



**USAC  
CUNOR**

Centro Universitario del Norte  
Universidad de San Carlos de Guatemala

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
CENTRO UNIVERSITARIO DEL NORTE - CUNOR  
UNIDAD DIDÁCTICA: PSICOLOGÍA - FASE I  
CARRERA: Médico y Cirujano

Responsable: Mgtr. Iris Olivares



## **Unidad Didáctica – MC 431 Psicología**

Docente: Lcda. Iris Josefina Olivares Barrientos  
Primer año 2023

Documento reproducido con fines docentes.  
Elaborado por: Eduardo Aguilar Kubli

### **BIENVENIDO A LA AUTOESTIMA**

Una de las claves para que el individuo logre un desarrollo psicológico saludable es tener una sólida autoestima, término con el que respondemos a las preguntas ¿me gusta cómo soy? ¿Merezco lo mejor?

Tu puedes rechazar el color de tu camisa o la forma de una mesa o el tamaño de un automóvil pero si rechazas partes de tu propio ser en cualquier nivel, las consecuencias serán diferentes y peligrosas y quizá te acompañen toda la vida, imponiendo serias limitaciones a tus aspiraciones, al desarrollo de tu potencial, al cumplimiento de tu misión en esta vida: dejar lo mejor de ti, tu sello personal.

En cambio, si tú sientes que mereces el resultado óptimo para ti en cada caso, y luchas por ello, seguramente lo obtendrás.

### **COMO DEFINIR LA AUTOESTIMA**

“Autoestima es la aceptación incondicional de ti mismo, sin juicio destructivo alguno. Ella te permite optar por los sentimiento más humanos, amigables y confortables hacia ti mismo y te ayuda a sortear óptimamente cualquier circunstancia.” **E.A.K.**

“La autoestima es una forma de pensar, sentir y actuar que implica que tú aceptas, respetas, confías y crees en ti mismo”. **E.J. Bourne**

“Autoestima es ese sentimiento que se encuentra en lo más profundo de tu piel y que habla de tu propio valor”. **Denis Waitley**

“Autoestima es la reputación que tienes contigo mismo”. **Brian Tracy**

## **AUTOESTIMA, COMPORTAMIENTO Y VALORES**

La autoestima es una Habilidad en la que tú eres el actor principal, es un concepto interno en el que tú decides, es una responsabilidad en la que tú tienes la última palabra. Y tú puedes favorecerla de múltiples maneras, bien sea trabajando en tus conceptos mentales erróneos o autodestructivos, o haciendo algo en concreto para mejorar tu vida, por ejemplo:

- Aprendiendo habilidades.
- Mejorando en tu trabajo o estudio.
- Siendo productivo (sería un tanto difícil que mejoraras tu autoestima si te mantienes improductivo y sin hacer nada útil).
- Buscando buenas relaciones interpersonales (el desarrollo de tu autoestima se dificultaría si te mantienes en un plano agresivo e irrespetuoso hacia los demás).
- Siendo congruente, íntegro (sería complicado conquistar una sólida autoestima si no respetas valores básicos individuales y colectivos, si no actúas con honestidad y buena fe, si recurres, por ejemplo, al abuso, al egoísmo, a la explotación, a la violencia, al engaño, etc.).

## **ANTONIMOS DE LA AUTOESTIMA**

Lo contrario de autoestima: auto-rechazo, automenosprecio, inseguridad en las capacidades propias, juicio autocrítico destructivo, pérdida del sentido de valor personal.

## **LA NOCION DE SENTIR AGRADO POR TI MISMO**

*“Nadie puede hacerte sentir menos sin tu consentimiento”.*

Eleonor Roosevelt.

No existe actividad humana en la que no necesitemos apreciar lo que hacemos, sentir que tenemos valor personal, alcanzar un flujo natural de aceptación propia. Sin embargo, a muchos de nosotros se nos dificulta enormemente conquistar este tipo de sentimientos y nos desenvolvemos en un círculo vicioso que se retroalimenta a sí mismo (una acción negativa, seguida por un fuerte pensamiento reprobatorio, seguido por un sentimiento de baja autoestima, seguido por el desánimo).

*La autoestima juega un papel crucial en muchísimas actitudes del ser humano.*

### **Algunas actitudes claves donde la autoestima juega un gran papel**

**Saber Escuchar:** cuando hay baja autoestima es difícil aceptar que se está equivocado, o pensar que alguien tiene mucho que enseñarnos. Por tanto, se adoptan actitudes cerradas al diálogo.

**Optimismo:** cuando existe una adversidad, el individuo con baja autoestima tiende a culparse inmediatamente del problema, lo cual hace que se sienta peor y continúe culpándose por largo tiempo. La baja autoestima nos puede ayudar a caer en pesimismo y depresión.

