir la frecuencia de los infundadamente negativos. Empresa posible, aunque no siempre fácil. El problema de la autoaceptación se agudiza cuando, con ocasión de alguna situación o acontecimiento desagradable, nos dejamos atrapar por una espiral de *auto-mensajes-yo* negativos, denigrantes y descalificadores que acaparan nuestra atención y no nos permiten apreciar los aspectos positivos de nuestra conducta y de nuestra persona.

«Cuando veas a un hombre llorando desconsoladamente, ten en cuenta que no le trastorna lo que le ha ocurrido (pues a otros no les afecta), sino su modo de percibirlo y evaluarlo»(Epicteto de Hierápolis)

Hemos dado el nombre de «automensajes» a las formulaciones verbales, más o menos explícitas, de nuestra manera de percibir, interpretar y evaluar lo que nos acontece. La estrategia cognitivo-conductual que aquí proponemos consiste, primero, en DETECTAR los automensajes-yo que nos provoquen sentimientos disfuncionales, como pueden ser ansiedades y abatimientos excesivos y desproporcionados que afecten negativamente a nuestra autoaptación; a continuación, CUESTIONAR. la objetividad de esos automensajes, dándonos cuenta de sus consecuencias emocionales negativas, a fin de SUSTITUIRLOS por otros más objetivos, más racionales y tan fundadamente positivos como lo permita la situación.

Se adquiere facilidad para detectar automensajes habituándose a prestar atención al propio mundo interior. Y así, conviene que de vez en cuando a lo largo del día, sobre todo cuando sintamos cierta turbulencia emocional, nos preguntemos: «¿Qué estoy sintiendo, imaginando, pensando en este momento?». Hay automensajes que se «oyen» con nitidez; otros, en cambio, no son tan claros. Llevar durante algún tiempo un diario escrito de nuestros automensajes también nos ayudará a adquirir esta importante destreza.

A poco que reflexionemos, nos daremos cuenta de que tendemos a exagerar las consecuencias negativas de una situación, a imponer prerequisites arbitrarios para vivir y/o ser felices, a albergar exigencias inflexibles y poco realistas sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre la vida en general y, en fin, a dudar de nuestra valía personal e incluso a negarla. Tendencias que nos hacen sufrir innecesariamente y que conviene enderezar.

«He sufrido muchas desgracias...que nunca llegaron a ocurrir» (M. Twain)

Habiendo cuestionado eficazmente los automensajes disfuncionales, los sustituimos, por otros más sensatos, razonables y objetivos, más fundadamente positivos y, por tanto, más capaces de generar emociones constructivas y equilibradas.

La formulación de automensajes-yo alternativos, razonables y fundadamente positivos, es un paso necesario, pero no siempre suficiente. Para mejor desalojar los negativos y asimilar los positivos, conviene REPETIR estos últimos hasta conseguir integrarlos en nuestro diálogo interior de tal modo que se nos ocurran espontáneamente en aquellas situaciones en que solíamos torturarnos con automensajes-yo negativos. La repetición asidua y reflexiva será más eficaz si la reforzamos con la VISUALIZACIÓN, imaginando vivamente una situación en la que solemos dirigirnos automensajes infundadamente autodenigrantes que nos hacen sentirnos mal. Entonces

rechazamos los automensajes negativos y repetimos vigorosamente los positivos, hasta sentirnos mejor y más serenos.

El último paso, y tal vez el más decisivo, es ACTUAR, o sea, obrar de acuerdo con la nueva manera de pensar y en contra de la antigua. Si, cuando Dorotea pensaba que era una «madre fatal», se sentía culpable y tendía a reprocharse y pedir mil perdones a quien quisiera oírle, una vez que aprendió a pensar: «He sido una madre normal», etc., se negó rotundamente a reprocharse y a excusarse y se comportó como una madre, entristecida, sí, por el suspenso del hijo, pero no culpabilizada. Y así sucesivamente, según los casos.

En resumen, la estrategia consiste en:

- a) detectar los automensajes-yo disfuncionales;
- b) cuestionarlos;
- c) sustituirlos por alternativas positivas.
- d) repetirlas y visualizarlas;
- e) finalmente, actuar en consecuencia.

A continuación, proponemos varios ejercicios, inspirados en esta estrategia, para fortalecer nuestra autoaceptación.

1. Escriba el lector en una hoja de papel una *lista de automensajes-yo* exageradamente negativos. Habiéndolos cuestionado rigurosamente, escriba en otra hoja de papel automensajes alternativos positivos y realistas, y esboce un plan de acción coherente (contraofensiva conductual). Rompa la hoja de automensajes negativos y arrójela a la basura, o quémela. Guarde la hoja de automensajes positivos, fíjela en un lugar visible, reléala frecuentemente y *actúe en consecuencia*.
2. Imagínese ante un *espejo mágico* «made in Japan» que le refleje su cuerpo entero, tanto en lo físico como en lo psíquico. Respire pausada y acompasadamente y contéplese detenidamente de pies a cabeza varias veces, reconociendo, con amor y con humor, tanto los rasgos positivos como los negativos. Y, mientras se contempla, repítase reflexivamente —en voz alta, a ser posible, y en sincronía con su respiración— una breve frase, preparada de antemano, que condense en sus propias palabras un acto de autoaceptación. Por ejemplo: «Me siento orgulloso de ser quien soy: un ser humano falible único e irrepetible»; «a pesar de todas mis limitaciones y flaquezas, me considero digno del respeto propio y ajeno»; «soy una persona capaz y digna de ser amada».

3. *Hable abiertamente de alguno de sus defectos* en un grupo o con una persona de confianza, capaz de escucharle empáticamente sin juzgarle ni condenarle. Probablemente se dará cuenta de que no es tan fiero el león como lo pintan, y de que sus defectos y debilidades son patrimonio bastante común de la raza humana. ¡Bienvenido a la raza humana!, solía decir un psicoterapeuta cuando alguien en su grupo de terapia reconocía paladinamente alguno de sus errores.
4. *Mensajes de mi niñez*. Este ejercicio es algo más complicado, pero merece la pena dedicarle todo el tiempo que sea necesario.
 - a) Escriba en la parte superior de un folio los nombres de personas que tuvieron una influencia negativa en su autoestima durante la niñez, y al lado de cada nombre el mensaje negativo que crea usted que recibió de cada una de ellas.
 - b) Repita la operación en la zona inferior, indicando los nombres de las personas —y sus mensajes— que tuvieron una influencia positiva durante su niñez.
 - c) Escriba en la parte central del folio la lectura personal que hace actualmente de los mensajes, positivos y negativos, recibidos de personas significativas en la niñez acerca de usted.
 - d) Comparta contenidos e intuiciones de esta experiencia en un pequeño grupo de su confianza.
5. *Cuando cometa un error y se sienta mal, prémiese* haciendo algo que le guste especialmente. No, naturalmente, para reforzar una conducta inapropiada, sino para reforzar su sentido de dignidad personal a pesar de lo inapropiado de esa conducta. Sobre todo, si después del error se siente inclinado a autodenigrarse.
6. Escribese una *carta* (comprensiva, cariñosa y muy positiva) *dirigida a usted mismo*, manifestando un gran autoaprecio y autoaceptación. Échela al correo y, cuando la reciba, léala y reléala de vez en cuando en voz alta.
7. Dialogue amistosamente, y por escrito, con el defecto o limitación que más le moleste, hasta que aprenda a vivir en paz con él.

EL OPTIMISMO

Moldear la forma de pensar.

Hacelock Ellis: "El lugar donde más florece el optimismo es en los asilos de lunáticos"
Albert Einstein: "Pues yo preferiría ser un optimista loco que un pesimista cuerdo".

Alice Calaprice,

El segundo método eficaz para estimular el talante optimista consiste en adoptar un estilo de pensar positivo. Para ello, lo primero que tenemos que hacer es "pensar en cómo pensamos". Con esto quiero decir que hay que analizar, cuestionar y valorar la sensatez, las ventajas y los inconvenientes de los juicios espontáneos que emitimos sobre nosotros mismos, nuestros semejantes, lo sucesos que nos afectan, sobre las probabilidades futuras de conseguir lo que deseamos y, en definitiva, sobre la vida en general.

El paso siguiente consiste en tratar de moldear nuestra forma de pensar par que sea lo más provechosa, favorable y sensata posible, nuestra tarea, como ya apuntaba William James hace casi un siglo, consiste en adoptar y practicar la nueva forma de pensar, aunque al principio lo hagamos de un modo premeditado o "artificial". A la pregunta de "¿qué puede hacer la persona que se siente y está encerrada en sí misma?", Bertrand Russell contestó: "Si su perturbación se debe, por ejemplo, a la sensación de culpa por haber pecado, debe comenzar con convencer a su cerebro consciente de que no hay razón alguna para creerse persona pecadora. También es importante que esta persona se acostumbre a creer que la vida seguirá valiendo la pena".

A continuación, ilustraré los aspectos problemáticos más frecuente de nuestra forma de pensar en situaciones concretas, y también haré algunos comentarios sobre los efectos perjudiciales de las creencias o suposiciones equivocadas más extendidas.

Todas las personas elaboramos pensamientos automáticos que resumen la evaluación que hacemos de una situación determinada. La intuición y el presentimiento son herramientas muy importantes para ayudarnos decidir. Sin ellas los seres humanos tendríamos gran dificultad para enjuiciar muchas circunstancias, especialmente las más inciertas.

Recuerdo a Roger, por ejemplo, un joven abogado de 29 años. Este hombre, de aspecto taciturno se quejaba de que se sentía desmoralizado porque llevaba mucho tiempo intentando encontrar un trabajo. Mientras repasábamos paso a paso su búsqueda de colocación, Roger cayó en la cuenta de que desde la primera vez que vio una oferta interesante en la

sección de empleos de un diario, siempre que percibía una oportunidad laboral le venía a la mente el siguiente pensamiento reflejo: “ Para qué llamar, pensarán que no tengo nada que ofrecer”,. Después de reflexionar un rato ambos coincidimos en que semejante presagio era absurdo y paralizante. A los pocos días, Roger comenzó a acudir a agencias de empleo y después de varias semanas encontró un trabajo. Las probabilidades de acertar la quiniela son bajísimas, pero si no jugamos, son nulas.