**Relaciones Interpersonales:** la persona con autoestima baja puede establecer relaciones interpersonales, pero sin pensar en sus propias necesidades. A la larga, su actitud puede orillarla a explotar -con los demás o consigo misma- autoculparse, a sentir que es una víctima y que la gente abusa de ella. Y actúa a la defensiva, agresiva o pasivamente, rompiendo en ambos casos el nivel de igualdad deseable para las relaciones humanas sanas.

**Desarrollo del propio talento y creatividad:** la persona con baja autoestima suele tener un juez crítico muy severo, que le exige la perfección o la crítica tanto por sus intentos de actuar, que ella deja de hacerlo, quedándose con metas cumplidas a medias. El alto nivel de autocensura elimina la posibilidad de que la persona expanda libremente sus habilidades al máximo.

**Felicidad:** la persona con baja autoestima se siente mal aún cuando haya tenido éxito; fácilmente puede descontar sus méritos o pensar que le falta lograr más; tiene toda una red de conceptos e imágenes mentales que actúan como expertos saboteadores de su felicidad.

**Capacidad de riesgo:** quien tiene baja autoestima teme ser rechazado o fracasar pues éstos son duros golpes a su estado psíquico-emocional. Fallar implica una pérdida automática de valor como ser humano; por consiguiente, prefiere no tomar riesgos en la conquista de sus metas (desarrollo, relaciones, trabajo, etc.). No emprende con facilidad.

**Búsqueda de lo que uno merece:** la persona con baja autoestima no cree merecer o necesitar ciertas cosas; como vienen de él, las menosprecia y cede su lugar a otros.

**Seguridad en uno mismo:** quien tiene baja autoestima pierde confianza en sí mismo, duda de sus habilidades, incluso de las ya demostradas, vive a la defensiva. Si obtiene un logro no siente certeza de continuar haciéndolo en el futuro, no se siente eficaz.

## **DÓNDE APRENDIMOS A BAJAR NUESTRA AUTOESTIMA**

*“La vida de un niño, es como un pedazo de papel, en el que cada experiencia deja una marca”.* Antiguo proverbio chino.

Tus sentimientos de no estar bien, de auto-reprobación, se originaron en los primeros años de tu vida. Mathew McKay y Patrick Fanning identifican por lo menos cinco causas principales, originadas en tu infancia, del debilitamiento de tu autoestima natural. Y, siendo ya adultos, interiorizamos estas conclusiones negativas sobre nosotros mismos y las convertimos en nuestras compañeras en el diario vivir.

El grado en que tus gustos y necesidades personales de seguridad o buen juicio, se etiquetaron incorrectamente como imperativos morales.

Ejemplos:

- Los niños llorones son malos.
- Si sacas bajas calificaciones no eres buen hijo.
- Si prefieres tal estilo de ropa eres malo.
- Si sales mucho de tu casa eres egoísta.
- Si no haces un favor que te piden eres ingrato.

Si las dosis de señalamientos en este sentido son frecuentes, el niño puede aprender a tener el sentimiento generalizado de que está mal.

El grado en que los papás fallaron al diferenciar entre conducta e identidad.

Ejemplos:

- Si tiras un vaso, eres un torpe.  
(Conducta)      (Identidad)
- Si mojas la cama, eres un irresponsable.  
(Conducta)      (Identidad)

Escuchar con frecuencia este tipo de observaciones nos lleva, ya como adultos, a evaluar negativamente nuestros comportamientos equivocados y genera en nuestro interior la sensación de estar mal como personas.

La frecuencia de gestos prohibidos.

Te repitieron tantas veces que estabas mal, que acabaste creyéndolo.

A veces recibimos la educación del No:

*No hagas esto, no hagas lo otro, por qué hiciste eso*, en la cual sólo se ve lo negativo. Los padres son demasiado críticos y perfeccionistas al utilizar este enfoque.

La consistencia de los gestos prohibidos.

Si se nos reprime una vez por una conducta y en otro momento se nos deja mostrarla sin reprobación alguna, es muy probable que uno se confunda y piensa que es la persona quien está mal y no la conducta en cuestión.

Ejemplos:

- se te reprocha enormemente por no haber tendido tu cama, pero al día siguiente no te dicen nada y al tercer día te regañan por otra cosa, etc.

La frecuencia con la que los gestos prohibidos se relacionaron con el enojo o la indiferencia de los padres.