La historia de Ana –37 años, una médica muy competente y respetada en su especialidad, segura de sí misma y atractiva –ilustra también cómo ciertos pensamientos que brotan de manera inmediata nos juegan una mala pasada. Durante mucho tiempo Ana había albergado la ilusión de formar una familia pero, al mismo tiempo, no podía evitar sentirse profundamente pesimista con respecto a sus posibilidades de tener una relación sentimental estable. Cuando le pedí que me explicara sus sentimientos, me respondió: “Estoy convencida de que nunca encontraré pareja, porque ningún hombre está dispuesto a convivir con una mujer tan fuerte ni con tanta personalidad como yo”. Poco después añadió con contundencia: “¡Simplemente los asusto!”. Cuando le pedí un ejemplo, Ana me confió que hacía poco tiempo había conocido en acto social a un hombre que, de primeras, le había caído muy bien. Tras un par de horas de charla amigable, él dejó caer con sutileza que se sentía muy bien con ella y le gustaba su manera de ser. Ana instintivamente pensó: “Realmente lo único que busca es una relación sexual superficial; si me conociese mejor se sentiría amenazado y echaría a correr”. A los pocos minutos, sintió un impulso irresistible de huir, se inventó una urgencia, se disculpó y desapareció apresuradamente sin dejar rastro. Después de recapacitar junto sobre quién realmente había asustado a quién, llegamos a la conclusión de que quien se había sentido amenazada fue ella y no a la inversa, como apuntaba erróneamente su teoría. El argumento que Ana utilizaba para justificar su visión negativa y agorera de las perspectivas de forjar una relación, aparte de cuestionable, era tan tajante y global que incluso en una situación prometedora, como la del ejemplo, no permitía la más mínima consideración o el menor margen de esperanza.

Paul Watzlawick, profesor de Psicología de la Universidad de Stanford, describe con ironía en “El arte de amargarse la vida”, las consecuencias negativas de esta forma pesimista de pensar que practican inconscientemente algunas personas. En este ejemplo, Watzlawick aborda la perspectiva del pasado: “Casi todos podemos conseguir ver el ayer a través de un filtro que sólo deje pasar la luz de lo bueno y lo bello. Y si este truco no funciona, podemos recordar nuestra niñez como una época de la que no echamos de menos ni un solo día. En cambio, los aspirantes a la vida amarga ven únicamente lo penoso del pasado, o valoran la juventud como una edad de oro

perdida para siempre, lo que se convierte en una fuente inagotable de nostalgia y de aflicción”.

Otra faceta de nuestra forma de pensar es el estilo que utilizamos para explicar los sucesos que nos afectan. El modelo desarrollado por Martín Seligman que describí en el capítulo sobre los ingredientes del optimismo es muy útil. Seligman analizaba la “permanecía” o duración del impacto de los sucesos, la “penetrabilidad” o extensión que le asignamos a sus efectos, y la “personalización” o grado de responsabilidad personal que estamos dispuestos a asumir por lo ocurrido. Ahora, a modo de ilustración, consideremos la explicación que Antonio da a la explosión de enfado de la esposa porque al llegar a casa cansada del trabajo debe afrontar un disgusto de poca importancia: “Isabel es la persona de peor humor del mundo”. Tal valoración es ciertamente más pesimista y demoledora que una explicación menos global como por ejemplo: “Isabel está hoy más enfadada que nunca”. Si por el contrario es el marido quien pierde los papeles y hace un comentario hostil sobre ella, la explicación de Isabel “todos los hombres son abusones y en el fondo odian a las mujeres” es menos útil a la hora de tratar de entender, abordar y zanjar una agresión verbal por parte de Antonio, un hombre concreto, que “ Antonio está actuando de una forma injusta y machista”.

Ante situaciones afortunadas, ciertas explicaciones estimulan la autoestima más que otras. Por ejemplo, “me seleccionaron para el equipo de rugby porque soy un buen atleta”, es más reconfortante que “me eligieron para jugar porque soy corpulento”. Por la misma razón, la explicación de “nos salvamos del accidente porque soy un buen conductor y tengo buenos reflejos” es más positiva que “¡no nos matamos de milagro!”.

A la hora de juzgar las circunstancias que nos afectan, son preferibles las explicaciones que minimizan el impacto de los infortunios o facilitan comparaciones ventajosas entre lo sucedido a nosotros y a los demás. En otoño de 2004, por ejemplo, los vecinos de la ciudad de Pensacola, en la costa de Florida, retornaron a sus casas desde los refugios después de que amainara el devastador huracán Iván, y se encontraron con sótanos inundados, tejados destrozados, árboles arrancados de cuajo, y postes de la luz por los suelos. Pese a este panorama de desolación, muchos se consolaban con el antiguo axioma de “podría haber sido peor”. El diario The New York Times citaba incluso las palabras de una niña de diez años a su madre al ver su casa convertida en una gran pila de escombros: “Mamá, lo hemos perdido todo, pero tenemos la suerte de estar vivas!”. Meses más tarde ejemplos como éste se multiplicaban entre los supervivientes del apocalíptico maremoto que arrasó las costas de una docena de países del sur de Asia, en las Navidades de 2004.

En un sentido parecido, el psiquiatra Víctor E. Frankl, nacido en Viena en 1905, sugirió que para superar la adversidad es muy útil encontrarle algún aspecto positivo. Para ilustrar su consejo relató la siguiente anécdota:

“En una ocasión, un viejo médico me consultó sobre la fuerte depresión que padecía. No podía sobreponerse a la pérdida de su esposa que había muerto hacía dos años y a quien él había amado por encima de todas las cosas. En vez de decirle nada le hice la siguiente pregunta: “¿Qué habría sucedido, doctor, si usted hubiese muerto primero y su esposa le hubiese sobrevivido?”. “Oh”, respondió, “para ella hubiera sido terrible, habría sufrido muchísimo”. A lo que le repliqué: “lo ve, doctor, usted le ha ahorrado a su esposa todo ese sufrimiento, pero ahora tiene que pagar por ello sobreviviendo y llorando su muerte”. En otro ejemplo, Frankl, quien estuvo internado un par de años en varios campos de concentración nazi durante la segunda guerra mundial, nos cuenta su experiencia cuando fue transportado a la estación de Auschwitz, donde se realizaba la primera selección de los detenidos que irían a trabajar y los que serían eliminados inmediatamente en los hornos crematorios: “Como el hombre que se ahoga y se agarra a una paja, mi innato optimismo, que tantas veces me había ayudado a controlar mis sentimientos en las situaciones más desesperadas, se aferró a este pensamiento positivo: algunos prisioneros tienen buen aspecto, parecen estar de buen humor, incluso se ríen, ¿quién sabe?, tal vez consiga compartir su favorable posición y viva para contarlo”.

Hay posturas optimistas generales que, en el fondo, reflejan miedo a las consecuencias de una visión positiva. Basta citar estas frases muy comunes: “si me dejo llevar por el optimismo seguro que me desilusiono”, “pensar positivo es engañarse a uno mismo”, o “el optimismo es peligroso porque te ciega y no te deja ver la realidad”. Quienes las adoptan tienen tendencia a distorsionar negativamente los hechos para evitar que éstos apoyen la premisa de que el optimismo es bueno. Son individuos que se centran prioritariamente en los fallos o los defectos de las cosas, y pasan por alto los aspectos positivos de cualquier situación. Por ejemplo, cuando son evaluados en el trabajo sólo se fijan en los comentarios negativos del jefe e ignoran o niegan los positivos. Algo similar ocurre cuando se empeñan en menoscabar una situación favorable con una coletilla desfavorable: “pues sí, soy competente en mi trabajo, pero de qué me sirve si a mi familia no le interesa”. Las lecturas negativas del pensamiento de otros, tanto si son imaginarios como equivocadas, también fomentan la amargura y el desaliento: “yo sé que estará pensando que soy una idiota” o “mi novia me va a dejar, lo sé”, a pesar de que la otra persona no dio indicación alguna de lo que pensaba. Otra distorsión frecuente consiste en ver las cosas en categorías drásticas y “buenas” y “malas”, “siempre” y “nunca”, “todos” o “ninguno”, sin términos medios, o en creer que todo lo que no es perfecto es un fracaso.

Un grupo de pensamientos negativos que minan la autoestima obedecen a lo que podemos llamar la **tiranía del debería**. Esto ocurre cuando la persona piensa que está absolutamente obligada a ser, a sentir o a comportarse de forma utópica, incongruente con su personalidad, incompatible con la situación o simplemente imposible de realizar para cualquier ser humano. Los ejemplos abundan:

- “Debería estar siempre de buen humor”
- “Nunca debería impacientarme”
- “A mis 60 años y con un triple bypass debería subir corriendo por las escaleras al noveno pisos sin ahogarme”

Estas expectativas irracionales e inalcanzables suelen nutrir sentimientos de fracaso, de culpa, de desmoralización e incluso de odio hacia uno mismo. Atención: el optimismo no se escapa de la tiranía del debería. No son pocos los pacientes profundamente deprimidos que se han recriminado sin piedad en mi presencia tras lamentarse de esta forma:

- “Debería estar sonriente cuando me levanto por las mañanas y le doy los buenos días a mi mujer”
- “Debería organizar un baile en mi casa para celebrar la promoción de mi hijo”

Si entramos en un contexto más general, hay tres supuestos pesimistas, tan antiguos como populares, que a menudo sirven de base justificativa de esa visión deprimente y fatalista del mundo y sus ocupantes. Ya he tratado este punto en obras anteriores. No obstante, confieso que no pasan mucho días sin que me encuentre a alguna persona estancada en el derrotismo a causa de estas nefastas e irreales quimeras.

Una es la creencia de que los mortales somos seres malévolos por naturaleza. Esta idea explica el que tanta gente se asombre o exprese incredulidad ante noticias de gestos abnegados o altruistas. También explica los intentos que hacen tantos críticos sociales para buscar motivos interesados o en estas conductas bondadosas. El siguiente comentario de Paul Watzlawick viene al caso: “ para atizar la duda sobre el desinterés y la pureza de intenciones de quien ayuda a un semejante basta preguntarse ¿ lo hace para impresionar, para causar admiración, para obligar al otro a estar agradecido, para acallar sus propios remordimientos de conciencia...?. El poder de pensamiento negativo casi no tiene fronteras, pues el que busca encuentra.

El pesimista busca por todos lados el talón de Aquiles y descubre que el honrado bombero es de hecho un pirómano inhibido; que el valiente soldado da

rienda suelta a sus impulsos suicidas inconscientes o a sus instintos homicidas; que el policía se dedica a perseguir criminales para no volverse él mismo un criminal; que todo cirujano es un sádico disfrazado; que el ginecólogo es un voyeur; y que el psiquiatra quiere jugar a ser Dios. Ahí tienen, así de sencillo es desenmascarar la podredumbre de las personas”.

Pese a la popularidad del “piensa mal y acertarás”, cada día se acumulan más datos científicos que demuestran que los seres humanos heredamos y transmitimos la bondad a través de nuestro equipaje genético. Por otra parte, cualquiera que observe sosegadamente a sus allegados y a los miembros de la comunidad en la que vive, no tendrá más remedio que reconocer que la gran mayoría es gente pacífica, generosa y solidaria.