El regaño con un alto grado de enojo o la indiferencia de los padres, transmiten al niño el mensaje: *tú estás mal, te rechazo a ti, a ti no te soporto*. Y puesto que este tipo de mensajes origina fuertes sentimientos de temor en el niño, es fácil que perduren en su memoria.

### **OTRAS CAUSAS DE LA BAJA AUTOESTIMA**

- Imposiciones familiares rígidas, demasiadas reglas de: **«Deberías» o «No Deberías»** Ejemplos:

Es esta caso no hay lugar para tales actitudes o sentimientos.

*Un González, Garza, Ramírez, etc. No debería...*

- Pérdidas importantes en la infancia, como la muerte de uno de los padres o el divorcio. □ Abuso físico o sexual.
- Padre alcohólico o drogadicto.
- Padres sobreprotectores, quienes impidieron al niño tener las oportunidades de demostrar sus capacidades.
- Padres muy consentidores que hicieron a sus hijos intolerantes hacia la frustración y presas fáciles de la búsqueda de alivio inmediato. Desde luego, cuando no es posible obtenerlo, la frustración se intensifica y propicia ataques a la autoestima en el adulto, quien puede pensar: «¿por qué no soy capaz de obtener esto?»

## **AUTOESTIMA Y VALOR DE LA PERSONA**

El valor de la persona es singular e independiente de sus creencias. El ser humano tiene valor por el simple hecho de serlo y de existir, de ocupar un lugar único en el mundo, con su sello personal irrepetible e insustituible. Alguien con baja autoestima tiene un escaso grado de aceptación y gusto por ser él mismo, quizá por pensar que su valor como persona es menor; pero esta distorsión aprendida no cambia su verdadero valor como individuo.

Por el contrario, quien tiene una alta autoestima refleja un buen nivel de aceptación personal y agrado de sí y aunque esto no aumenta su valor como ser, sí lo ayuda a vivir con más autoconfianza y auto-respeto.

Ahora bien, el concepto de valor se refiere a la explicación filosófica de tu existencia, es universal (se aplica a todos los seres vivos por igual) e inmutable (tu valor no cambia si cometes un error o te sacas la lotería).

Es común que la persona busque «medir» su valor en proporción a las cualidades que tiene materiales, físicas, espirituales o sociales. Sin embargo, esta posición es equívoca porque el valor de un ser humano no se mide por lo que sea o tenga.

Como efecto opuesto, si tú valieras por lo que tienes o haces, en el momento en que dejaras de tener o hacer cosas, tu valor se vendría abajo, lo cual también es una premisa insostenible.

### ***¡NUNCA TE COMPARES!***

Un camino equivocado para lograr la autoestima es compararnos con los demás, buscando quién tiene más o hace más que el otro, así caemos en una especie de juego de mediciones arbitrarias que entrañan el peligro de afectar la autoestima, la cual puede «subir» cuando nos comparamos a nuestro favor y «bajar» cuando lo hacemos en nuestra contra y encontramos que otros tienen o hacen más que nosotros -sin duda, un callejón sin salida, una frágil base de valor.

Muchos de nosotros no estamos conscientes de este dilema del valor (**Valgo por lo que tengo o hago vrs. Valgo por existir**) Y tomamos decisiones que resultan muy costosas, sacrificando áreas importantes de salud o gusto en aras de tener el estatus **«soy más valioso»**.

¿Y si nos topamos con alguien que tiene mucho de lo que nosotros valoramos? Así podemos caer en la creación de ídolos, en el servilismo o en ceder nuestra libertad

a sus decisiones. Error de nuevo: en lugar de hablar de un nosotros, se compete, no se coopera.

Si uno se deja guiar por la fórmula «valgo por lo que tengo o hago» la meta vital se convierte en *cómo tener más estatus*, sin importar lo que tenga que pagar por ello en lo económico, lo físico, lo familiar o con otros desequilibrios.

Al descubrir que el valor de un Ser humano no se puede apoyar en una fórmula falsa como la anterior, el objetivo vital se vuelve muy diferente:

- ¿cómo puedo ser más feliz en cada instante y a partir de aquí, de ahora, con lo que tengo y soy hasta este momento?
- ¿cómo puedo preservar mi vida y la vida del ambiente al máximo?
- ¿cómo puedo servir mejor a los demás?
- ¿cómo puedo dejar lo mejor de mí mismo en mi paso por la vida?

Este enfoque se vuelca sobre **la aceptación incondicional de ti mismo, la autoestima plena y la solución de problemas en una relación yo-nosotros.**

### **EL ESQUEMA PARA MEDIR EL VALOR: RUTA EQUIVOCADA**

Como ya vimos, la gran mayoría de nosotros vivimos la fórmula «vales por lo que tienes o haces».