Una segunda generalización pesimista, igualmente desencaminada, es la que afirma que la humanidad nunca ha vivido en tan pésimas condiciones y el futuro se vislumbra aún peor. Todos conocemos personas para quienes las continuas y espectaculares mejoras experimentadas en mortalidad infantil, esperanza de vida, educación, libertades individuales, derechos de las mujeres y de los niños, no hacen la más mínima mella en su visión implacable del negro destino del género humano. La realidad, sin embargo, es que si repasamos nuestra historia, resulta muy difícil negar que a pesar de sus muchos altibajos, el progreso del mundo ha sido evidente. Y en cuanto al futuro de nuestra especie, quizá con la excepción de la célebre Casandra que, dotada por Apolo del don de la profecía vaticinó acertadamente la masacre de los troyanos a manos de los griegos, todos los profetas agoreros y demás visionarios que han profetizado un final apocalíptico han desbarrado escandalosamente, desde Jeremías a Herbert Wells, pasando por san Juan, Zoroastro, Nostradamus y Thomas Malthus, por citar a un pequeño mosaico de pesimistas empeñados a quienes la historia ha puesto en evidencia.

La tercera declaración pesimista sin base científica alguna es que la humanidad es irremediablemente desdichada. Esta idea se sustenta día a día de las desgracias y calamidades que arrojan continuamente los medios de comunicación, y captan nuestra atención. En el fondo no podemos evitar sentirnos atraídos e incluso fascinados por las tragedias. Sin embargo, cientos de estudios internacionales demuestran que, en circunstancias normales y en términos globales, los hombres y las mujeres se sienten razonablemente dichosos. En los últimos quince años un grupo de especialistas europeos y estadounidenses – como Michael Lykken, David Myers y Ruut Veenhoven- han examinado metódicamente el grado de dicha de las personas. Sus investigaciones han confirmado una y otra vez que entre el 70 y el 80 por ciento de los habitantes del planeta se considera contento con su vida. Su nivel de dicha es independiente de la edad, sexo, posición económica, la apariencia física, la ocupación, el coeficiente de inteligencia o la raza. Por cierto, en los

últimos años –quizá como resultado de mi inolvidable experiencia con Robert en el hospital Coler Memorial- suelo concluir mis conferencias sobre la salud o el bienestar de las personas haciendo al público la siguiente propuesta:

- en primer lugar, les animo a que se concentren y evalúen interiormente su **“satisfacción con la vida en general”**. - **Lo de “en general” es importante**, pues quiero evitar se dejen influir por alguna molestia o preocupación que les esté afligiendo en ese momento.

- A continuación, **les pido que se imaginen una escala graduada de 0** (muy insatisfechos) al 10 (muy satisfechos).

- Acto seguido, **les ruego que todos aquellos que se den un 5 ó más alcen el brazo**.

- **Sin excepción la levantada de brazos es contundente. Pero no menos masiva es la sorpresa que se llevan los presentes**. Ya sé que no se puede descartar la posibilidad de que algunos exterioricen un nivel de satisfacción que realmente no sienten. Pese a eso, la deducción más razonable es que si una persona declara estar satisfecha es porque lo está. No he conocido a nadie feliz que no piense que lo es.

El poder seductor de estas tres generalizaciones pesimistas y erradas se basa en que sirven de justificación a mucha gente a la hora de plantearse en su opinión fatalista y de aferrarse a una visión resignada del mundo y sus residentes. Yo diría, sin embargo, que la perspectiva más provechosa y sensata de la vida no les pertenece a quienes se lamentan de la humanidad sin considerar sus atributos positivos, sino a quienes la celebran después de haber sopesado los aspectos negativos.

Gracias a la gran capacidad humana de razonar, de aprender y de cambiar, las personas que se lo proponen están dispuestas a invertir su tiempo y esfuerzo en el empeño, tienen posibilidad de aumentar su predisposición natural al optimismo. Todo ello –aclarémoslo- sin perder la aptitud para distinguir entre fantasía y realidad. Ejercer de optimista realista, por un lado, consiste en promover con regularidad estados de ánimo positivos mediante estrategias destinadas a aumentar la satisfacción que extraemos de las diversas parcelas de la vida. Por otro lado, implica moldear nuestra forma de pensar con el fin de maximizar las percepciones, explicaciones y perspectivas favorables de las cosas, incluyendo la valoración del esfuerzo que uno invierte en este ejercicio.

La estrecha vinculación que existe entre nuestro estado emocional y nuestros pensamientos nos ofrece la oportunidad de fomentar la disposición optimista trabajando simultáneamente en el estado de ánimo y en la forma de

pensar. De esta manera, al mismo tiempo que plasmamos nuestros sentimientos positivos en nuestras explicaciones de las cosas, también podemos modular nuestras emociones con pensamientos positivos.

Luis Rojas Marcos
"La fuerza del optimismo"

AUTOACEPTACIÓN

La autoaceptación surge de enfrentar los retos de la vida con energía. No te insensibilices ante las experiencias difíciles y las dificultades, ni construyas una muralla mental que excluya el dolor de tu vida. Encontrarás la paz, no a través de escapar de tus problemas sino enfrentándolos valerosamente. Encontraras la paz, no en la negación, sino en la victoria".

J. Donald Walters

AUTOACEPTACIÓN Y CONFIANZA

La autoaceptación y confianza son concepto relacionados muy estrechamente. Uno se basa en el otro. Siendo capaz de aceptarse a uno mismo, libre de cualquier demanda de ser diferente, provee las bases para tener confianza en las propias habilidades. La confianza, de hecho, capacita para asumir riesgos, intentar nuevas cosas y dirigir la propia vida.

Aceptarse a uno mismo

Aceptarse a uno mismo significa tener conocimiento de tres cosas:

- ✚ Tu existes,
- ✚ No hay ninguna razón por la que tu deberías ser diferente a como eres.
- ✚ No eres ni digno ni indigno.

Tener conocimiento de que uno existe es probablemente lo más importante. Son las otras dos partes la que la gente encuentra más difícil de entender.

La autoaceptación tiene que ver con el rechazo a cualquier *demanda* de ser diferente. Seguramente, tu preferirías ser diferente. Puede que decidas que te interesa cambiar algunas cosas. Pero mantén el deseo de cambio como una *preferencia*. En lugar de creer que tu *tienes* que cambiar, ve el cambio como una *posibilidad*.

No intentes medirte a "ti" mismo o establecer una serie de "valores" de ti mismo. La autoaceptación es radicalmente diferente a la autoestima. La *autoestima* está basada en la idea de que uno es "buena" o "mala" persona. La *valía* requiere algún criterio, como lo bien que uno ejecuta algo, o la idea de que uno es valioso simplemente porque existe. La *autoaceptación*, por otra parte, esta basada en la idea de que no tienes porque ser "valioso" o "no

valioso". De hecho, no hay necesidad de evaluarse a uno mismo para nada. En lugar de evaluarse a uno mismo, puedes utilizar tu energía y tiempo en evaluar:

- ✚ Tu *conducta*.
- ✚ La cualidad de tu *existencia*.

Evaluar su conducta es una buena idea. Puedes comprobar si te ayuda a disfrutar en la vida y contribuye a lograr tus metas. Es también una buena idea evaluar la calidad de su existencia. Disfrutar de la vida es seguramente importante - más importante que preocuparse sobre si eres o no una persona "valiosa".

Tener confianza en las propias capacidades

El autoconocimiento y la autoaceptación son precondiciones para la confianza. Tener confianza en mis capacidades se refiere a tres cosas. Primera, saber lo que puedo y no puedo hacer. Segundo estoy preparado para intentar hacer cosas al límite de mis capacidades. Y tercero, trabajo de forma regular para desarrollar mis capacidades.

Tener confianza en mis *capacidades* es diferente a tener confianza en *uno mismo*. La confianza en uno mismo implica perfección - yo como una persona *plena*, soy capaz de hacer todas las cosas bien. Esto es poco realista y una grandiosidad.

Tener confianza en mis capacidades es más realista. En lugar de hablar de autoconfianza, siga el principio de Paul Hauck y hable de confianza social, confianza en el trabajo, confianza para conducir, confianza para llevar un hogar, confianza para los exámenes, confianza para las relaciones, y así sucesivamente. En otras palabras, desarrolle confianza en habilidades específicas más que en su "ser total".

En la práctica, la confianza en mis capacidades puede involucrar conductas como las siguientes:

- ✚ Hacer las cosas sin la demanda de tener éxito, y viendo los errores como oportunidades para aprender. La confianza se desarrolla con los *intentos*, más que con los *resultados*.
- ✚ Evaluar mis acciones y entrenamiento en términos de como me ayudan a alcanzar mis metas, nó en que me "prueben" como persona.
- ✚ Tomando riesgos calculados en actividades importantes como elegir una carrera, cambiar un trabajo o comenzar una nueva relación.
- ✚ Perseverando, no rindiéndome, cuando no lo hago tan bien como quisiera; rechazando cualquier creencia del tipo "cualquier cosa debería ser fácil de hacer"; y aceptando que muchas cosas buenas tienen que

ver con el superar obstáculos, los contratiempos, y la persistencia durante un periodo de tiempo.

- ✚ Aprender de la experiencia, viendo donde me he equivocado y terminar lo que se empieza para mejorar las capacidades.

Porque esto es importante para manejar el estrés

Si somos propensos a evaluarnos en totalidad, trataremos de evitar analizar las acciones porque haciéndolo puede provocarse un estado depresivo. Paradójicamente, la autoaceptación es más gratificante que la autoevaluación para llevarnos a cambios constructivos. La confianza en nuestras habilidades nos conducirá a asumir riesgos, intentar nuevas experiencias y aprender nuevas lecciones.

Si nos podemos aceptar con nuestras propias características y preferencias, estaremos menos dispuestos a vivir su vida de acuerdo a los principios de otras personas.

Hay límites de lo que podemos cambiarnos a nosotros mismos. Los humanos no somos perfectos. Si puedes aceptar la imperfección en ti mismo, tenderás en menor medida a enrolarte en conductas peligrosas que requieren esfuerzos para cosas inalcanzables.

Desarrollar la autoaceptación y la confianza

La autoaceptación como una alternativa a la autoevaluación no es un concepto fácil de entender. La tendencia a la autoevaluación parece que se instituye en la naturaleza humana, y el concepto de "autoestima" es penetrante en nuestro pensamiento y nuestra cultura.

Deberíamos poner en práctica:

- ✚ Pensar a través de la filosofía de la autoaceptación y leer sobre el tema. Escribir los pensamientos al respecto. Hablar de ello con otras personas (muchas gente puede tener argumentos sobre el concepto, lo que nos da la oportunidad de clarificar nuestro pensamiento).

- ✚ Finalmente, y lo más importante, *comportarnos* como personas que se autoaceptan y tienen confianza en sus capacidades. Tanto como sea posible, vivir de acuerdo con nuestras preferencias, valores y normas. Decir lo que pensamos, ser abiertos y honestos (pero hacer esto apropiadamente, y teniendo en cuenta las preferencias y sentimientos de los demás). Intentar hacer cosas, sin tener el éxito asegurado, con las que nos da miedo enfrentarnos.

7 PASOS PARA LA AUTOACEPTACIÓN Y EL CRECIMIENTO PERSONAL

Básicamente los pasos de cara a potenciar la autoestima podrían ser los siguientes:

1. Identificar el problema:

Es fundamental saber en todo momento qué es lo que me está sucediendo, qué me altera el estado de ánimo y qué es aquello que me hace recaer una y mil veces en los mismos errores. La identificación del problema pasa por ver también a qué te le tengo miedo, de qué huyo: la soledad, la opinión negativa de los demás, la crítica, los errores... Si no sé a qué temo tampoco puedo ser capaz de enfrentarme a ello.

2. Estar dispuesto y preparado para aceptar ayuda de los demás:

Nadie es totalmente autosuficiente y por lo tanto no puedo saber todo ni estar en todo. Por ello cuando no sé encontrar una solución a un problema personal o laboral tengo que estar preparado para aceptar la ayuda que otras personas puedan ofrecerte. Pero esta ayuda no va a ser como nosotros esperamos, porque llega en el momento oportuno y de una forma que no tal y como nos gustaría muchas veces, pero que en cualquier caso es buena para nosotros, a veces mucho mejor de lo que pensamos.

3. Aceptar más que esperar:

Esto significa que el ser humano siempre está intentando anticiparse a los acontecimientos y cuando no son tal y como uno espera se siente defraudado y abatido por las circunstancias. Aceptar significa estar viviendo el presente, esperar significa estar viviendo en el futuro. No puedo ser feliz ni creer en mí mismo si estoy siempre esperando a que ocurran determinadas circunstancias, por ejemplo, no puedo esperar a sentirme bien cuando consiga estar con la persona amada, no puedo esperar a gustarme cuando consiga el físico que me he propuesto, no puedo empezar a vivir cuando consiga sacarme la carrera que me he planteado, tengo que empezar a vivir ahora y sólo así lograré mis objetivos o podré disfrutar de lo que tengo aunque no lo consiga.

4. Para poder estar bien conmigo mismo, tengo que aprender a estar solo y sentirme como si estuviese acompañado:

Hoy día nos pasamos la vida huyendo de la soledad y del silencio. Si estoy solo en casa llamo a alguien o salgo corriendo para no sentirlo, o en su defecto pongo la tele o la radio para que me acompañen. Pero llenando mi vida de ruido, es como si estuviese huyendo de mí mismo, porque sólo cuando puedo permanecer sin compañía y sin necesitarla es cuando puedo pensar en quién soy y descubrir algo en mí que había estado luchando por salir y que el ruido y la gente no le habían dejado, esto es, MI PROPIO YO.

5. Sólo cuando sé quien soy puedo aceptarme tal y como soy y puedo apoyarme en mis puntos fuertes para superarme:

La pregunta de ¿y tú cómo te describirías?, es una típica pregunta de entrevista de trabajo que todos respondemos porque nos aprendemos de memoria cuatro cosas, pero que en el fondo no me define en absoluto. El ser humano es muy complejo y está lleno de pequeños matices, pero si no sé cuáles son estos matices, tampoco sé cómo voy a reaccionar ante determinadas situaciones y tiendo a infravalorarme basándome en el autodesconocimiento.

6. Cuando sé quién soy

Puedo enfrentarme a mis miedos, resolver mis problemas, buscar alternativas y no hundirme en los fracasos, porque sé cuáles son mis fortalezas y cuáles son mis límites y al asumirlos soy capaz de luchar ante cosas que antes podían parecerme impensables.

7. Cuando confío en mí,

También tengo que ser capaz de buscar más alternativas y esto quiere decir que si me encuentro en un problema ante el cual no sé encontrar una solución porque las estrategias por mí probadas no dan resultado, tengo que arriesgarme a probar algo completamente distinto aún a riesgo de estrellarme, confiando en que si me caigo podré volver a levantarme y que peor que caer es estancarse en algo y no continuar avanzando en la vida.

Estos serían los siete pasos fundamentales que trabajando individualmente en ellos y profundizando servirían de base para continuar con nuestro crecimiento personal y para fortalecer nuestra autoestima, que es como los cimientos de una construcción, es decir: sin ella no hay nada.

María Jesús Adán Meléndez

Directora del Centro Psicológico Adán

DIGNIDAD

Después de una lectura, profunda y reposada, de la encíclica *Centesimus Annus*, observo que el tema de la dignidad del hombre está presente en todos sus capítulos. Cito tan sólo unas líneas como ejemplo: “Todo lo que constituye la trama y guía de la doctrina social de la Iglesia es la correcta concepción de la persona humana y de su valor único, porque el hombre en la tierra es la sola criatura que Dios ha querido por sí misma. En él ha impreso su imagen y semejanza, confiriéndole una dignidad incomparable. En efecto, aparte de los derechos que el hombre adquiere con su propio trabajo, hay otros derechos que no proceden de ninguna obra realizada por él, sino de su dignidad esencial de persona».

Sé que para los creyentes la dignidad se nos confiere simplemente por nuestra vocación trascendente, por el hecho de nacer, de ser y de sentirnos criaturas de, Dios. Nos sentimos conectados a la gran arteria del amor-creativo universal y sentimos que Dios nos quiere, desea, valora y confiere la máxima dignidad a cada uno por nosotros mismos, independientemente de nuestras virtudes y defectos, simplemente por ser criaturas suyas.

Pero no voy a fundamentar mi argumentación sobre la dignidad del hombre, sólo en su calidad de criatura creada a imagen y semejanza divina. Esto, para mí y para muchos lectores, no necesita explicación. Por eso, a continuación me voy a detener en el análisis del concepto de persona, con el fin de que también los no creyentes puedan descubrir su propia dignidad, que se les confiere por el hecho de ser personas y les corresponde de manera natural, independientemente de toda utilidad social o vital.

Ser persona es ser una unidad, un in-dividuum, algo que no se puede partir o subdividir. Pero además, ser persona es ser una totalidad y cada uno de nosotros somos un ser absolutamente nuevo e irreplicable. La persona, además, es espiritual, aunque necesita de un organismo como instrumento para expresarse y actuar.

Ser persona, ser hombre, es ser existencial o lo que es lo mismo, «existir de acuerdo a mi propia posibilidad para la cual o contra la cual puedo decidirme» (V. Frank). Ser persona es ser ante todo profundamente responsable y no estar determinado por mis instintos, sino orientado hacia un sentido.

Ser persona es ser yo, uno y total en mí mismo, y llego a constituirme como hombre por la perfecta interacción y ensamblaje de las tres dimensiones

en que se constituye mi existencia: la física, la psíquica y la espiritual, aunque sólo esta última dimensión (la espiritual) es la que pertenece al hombre. «Sólo lo elevado del hombre es el hombre», decía Paracelso. Sin embargo, en el hombre, la persona espiritual coexiste necesariamente con un organismo psicofísico.

Ser persona es ex-sístír, por eso puedo salir de mi mismo y enfrentarme a mí mismo, porque el ser persona me conforma como ser dinámico capaz de distanciarme de mí mismo como organismo psicofísico y me constituye como espíritu, como persona espiritual. Es el ser persona lo que en definitiva me instala en la dignidad. Una dignidad de igual a igual compartida con todos los hombres, ya que ser persona es sentir y vivir la mismidad de mi yo que siempre se realiza, dirigiéndose y proyectándole hacia el tú, hacia un nosotros universal.

Si es verdad que persona quiere decir personas, que mi ser personal es intrínsecamente pluripersonal y que todo proyecto de mí mismo y de cada hombre ha de ir orientado siempre hacia los demás, es indudable mi dignidad esencial e incomparable como persona, basada en el profundo respeto a mí mismo y a los demás seres humanos, que son mis hermanos como ciudadanos del mundo.

El hombre ha de “llegar a ser lo que es” como dijo Píndaro; pero, para llegar a ser uno mismo, lo que uno es, precisa ser alguien, tener una identidad, diferenciarse. Pero tener una identidad es dar unidad a la propia existencia, sentirse parte del pasado, tener arraigo y vivir un presente en plenitud, alentado, motivado, y apoyado en unos valores que le den consistencia y le proyecten hacia un futuro de esperanza.

Mi identidad, la que me hace sentirme persona y me instala en la dignidad y en el respeto a mismo y a los demás, se va construyendo a lo largo de toda mi existencia por mi vinculación a un pasado, por mi arraigo y pertenencia a diversos grupos humanos en los que consigo integrarme (familia, colegio, barriada, iglesia, corporación profesional, asociaciones,..). Al ser consciente de que pertenezco a algo y a alguien y que formo parte de un grupo humano; al sentirme hermanado con los demás en el convivir y en el compartir, integrado y aceptado, comienzo a ser alguien.

Pero, para llegar a ser y sentirme alguien, necesito antes sentirme en igualdad con los otros. A medida que las vivencias de esa igualdad sean más frecuentes, intensas y definitivas, podré ir construyendo, defendiendo y definiendo mi diferencia. Es la igualdad y el respeto que se me da como ciudadano lo que hace que me sienta digno, persona con plenos derechos y seguridad para diferenciarme y tener una identidad, ser yo mismo.

Construirme a mi mismo, como acabamos de ver, no es trabajo que pueda realizarse en solitario, pues esta noble y difícil tarea comporta que yo sepa armonizar y reunir en mi persona la humanidad y la individualidad a un mismo tiempo.

Sin duda, la búsqueda de mi identidad personal, la que me reafirma en ser alguien y yo mismo, se configura necesariamente en tres niveles de identidad sobre los que se construye el edificio de mi dignidad.

En primer lugar, la humanidad toda, que me respalda, me proporciona mi arraigo más universal y me confiere el título de ciudadano del mundo.

En segundo lugar, mi patria, mi raza, mi familia, mi religión, el grupo humano al que pertenezco, que me proporcionan unas señas de identidad más directas y precisas, me reconoce, me valora, me capacita, me acepta y me ofrece oportunidades para sentirme alguien, como parte integrante de una comunidad.

En tercer lugar está mi propia identidad personal, yo mismo, alguien con un nombre, con unos valores, cualidades, méritos... Una persona con plenos derechos que decide y escoge su forma de vida.

Está claro que los hombres no podemos construir una realidad personal aislada y única, no podemos llegar a ser nosotros mismos desentendiéndonos de los demás. Nuestro proyecto de vida, la propia realización, la conquista de la identidad personal, no puede concebirse sin otras personas.

El hombre descubre su propia dignidad cuando se siente persona y, al mismo tiempo, es capaz de trascenderse a sí mismo y extender y ampliar su horizonte sin límites en el respeto, aceptación y consideración los otros hermanos.

EL SER PERSONA NOS IGUALA A TODOS DIGNIDAD

El denominador común que nos iguala, hermana y dignifica más que cualquier otra realidad a los hombres es el ser personas, estar abiertos a los demás. « Ser para el otro » es la determinación existencial de individuo que rompe su aislamiento egoísta y le abre a la comunicación empática con los demás, sintiendo y reconociendo su dignidad en nuestra propia *dignidad*.

Mi dignidad es tu dignidad, mi respeto se funda en el respeto que te profeso como hombre y como hermano. Es mi condición de hombre la que me hace digno de mí y digno de ti.

Pero, ¿qué es ser digno? Ser digno es ser merecedor de algo muy valioso, y no hay nada tan valioso para los humanos como el ser persona. Los honores, las riquezas, la fama, la buena salud, el prestigio intelectual, el reconocimiento social y la popularidad no añaden un ápice a la dignidad de nadie.

Tan digno es el más pobre y desheredado niño que se muere de hambre como el hijo de cualquier magnate o potentado que nada en la abundancia. Digno y merecedor de respeto y amor es cualquier mendigo, drogadicto, alcohólico o delincuente. La dignidad en su sentido más profundo, trascendente y auténtico se nos confiere por el hecho de ser personas, de ser ciudadanos del mundo, de ser hijos de Dios. Por esta razón, sean cuales fueren las acciones y las conductas de un ser humano, éste mantiene su dignidad de persona y merece nuestra consideración, respeto y amor, aunque no se respete a sí mismo.

Lo que sucede es que somos demasiados los espíritus miopes que sólo acertamos a ver la dignidad en las personalidades muy relevantes, en los poderosos, en los que triunfan..., pero escasean las almas grandes y nobles que saben abarcar con su mirada sin límites todos los confines de la tierra y descubrir, alentar y respetar la dignidad humana en cualquier persona, sea cual fuere su raza, estado de salud y condición socioeconómica y cultural.

Al hablar de la comprensión como soporte y razón de los valores de hermandad, insisto en que la verdadera grandeza de espíritu y la madurez psíquica del hombre siempre estarán determinadas: por su nivel de comprensión y de tolerancia para con las miserias humanas, por la generosidad y la sensibilidad mostrada con los más necesitados y por la facilidad para perdonar y elevarse por encima de los agravios. Y todo esto, ¿por qué? Porque toda persona, cualquier persona, es una criatura grande, un microcosmos irreplicable y único por su capacidad de conocer y amar, a pesar de todas sus debilidades y miserias, y merece respeto y amor, por la dignidad que le confiere el ser hombre, el ser persona.

Promover la dignidad humana será siempre respetable y aceptable con independencia de sus actos, por su calidad de hermano, de persona, de ciudadano del mundo con plenos derechos. Y es que el hombre está por encima de cualquier obra de los hombres. Es la obra máxima de la creación. El progreso, el desarrollo científico, las instituciones, la política, son nada comparadas con la vida humana, con la persona. Nuestra dignidad es consecuencia de nuestra valía. Es el título de hombres el que nos iguala a todos en dignidad.

Pero entonces, ¿no hay hombres indignos? No, no hay hombres indignos si entendemos por indignidad el que no merezcan la aceptación, la comprensión y el amor de los demás hombres. Pero sí hay hombres que se hacen ellos mismos indignos al pisotear la dignidad de los demás: quienes conscientemente destruyen la libertad y los valores de la persona; quienes emplean el principio de la fuerza sobre la razón; quienes desde su posición privilegiada de poder y dominio manipulan las mentes y las conciencias de los más primarios e indefensos; quienes de forma hipócrita, interesada y egoísta todo lo encubren con buenas palabras, gestos de altruismo y de solidaridad, en apariencia, cuando los verdaderos móviles son la mentira y el enriquecimiento personal.

Dice Mounier que «la persona no existe sino hacia los otros, no se conoce sino por los otros y no encuentra sino en los otros». Por tanto, nuestra dignidad va aparejada a la dignidad de los demás. Cuando no respeto la dignidad del otro, soy menos persona, soy menos digno.

Acabo de afirmar que, cuando pisamos la dignidad del otro, se produce como una desconexión automática del inmenso caudal de dignidad universal ser personas, y, de alguna manera, somos menos personas, menos dignos. Estoy de acuerdo con Amiel en que el respeto por los otros es la primera condición para saber vivir, pero sin olvidar el respeto a sí mismo. «Ante todo, respetaos a vosotros mismos», repetía Pitágoras, y es que nuestra dignidad de personas queda comprendida, situada, instalada, entre dos coordenadas básicas: la del respeto a sí mismo y la del respeto a los demás.

Si observamos detenidamente a cualquier persona y profundizamos un poco en su conducta, en sus modales, en su tacto, consideración y comprensión de los demás, descubriremos que cuanto mayor es el respeto que se tiene a sí misma, no permitiéndose veleidades, salidas de tono, actos indignos, palabras y gestos hirientes e injuriosos, pérdida del propio control, etcétera, mayor es su tacto y respeto para con los demás.

Ennoblecemos y enriquecemos nuestro espíritu, muestra vida toda, en la medida en que nos amamos y respetarnos a nosotros mismos, siendo conscientes de nuestra incomparable dignidad humana. Por eso no debemos dudar en exigir a los demás que nos respeten en la forma y medida que nosotros lo hacemos. Es derecho inalienable de toda persona exigir que se la respete como tal, y obligación ineludible respetar a los otros por su condición de hombres, de hermanos y de compañeros de viaje en esta vida.

No podemos vivir en paz y armonía sin un mínimo respeto y consideración mutua; pero es que, además, como dice Bacon, el respeto de sí mismo es, después de la religión, el principal freno de los vicios. Toda buena

acción comienza por el respeto; el mismo amor no es nada sin el respeto mutuo. No es posible dar un paso en el camino del bien si dejamos a un lado la dignidad del hombre.

El respeto a los demás, especialmente a los más pobres, necesitados e indefensos de nuestra sociedad, empieza cuando hacemos lo que está en nuestras manos para que tengan algo que puedan llamar suyo y se les garantiza un trabajo y un salario que les permitan cubrir sus necesidades más elementales.

El respeto a los demás se hace más patente cuando ponemos los medios para que los hombres se realicen a sí mismos por medio de su inteligencia y de su libertad, favoreciendo el desarrollo de la personalidad a través de la búsqueda de la verdad.

El respeto a los demás, finalmente, nos conduce a la auténtica realización personal en esta vida, que consiste en saber convertir a los otros en motivo de nuestra felicidad, desarrollando y ejerciendo al máximo nuestra condición amorosa. Esa condición amorosa que es consecuencia directa de nuestra condición de persona.

Sí, estoy convencido de que el respeto a los otros es la primera condición para saber vivir y poner las bases de la felicidad, del amor y del reconocimiento de la dignidad humana. Es más, el respeto a los demás hace al hombre respetuoso consigo mismo, instalándose en permanente actitud de disponibilidad y servicio, asumida y querida de forma plenamente consciente. Pero, ¿hay alguna manera de cumplir esa misión de respeto a sí mismo y a los demás? Sí, dando verdadero sentido y valor a mi existencia, constituyéndome en convivencia con amor y por amor. Como dice Ella Wheeler Wilcox, «aprendiendo a cultivar la alegría, la estima, la ternura y la buena voluntad hasta el punto de decidir ser feliz todos los días haciendo felices a los demás».

B. Tierno “Valores humanos”

ANEXOS



Frases



- La autoestima es la reputación que adquirimos de nosotros mismos". -*Nathaniel Branden*
- "La autoestima es un sentimiento basado en sentirse capaz y amado". - *Jack Canfield*.
- "Existe una evidencia muy grande de que mayor sea nuestra autoestima vamos poder tratar mejor a los demás". *Nathaniel Branden*.
- "Los logros productivos son una consecuencia y expresión de salud y autoestima". *Nathaniel Branden*..
- " La opinión de los demás sobre ti no tiene que volverse tu realidad". *Les Brown*.
- "Nadie puede volver atrás y comenzar algo nuevo, pero cualquiera puede comenzar hoy y crear un nuevo futuro. –No juzgarme a mi misma a través de los ojos de los demás". *Sally Field*.
- "La adversidad y la perseverancia pueden diseñar tu vida. Ellas dan un valor y la autoestima que no tiene precio". - *Scott Hamilton*
- "Nunca te conviertas en una víctima. No aceptes la definición de tu vida por lo que te dicen los demás. Defínete a ti mismo". - *Harvey Fienstein*.
- "La persona mas influenciable con la que hablaras todo el día eres tu. Ten cuidado entonces acerca de lo que dices a ti mismo" .
- "El primer paso para el cambio es concienciación, el Segundo es aceptación". *Nathaniel Branden*..
- "Debo respetar las opiniones de los demás inclusive si no estoy de acuerdo con ellas". *Nathaniel Branden*.
- "El respeto comienza con uno mismo". *Nathaniel Branden*.
- "Vive con integridad, respeta a los demás y sigue tu corazón". *Nathaniel Branden*.

- "Debido a que no eres igual que otro ser humano, tu eres incomparable".- *Brenda Ueland*
- "El éxito mas grande es la aceptación de uno mismo." *Ben Sweet*
- "Tu tienes dentro de ti todo lo que necesitas para superar los desafíos de la vida". *Brian Tracy* .
- " Las personas frecuentemente dicen que esta persona no se ha encontrado a si misma. Pero el si mismo no se encuentra. Es algo que uno crea".- *Thomas SAS*
- Las personas con alta autoestima no necesitan sentirse superiores a los demás, no necesitan compararse con los demás. Su alegría radica en quienes son y no en tratar de ser mejor que los demás". *Nathaniel Branden*.
- "Nadie tiene una opinión buena de un hombre que tiene una opinión baja de si mismo". - *Anthony Trollope*
- "De todas las trampas en la vida la falta de autoestima es la peor y la mas difícil de superar. Debido a que esta diseñada por tus propias manos y se centra en la frase : No vale la pena, no lo puedo hacer". - *Maxwell Maltz*
- " Las personas frecuentemente dicen que esta persona no se ha encontrado a si misma. Pero el si mismo no se encuentra. Es algo que uno crea".- *Thomas SAS*
- "Todos sabemos que la autoestima viene de lo que tu piensas de ti mismo, no de lo que los demás piensan de ti". - *Gloria Gaynor*
- "Vive con integridad, respeta a los demás y sigue tu corazón". *Nathaniel Branden*.
- "Hay dos cosas que desarrollan la autoestima. Una es la calidad de las relaciones con los demás, donde te sientes amado y estas haciendo la diferencia en la vida de los demás. La otra es lograr tus metas". - *Jack Canfield* .
- "Deja que el mundo te conozca como eres, no como piensas que deberías ser. Porque tarde o temprano te olvidarás de aparentar y cuando te olvides de aparentar donde estarás?". - *Fanny Brice*
- "Yo me doy cuenta de que la soledad es una oportunidad de desarrollar mi autoestima. Cuanto mejor yo manejo la soledad, mejor manejo mis relaciones". *Sondra Ray*

- "No necesito sentirme ansioso con mi cuerpo. Amo todas las partes del mismo". *Sondra Ray*
- "Si ves que no confías en nadie, la vida puede ser muy dura para ti. Quizás no confías en ti mismo". *Sondra Ray*
- "Amarse a si mismo es reconocer y elogiarse verbalmente. Es aprobar totalmente las propias acciones. Estar seguro de las propias habilidades. Amar el propio cuerpo y admirar la propia belleza". *Sondra Ray*
- Deja todas las excusas de lado y recuerde esto: eres capaz. *Zig Ziglar*
- Nada crea autoestima y confianza en uno mismo como la realización de uno mismo. *Thomas Carlyle*

Dinámicas



ACENTUAR LO POSITIVO

OBJETIVO

Lograr que las personas puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas debido a que no les permiten tener un buen concepto propio; mejorar la imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

TIEMPO:

Duración: 10 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

De 30 a 50 participantes.

LUGAR:

Un salón amplio bien iluminado acondicionado para que los participantes estén cómodos.

MATERIAL:

Ninguno

DESARROLLO

I. Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:

- Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.
- Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
- Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo.

II. Se explica que los comentarios deben ser positivos. No se permiten comentarios negativos. (Algunas personas, quizá necesiten un ligero empujón para que puedan iniciar el ejercicio).

III. Se les aplicará unas preguntas para su reflexión:

- ¿Cuántos de vosotros, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"?
- ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?
- ¿Cómo considera ahora el ejercicio?

III. El animador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

ACEPTANDO NUESTRAS DEBILIDADES

OBJETIVO

- I. Acentuar la importancia de aceptar las debilidades y limitaciones como un prerrequisito para reconstruir la autoestima.
- II. Demostrar que toda persona tiene puntos fuertes y débiles; y que éstos no deben hacerlo sentir menos o devaluados.
- III. Ayudar a las personas a admitir debilidades y limitaciones sin avergonzarse de ellas.

TIEMPO: Duración: 35 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO: Ilimitado

LUGAR:

Un salón amplio bien iluminado acondicionado para que los participantes estén cómodos.

MATERIAL:

Sencillo

Hojas de papel y lápiz para cada participante

DESARROLLO

I. El animador expondrá al grupo lo siguiente: " Todos tenemos debilidades y limitaciones. Si el yo ideal está muy lejos del yo real, esta distancia provocará una autoestima baja, frustración y desilusión. Si la persona pudiera darse cuenta que el ser humano es imperfecto, y aceptará sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente. Este ejercicio está diseñado para ayudar a ver algunas de sus fallos, que estas no lo hacen menos valioso que ser humano y que gracias a ellas es como buscará como superarlas. Por ello la frase: "En tu debilidad está tu fuerza".

II. El animador pedirá que cada participante escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes fallos o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que sin embargo admite como cierto.

III. Cada participante escogerá un compañero y hablará sobre lo que escribió, tratando de no tener una actitud defensiva.

IV. Sentados en el suelo en círculo cada participante dirá su debilidad más importante, empezando con "yo soy..." Ejemplo: "yo soy muy agresivo", "yo soy floja", etc.

V. Que cada persona diga cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es que le afecta.

VI. El animador sugerirá que se atrevan a llevarlo a cabo, ya que sólo así se irán dando cuenta de la fuerza de su yo profundo.

VII. El animador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar aprendido en su vida.

DOBLE PERSONALIDAD I

OBJETIVO

- I. Concientizar de la naturaleza cambiante de la autoestima.
- II. Identificar los propios estados de alta y baja autoestima y las circunstancias o causas que provocan una y otra.

TIEMPO: Duración: 30 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO: Ilimitado

LUGAR:

Un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan trabajar en subgrupos

MATERIAL:

Sencillo

Hojas de papel y lápiz para cada participante.

DESARROLLO

I. Explicar a los participantes lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día. Este ejercicio es para identificar estas experiencias y obtener control sobre ellas.

II. En una hoja dividida con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, cómo se siente, piensa y actúa cuando se está mal consigo mismo.

III. Se les debe pedir a los participantes que observen esos dos estados como parte de ellos mismos, que con su imaginación den a cada parte un nombre que pueda simbolizarlos.

IV. Compartir en grupos de tres o cuatro lo que se ha escrito, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su autoestima. Concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.

V. Al finalizar debe llevar a cabo una " lluvia " de ideas, usando la fantasía para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima.

VI. El animador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

MUCHAS SATISFACCIONES

OBJETIVO

Identificar situaciones satisfactorias de la propia historia inconsciente como apoyo para incrementar la autoestima personal.

TIEMPO:

Duración: 45 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado

LUGAR:

Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir.

MATERIAL:

Fácil Adquisición

- I. Una copia del formato "Mis Satisfacciones" para cada uno de los participantes
- II. Un lápiz para cada participante.

DESARROLLO

- I. El animador entrega a cada uno de los participantes una copia del formato "Mis Satisfacciones".
- II. Explica que deberán escribir en él todas las satisfacciones que han tenido en la vida: Pareja, casa, familia, trabajo, amigos, estudio, rifas, etc.
- III. Los participantes escriben todas las satisfacciones de su vida. El animador motiva a los participantes que traten de recordar y escribir más.
- IV. Al terminar la actividad anterior, el animador les pide a los participantes que ahora las clasifiquen con base a los criterios establecidos en el cuadro final del formato.
- V. Los participantes clasifican sus satisfacciones.
- VI. Al terminar la actividad anterior, el animador solicita a los participantes que traten de analizar que aspectos comunes existan en las satisfacciones clasificadas como "A".
- VII. El animador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

HOJA DE TRABAJO :MIS SATISFACCIONES

INSTRUCCIONES

Anote usted en cada uno de los renglones, una a una, las satisfacciones que ha tenido en su vida: Pareja, hijos, trabajo, amigos, estudios, logros personales, etc.

Trate de recordar y anotar tantas como pueda:

Satisfacciones:

Clasificación	Mis satisfacciones:
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11
	12
	13
	14
	15
	16
	17
	18
	19
	20
	21
	22
	23

	24
	25
	26
	27
	28
	29
	30
	31
	32
	33
	34
	35
	36
	37
	38
	39
	40
	41
	42
	43
	44
	45
	46
	47
	48
	49
	50

A = Cambio mi vida (Muy Importante e impactante)

B = Me dio mucha satisfacción pero no cambio mi vida

C = Me dio satisfacción.

REFLEXIÓN DE AUTOESTIMA ALTA

OBJETIVO

Hacer conscientes los sentimientos que se tienen cuando se tiene la autoestima alta.

TIEMPO:

Duración: 30 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado

Dividido en subgrupos de 3 participantes.

LUGAR:

Un salón amplio bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan trabajar en tríos.

MATERIAL:

Ninguno

DESARROLLO

I. El animador les dice a los participantes que recuerden alguna ocasión, reciente, en la que se sentían con muchos ánimos, importante, valioso, capaz. Tal vez fue cuando lo ascendieron o le aumentaron el sueldo, recibieron cumplidos o se resolvió un problema de difícil solución, o quizá se tomó una decisión importante que tuvo éxito, etc. Tratar de volver a ese momento y revivir la sensación y los sentimientos que se tuvieron. Así es cómo se siente un individuo con la autoestima alta.

II. El animador les indica que formen grupos de tres personas. Se intercambian comentarios en tríos.

III. En la puesta en común, se discutirán las respuestas obtenidas por los grupos.

IV. El cuadro de la hoja siguiente puede ayudar al animador en su exposición de las características de los sentimientos en la autoestima alta y baja:

AUTOESTIMA ALTA	AUTOESTIMA BAJA
Usa su intuición y percepción.	Usa sus prejuicios.
Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás.	Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto.	Dirige su vida hacia donde los otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.
Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos.	Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.
Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente.	Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
Acepta su sexo y todo lo relacionado con él.	No acepta su sexo, ni lo relacionado con él.

Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera.	Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera.
Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar.	Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar.
Se gusta a sí mismo y gusta de los demás.	Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás.
Se aprecia y se respeta y así a los demás.	Se desprecia y humilla a los demás.
Tiene confianza en sí mismo y en los demás.	Desconfía de sí mismo y de los demás.
Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes.	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.
Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.	No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma.
Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.	No toma decisiones, acepta la de los demás, culpándolos si algo sale mal.
Acepta que comete errores y aprende de ellos.	No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos.
Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla.	No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por lo tanto no los defiende ni desarrolla.
Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno.	Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.
Tiene la capacidad de autoevaluarse y no emite juicios de otros.	No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; emite juicios de otros.
Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan.	Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás.
Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.	Maneja su agresividad destructivamente
V. El animador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.	

UN REGALO DE FELICIDAD

OBJETIVO

- I. Procurar un clima de confianza, autoestima y refuerzo positivo dentro de un grupo pequeño.
- II. Experimentar el dar y el recibir retroalimentación positiva de una forma no amenazante.

TIEMPO:

Duración: 60 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO: Ilimitado

LUGAR:

Un salón amplio bien iluminado acondicionado con mesas y sillas para que puedan escribir los participantes

MATERIAL:

Sencillo

Hojas de papel y lápiz para cada participante.

DESARROLLO

I. El animador distribuye lápices y papel. Cada participante recibe papel suficiente para escribir un mensaje a cada uno de los otros participantes del grupo.

II. El animador hace una afirmación como "a veces goza uno más con un regalo pequeño que con uno grande. Sin embargo, es común que nos preocupemos de no poder hacer cosas grandes por los demás y olvidamos las pequeñas cosas que están llenas de significado. En el ejercicio que sigue estaremos dando un pequeño regalo de felicidad a cada uno de los demás participantes".

III. El animador invita a cada participante a escribir un mensaje a cada uno de los demás participantes del grupo. Los mensajes deben lograr hacer que la persona se sienta positiva al recibirlo.

IV. El animador recomienda varias maneras de dar retroalimentación positiva, de modo que todos puedan encontrar medios de expresión, aún, para aquellos que no se conocen bien o no se sienten cercanos. Les puede decir que:

1. Traten de ser específicos. Digan: "Me gusta como sonrías a los que van llegando" en lugar de "Me gusta tu actitud".
2. Escriban un mensaje especial para cada persona y no algo que pueda aplicarse a varios.
3. Incluya a todos los participantes, aún cuando no los conozca bien. Escoja aquello a lo que la persona responda positivamente.
4. Trate de decirle a cada uno lo que es verdaderamente importante o lo notable de su comportamiento dentro del grupo, porque le gustaría conocerlo mejor o porque está contento de estar con él en el grupo.
5. Haga su mensaje personal: Use el nombre de la otra persona, tutéelo y utilice términos tales como "Me gusta" o "Siento".

V. Se anima a los participantes a que firmen sus mensajes, pero tienen la opción de no hacerlo.

VI. Después de terminar todos los mensajes, el animador pide que se doblen y se escriba el nombre del destinatario en la parte exterior. Les pide que los repartan y los pongan en el lugar que la persona escogió como "buzón".

VII. Cuando se han entregado todos los mensajes, se pide a los participantes que compartan la retroalimentación que más significó para ellos, aclaren cualquier duda que tengan sobre algún mensaje y que describan los sentimientos que tuvieron durante el ejercicio.

VIII. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Películas



PELÍCULAS RECOMENDADAS:

Autoestima

✚ **ERIN BROKOVICH** – Steven Soderbergh Erin Brockovich es una película estadounidense del año 2000 dirigida por Steven Soderbergh y protagonizada por Julia Roberts quien recibió por este papel el Oscar a la mejor actriz. Erin es una madre divorciada y con tres hijos, con un carácter y una presencia demoledora, que tiene dificultades para encontrar un empleo. En cierto momento sufre un accidente automovilístico y demanda al culpable. Tras perder dicha demanda decide pedirle trabajo a su abogado, pues considera que éste tiene una deuda con ella por no haber ganado su caso. En su trabajo descubre por casualidad que se está encubriendo un fraude de contaminación de agua, que está causando enfermedades mortales a las personas de la comunidad. Ella convence a su jefe para que le permita investigar y consigue descubrir que muchas personas que viven en los alrededores de las instalaciones de GAS Y ELECTRICIDAD DEL PACÍFICO tienen cáncer a causa de tal contaminación. Basada en una historia real, la película aborda distintas temáticas interesantes. Empezando por la problemática que conlleva la búsqueda de trabajo en personas poco cualificadas, la protagonista es menospreciada por ser una mujer divorciada, madre de tres niños y por su 'estilo de vestir' que incomoda a quienes se supone son sus compañeras de trabajo. Cuando se presenta en el despacho para resolver la situación de su accidente, está desesperada y se enfrenta al abogado en un último intento por llamar su atención y le advierte: "Hay dos cosas que me cabrean, que me ignoren y que mientan". Erin se siente ignorada y engañada permanentemente. Después, el desarrollo de la investigación implica grandes sacrificios personales: su hijo está triste porque casi no la ve y su pareja decide dejarla por la poca atención que dedica a su relación. Erin le dice: "Por primera vez en mi vida hay gente que me respeta, he condicionado mi vida a las necesidades de los hombres, no lo haré más". Al avanzar el caso, la situación se complica y el abogado Ed Masry se asocia con otro abogado experto en ese tipo de demandas. Erin es sustituida por otra auxiliar sin hacer consideraciones. Ella reclama a su jefe por la situación y éste le explica que es lo mejor para el caso. "Lo has hecho algo personal y no lo es", le dice Masry, y ella le contesta: "Es mi trabajo, es el tiempo de mis hijos, sí es personal". Erin no tiene estudios superiores, ni buenos contactos, ni solvencia económica, sin embargo, su éxito (un éxito real) es fruto de una madurez personal y profesional, que

pone de manifiesto una alta autoestima y una gran confianza en sí misma. Es la vida de una luchadora, que hace gala de una incomparable Inteligencia Emocional ya que, además, posee tesón y perseverancia para lograr los objetivos que se ha marcado, capacidad para empatizar con los demás (desde el director del despacho a las personas afectadas por la compañía contaminadora) y la capacidad de convencer y persuadir.

“Autoestima es apreciar en su justo valor todo lo que somos” “El desafío es empezar a conocernos, aceptarnos y querernos en todas nuestras facetas, tanto positivas como negativas”

✚ **“LA VERDAD SOBRE PERROS Y GATOS”** es una película de 1996, dirigida por el estadounidense Michel Lehman, de 97 min de duración, interpretada en uno de sus papeles protagonistas por Uma Thurman, joven actriz estadounidense que desde el principio de su carrera ha estado claramente definida en una elección de papeles y colaboradores inteligente y muy selectiva, fuera de lo que ella considera las típicas películas comerciales.

Es una comedia romántica, en la que Abby es una joven y simpática presentadora de radio sobre perros y gatos, y con su dulce voz y sus conocimientos soluciona todo tipo de problemas a los radioyentes que llaman al programa para una consulta. A pesar de ser una mujer inteligente, dulce, y segura de sí misma en su trabajo, está acomplejada por su físico. En un momento de la película, un chico Brian, llama a su programa y después de un diálogo con ella, la invita a quedar. Pero ella, estando segura que el fotógrafo es perfecto y consciente de sus limitaciones, sus complejos y su baja autoestima, decide crearse un nuevo físico haciendo que su vecina, que es modelo, se haga pasar por ella en la cita y en los posteriores encuentros con Brian.

Es una historia agradable y a la vez amarga, una chica que oculta su físico entre micrófonos radiofónicos, conversaciones telefónicas y mascarillas faciales improvisadas, debido a sus problemas de autoestima y a su inseguridad por su propia apariencia. Hasta que llega el momento en que ambas mujeres, Abby y su vecina Noelle, comienzan un combate por Brian, produciéndose una serie de graciosos malentendidos que hacen que el engaño involuntario se haga cada vez mas grande, hasta que él se da cuenta de que chica con la que queda no es la misma que la que habla por la radio, y después de un montón de peripecias se descubre todo el engaño.

🚩 **EN BUSCA DE LA FELICIDAD** - En En busca de la felicidad, Chris Gardner es un padre de familia que lucha por sobrevivir. A pesar de sus valientes intentos para mantener a la familia a flote, la madre de su hijo de cinco años Christopher comienza a derrumbarse a causa de la tensión constante de la presión económica; incapaz de soportarlo, en contra de sus sentimientos, decide marcharse.

Chris, convertido ahora en padre soltero, tenazmente continúa buscando un trabajo mejor pagado empleando todas las tácticas comerciales que conoce. Consigue unas prácticas en una prestigiosa correduría de bolsa y, a pesar de no percibir ningún salario, acepta con la esperanza de finalizar el plan de estudios con un trabajo y un futuro prometedor. Sin colchón económico alguno, pronto echan a Chris y a su hijo del piso en el que viven y se ven obligados a vivir en centros de acogida, estaciones de autobús, cuartos de baño o allá donde encuentren refugio para pasar la noche.

A pesar de sus preocupaciones, Chris continúa cumpliendo sus obligaciones como padre y se muestra cariñoso y comprensivo, empleando el afecto y la confianza que su hijo ha depositado en él como incentivo para superar los obstáculos a los que se enfrenta.

Frases de la película:

🚩 *“Nunca dejes que nadie te diga que no puedes hacer algo. Ni siquiera yo.*

Si tienes un sueño, ve a por él.

La gente que no lo consiguió te dirá que no lo lograrás, pero si tienes un sueño, persíguelo, y punto.

Oraciones



Busca la Energía Interior, Que se halla en la entrega,
No en el Ego

Lectura

Si amáis sólo a los que os aman, ¿qué agradecimiento esperáis por ello? También los pecadores aman a los que los aman. Y si hacéis bien sólo a los que os hacen bien, ¿qué agradecimiento esperáis por ello? También los pecadores prestan a otros pecadores con intención de cobrárselo. Más bien, amad a vuestros enemigos, haced el bien y prestad sin esperar nada a cambio. Entonces vuestra recompensa será grande y seréis hijos del Altísimo, que es bueno con los desagradecidos y malvados.(Lc 6,32-35).

Reflexión

Si sólo damos calculando, no recibiremos ningún agradecimiento. Si sólo nos entregamos calculando, con la intención de recibir lo correspondiente, no sentiremos alegría ni gracia. Un comportamiento así no nos regalará nada, porque no es más que cálculo. Pero si nos entregamos sin preguntar por la recompensa, entonces nuestra vida fluye. Y en ese fluir ya está la recompensa. La vida misma será nuestra recompensa..

Busca la energía interior
que se halla en la entrega y no en el ego,
Encuentra el justo equilibrio
entre la entrega y el propio yo,
entre cumplir las expectativas de otros
y marcas tus límites.
No es siempre fácil.
Pero buscar ese equilibrio hace bien.

Presta atención a tus sentimientos
para que puedas encontrar tu justo equilibrio.

Percibe en tu interior
qué efectos produce en ti el entregarte.
Es bueno que te sientas vivo en la entrega.
Si te sientes utilizado,

si experimentas amargura,
es señal de que conviene que marques mejor tus límites.

Es importante que te sientas libre.
Tal vez la entrega
se haya convertido en mero deber.
Entonces la entrega pasa a ser una obligación,
Y tú pierdes tu centro.

Quizá tu delimitación se haya convertido
en una necesidad.
Siente dentro de ti y trata de descubrir qué efecto tiene
los límites que te has marcado.

Pregúntate
Si esos límites te regalan paz interior
O hacen que tu vida sea estéril.

Siente en el fondo de ti mismo
que lo importante es que tu vida fluya.
Siempre que fluye y tú estás en armonía
contigo mismo, puedes confiar
en que has encontrado el justo equilibrio
entre autodelimitarte y entregarte.

Siente en tu interior y detente a considerar
si bebes de la fuente interior del Espíritu de Dios,
o si bebes de tu propio depósito de fuerza y amor.



Ama el presente y aprende a vivir con serenidad

Ama el presente y aprende
a vivir tranquilo.
Trata de ejercitar la serenidad
contemplado sencillamente
las cosas que ves.

Observa, sin querer cambiar nada.

Alégrate por lo que es.

Siente el interior de las cosas.

Escucha lo que te dicen.
Contempla, Serénate
y tendrás nuevas experiencias.
Sentirás una paz interior más profunda.
Reconocerás la belleza en todas las cosas
Descubrirás las conexiones interiores.
Y serás cada vez más libre de las presiones
de tener que cambiarlo todo según tus ideas.



Permite que la realidad sea como es.

Abandona tus ideas,

y entonces florecerá.

Permite que el otro sea como es.

Da igual que sea tu amigo o tu enemigo.

Renuncia a tu deseo de cambiar al otro.

Contéplalo sencillamente.

Medita en tu interior acerca de él:

él es como es;

ella es como es.

Tus impacientes expectativas desaparecerán
Él puede ser como es.
Ella puede ser como es.
Es bueno que ella sea como es.
Es bueno que él sea como es.

*Y descubrirás
lo que hay en él y en ella
de sabiduría, fuerza, deseo y amor.
La serenidad te obsequiará con abundancia.
Será una buena guía para ti,
para una relación llena de amor con las personas.*

Si vives tranquilo,
puedes estar por entero en el momento presente.
Si vives tranquilo, puedes disfrutar de este instante.
Si vives tranquilo, eres libre de la presión.
No tienes que vivir todas las cosas posibles.
Experimentarás la vida en plenitud
y sentirás que no hay nada más.



Vive tus propios valores, pero no valores ni juzgues a los demás

Lectura

No juzguéis y no seréis juzgados, no condenéis y no seréis condenados. (Lc 6,37)

Reflexión

Cuando nos descubrimos juzgados, nos sentimos infravalorados e inseguros. Perdemos el sentimiento de nuestra identidad. Y esa actitud se irradia también a los demás. Por eso, necesitamos valentía para liberarnos tanto de las valoraciones propias como de las ajenas y reconocer que nuestro valor más profundo reside en la dignidad inviolable que, como seres humanos, hemos recibido de Dios. Esto nos hace libres.

Ora en tu interior

*Vive tus propios valores,
pero no valores ni juzgues a los demás.
Trata de experimentar concretamente
El valor de la frase
“yo soy la gloria de Dios”.*

¿Qué significa esta frase
Cuando meditas sobre ella?
Profundiza en ella.
Siente lo que significa para ti
percibe que tu valor es precioso.

Pregúntate:

*¿Cuáles son los valores sagrados para mi?
¿Qué es lo que hace que mi vida sea valiosa?*



*Sentir tu propio valor te hace libre.
La valoración de los demás ya no es importante.
Tampoco tú tienes que juzgar a los otros.
Ellos pueden ser como son.*

Sabes que ellos tienen también una dignidad inviolable.
Sientes que también en ellos brilla la gloria de Dios.

*Tal vez no puedas impedir el primer juicio de valor.
Tal vez se forme espontáneamente en tu cabeza,
pero no tiene que establecerse en ella.
Déjalo estar.*

Me digo a mí mismo
que no me corresponde juzgar a los demás.
Ellos son como son.
Dios los conoce.
Yo no tengo que escrutar en su intimidad.
Permito que sea Dios quien valore.

*Abandona tu propio juicio y serás más libre
Y vivirás más sereno.*

En casa con Dios

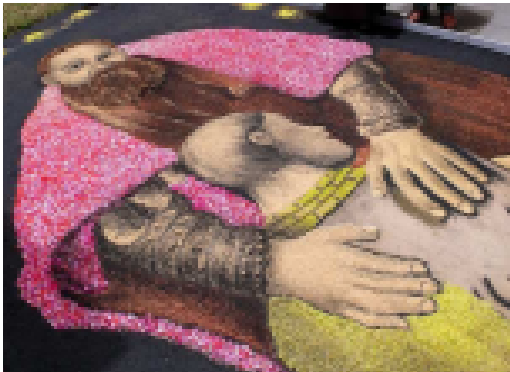
ANTE TI

Cuesta creer Jesús, que Dios no
Pasará factura a su hijo por
haberse ido de casa y haberse
gastado toda la herencia en
juergas y diversiones. ¿De veras
que es un Padre tan diferente?
¡Cuesta creerlo! Pero solo a un
Dios así se le puede creer



ESCUCHO TU VOZ

*"Cuando aún estaba lejos, su padre lo vio y, profundamente conmovido, salió corriendo a su encuentro, lo abrazó y lo cubrió de besos".
(Lc 15, 20)*



PARA MI VIDA

- Pienso en la locura que supone saber que después de una trastada gorda, la respuesta que recibo es un gran abrazo y alguien que me come a besos.

DESDE EL CORAZÓN

Me pregunto muchas veces ¿quién eres? Casi hasta me disgusta que te escapes a la imagen que siempre me han contado de un Dios poderoso, que premia y castiga.

¿Por qué nos cuesta creer tanto en tu bondad y en tu perdón? ¿Será por no tener después que practicarlo? No lo se, pero ¡qué paz me da pensar que eres así!

AL FINALIZAR

Volver cada día a tu regazo.

*Marchar y volver,
volver y marchar.*

*Malgastamos el tiempo, la vida, la
inteligencia, el dinero, malgastamos el
amor.*

*Pero cada vez que regresamos,
recibimos la misma paga: la alegría del
Otro por el reencuentro.*

¿Mañana nos iremos otra vez?

Cuentos y reflexiones



🌈 Cuento sobre la autoestima

Había una vez un joven, con baja autoestima, que recurrió a un sabio en busca de ayuda...

—Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más? El maestro, sin mirarlo, le dijo:

—Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizás después... —y haciendo una pausa agregó— Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

—E... encantado, maestro —titubeó el joven pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

—Bien —asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho, agregó —toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete antes y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió.

Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes.

Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo.

Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, y rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado —más de cien personas— y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó. Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro. Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda.

Entró en la habitación.

—Maestro —dijo— lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

—Qué importante lo que dijiste, joven amigo —contestó sonriente el maestro—. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él, para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar.

El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo:

—Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.

¿58 monedas?! —exclamó el joven.

—Sí —replicó el joyero— Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... Si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

—Siéntate —dijo el maestro después de escucharlo—. Tú eres como este anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor? Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

Un cuento para aceptarse, quererse y para pensar. De Jorge Bucay

Un rey fue hasta su jardín y descubrió que sus árboles, arbustos y flores se estaban muriendo. El Roble le dijo que se moría porque no podía ser tan alto como el Pino. Volviéndose al Pino, lo halló caído porque no podía dar uvas como la Vid. Y la Vid se moría porque no podía florecer como la Rosa. La Rosa lloraba porque no podía ser alta y sólida como el Roble. Entonces encontró una planta, una fresia, floreciendo y más fresca que nunca. El rey preguntó: ¿Cómo es que creces saludable en medio de este jardín mustio y sombrío? No lo sé. Quizás sea porque siempre supuse que cuando me plantaste, querías fresias. Si hubieras querido un Roble o una Rosa, los habrías plantado. En aquel momento me dije: "Intentaré ser Fresia de la mejor manera que pueda". Ahora es tu turno. Estás aquí para contribuir con tu fragancia. Simplemente mírate a ti mismo. No hay posibilidad de que seas otra persona. Puedes disfrutarlo y florecer regado con tu propio amor por ti, o puedes marchitarte en tu propia condena...

La maestra de Teddy

Es importante no quedarse nunca en la superficie de las cosas, no etiquetar, no quedarnos con lo evidente. Leer entre líneas, entender, comprender, ayudar [...]

El primer día de clase, la señorita Ángela, maestra del último curso de Infantil, les dijo a todos sus alumnos que a todos quería por igual. Pero eso no era del todo cierto, ya que en la primera fila se encontraba, hundido en su pupitre, Juan García, a quien la profesora Ángela conocía desde el año anterior y había observado que era un niño que no jugaba bien con los otros niños, que sus ropas estaban desaliñadas y que necesitaba constantemente de un buen aseado.

Con el paso del tiempo, la relación entre la profesora y Juan se volvió desagradable, hasta el punto que ésta comenzó a sentir una preocupante antipatía por este alumno.

Un día, la dirección de la escuela le pidió a la señorita Ángela revisar los expedientes

anteriores de cada niño de su clase para así comprobar su evolución. Ella puso el expediente de Juan el último, dudando incluso de leerlo. Sin embargo, cuando llegó a su archivo se llevó una gran sorpresa.

La maestra de segundo año escribía: Juan es un niño brillante con una sonrisa espontánea y sincera. Realiza sus desempeños con esmero y tiene buenos modales; es un deleite tenerlo cerca.

Su maestra de tercer año escribió: Juan es un excelente alumno, apreciado y querido por sus compañeros, pero tiene problemas en casa debido a la tensa relación de pareja que mantienen sus padres.

La maestra de cuarto año escribió: los constantes problemas en casa de Juan han provocado la separación de sus padres; su madre se ha refugiado en la bebida, y su padre apenas va a visitarle. Estas circunstancias están provocando un serio deterioro en su desempeño escolar, ya que no asiste a clase con la asiduidad y puntualidad característica, y cuando lo hace, provoca altercados con sus compañeros o se duerme.

En ese momento, la señorita Ángela se dio cuenta del problema, y se sintió culpable y apenada, sentimiento que creció cuando al llegar las fechas navideñas, todos los alumnos le llevaron los regalos envueltos en papeles brillantes y preciosos lazos, menos Juan, quién envolvió torpemente el suyo en papel de periódico. Algunos niños comenzaron a reír cuando ella encontró dentro de esos papeles arrugados, un brazalete de piedras al que le faltaban algunas cuentas, y un frasco de perfume a medio terminar. La señorita intentó minimizar las burlas que estaba sufriendo Juan, alabando la belleza del brazalete, y echándose un poco de perfume en el cuello y las muñecas.

Juan García se quedó ese día después de clase solo para decir: señorita Ángela, hoy oliste como cuando yo era feliz.

Después de que todos los niños se fueran, Ángela estuvo llorando durante una larga hora. Desde ese mismo día, renunció a enseñar solo lectura, escritura y aritmética, y comenzó a introducir la enseñanza de valores, sentimientos y principios a los niños. A medida que pasaba el tiempo, Ángela empezó a tomar un especial cariño a Juan, y cuanto más trabajaba con él desde el afecto y la comprensión, más despertaba a la vida la mente de aquel chavalín desaliñado. Cuanto más lo motivaba, más rápido aprendía, cuanto más lo quería, más comprendía. Y así, de este modo, al final del año, Juan se había convertido en uno de los niños más espabilados de la clase. Un año después, la señorita Ángela encontró una nota de Juan debajo de la puerta de su clase contándole, que ella era la mejor maestra que había tenido en su vida. Pasaron 7 años antes de que recibiera otra nota de Juan. Esta vez le contaba que había terminado primaria y que había obtenido una de las calificaciones más altas de su clase, y que todavía ella era la mejor maestra que había tenido. Pasaron 7 años, y recibió otra carta. Esta vez explicándole que no importando lo difícil que se habían puesto las cosas en ocasiones, y los esfuerzos que habían tenido que realizar para sacar adelante los estudios, había permanecido en la escuela y pronto se matricularía en la Universidad, asegurándole a la señorita Ángela, que ella seguía siendo la mejor maestra que había tenido en su vida. 7 años más tarde recibió una carta más. En esta ocasión le explicaba que después de

haber recibido su título universitario, decidió ir un poco más lejos, seguir estudiando y aprendiendo cosas nuevas. En la firma de su carta, llamaba la atención la longitud de su nombre: Dr. Juan García Corrales. En la posdata, aparecían las siguientes palabras: sigues siendo la mejor maestra que he tenido en mi vida... Gracias señorita Ángela por creer en mí. Muchas gracias por hacerme sentir importante y por enseñarme que yo podía marcar la diferencia. La señorita Ángela con lágrimas en los ojos, le contestó: Juan, estás equivocado. Tú fuiste quien me enseñó que yo podría marcar esa diferencia. No sabía como enseñar hasta que te conocí.

Bibliografía recomendada



- ✚ Bonet, José Vicente (1997) *Sé amigo de ti mismo*. Manual de autoestima. Sal Terrae.
- ✚ Elías M, Tobías S y Friedlander B. (2002) *Educación con Inteligencia Emocional*. Plaza Janés
- ✚ Monbourquette, J. (2004) *De la autoestima a la estima del Yo profundo*. Sal Terrae.
- ✚ Voli, Franco (1996) *La autoestima del profesor*. Manual de reflexión y acción. PPC