El bombardeo lo recibimos no sólo en la familia sino en la sociedad en general; basta que encendamos el televisor para que, llevados por sus intereses comerciales, los medios nos inculquen ciertos ídolos y, sutil o abiertamente, relacionen el valor de una persona con su capacidad de consumo: quien compra tal o cual producto, quien viaja a tal lugar, quien viste de tal manera o vive en la zona equis ¡vale más como persona!

Este planteamiento tantas veces repetido nos hace presa fácil de necesidades creadas, de angustia por tener, de inconformidad e incapacidad para disfrutar lo que en el presente se vive, y de una autoestima frágil y vulnerable.

Ejemplo:

Caso de la Vida real:

Un ejecutivo piensa que es señal de estatus en la empresa trabajar a toda hora, sin importar las necesidades de descanso o familiares que se tenga.

Salir de vacaciones es «mal visto» -aunque nadie lo comente abiertamente-. El quiere demostrar que es él mejor y acepta todos los retos, las sobrecargas de trabajo, sufriendo de estrés en niveles extremos; fuma y hace poco ejercicio, pero tiene la imagen de que es valiente y capaz de realizar cualquier trabajo que se le pida, por difícil que sea. No se vale rajarse. Y menos él admitir que se sufre de un alto estrés, esto es señal de debilidad. Este ejecutivo murió de un infarto a los 48 años.

<u><b>IRRACIONAL</b></u>	<u><b>RACIONAL</b></u>
Se compara con los demás. Es individualista. mejorar. Hablar del yo y colgarse medallas, es crucial. Su meta vital es cómo tener más. Cuando hay poder, pierde su equilibrio intelectual y emocional. Subordina la salud al <i>Tener</i> . Si pierde estatus se autocastiga Castiga o menosprecia a quienes tienen menor estatus Se castiga por sus errores y hace lo mismo con los demás	Se acepta como es y busca Trabaja en equipo Le importan más los logros en la medida de solucionar problemas, ser más feliz y servir a más gente. Usa el poder para beneficio colectivo, mantiene la sencillez. Su meta vital es cómo ser más feliz y solucionar más problemas. Su prioridad es la salud y conservarla. Aprende de sus errores y nuevas condiciones con aceptación de sí mismo. Aprende y valora a cualquier ser Se acepta y es empático hacia los demás.

### **COMETER ERRORES ¿PÉRDIDA DE VALOR?**

Es casi inevitable, por el entrenamiento educativo que tuvimos, sentirse mal ante los errores y pagar una especie de autocastigo mental por cometerlos (por cierto, se trata de un doble ego: la consecuencia del error y la reprobación severa del juez interior).

Sin embargo, dado que esta reacción constituye una distorsión de la cultura y **no tiene por qué ser así**, podemos trabajar en una nueva habilidad, que nos permita una mayor libertad y una mayor capacidad de aprendizaje y asimilación de este tipo

de experiencias. Que nos permita disfrutar un proceso de mejora continua, de aproximaciones sucesivas hacia la meta, en vez de vivir con angustia, de paralizarnos o sentir que nuestra autoestima disminuye cada vez que comprobamos que somos seres humanos imperfectos.

### **CONSIDERANDOLO OBJETIVAMENTE, UN ERROR ES:**

- Parte natural de la acción de vivir y desarrollarse.
- Información valiosa sobre cómo *no* funcionan las cosas, la cual nos acerca cada vez más a cómo si funcionan siempre y cuando persistamos en la búsqueda.
- Captado con apertura, una señal que normalmente permite prever un sin número de desastres mayores.
- Una especie de maestro muy importante.
- Parte necesaria del aprendizaje.
- Una decisión que tomamos creyendo que es la mejor para resolver nuestras necesidades y que, segundos o semanas después, descubrimos que era equivocada. □ la oportunidad para expandir la conciencia.

### **CONSIDERANDOLO OBJETIVAMENTE, UN ERROR NO ES:**

- Una señal de que valgas menos como persona.
- El motivo para que te agredas severamente.
- La ocasión para que te paralices y vivas con tensión.
- La oportunidad para que te etiquetes como mala persona.
- Algo que debas negar.
- Algo por lo que debas pagar toda tu vida.
- Algo que te exijas nunca cometer.
- Algo que debas temer.

**FRASE DE REFLEXION: “El perdón es la llave de la felicidad”.**

Gerald G. Jampolsky

## AUTOESTIMA Y TRUCOS DE LA MENTE

### Truco mental # 1 contra la autoestima ¡EL JUEZ!

La capacidad de juzgarnos proviene de los adultos que nos educaron y con el tiempo se convierte en una voz interna que nos acompaña a todos lados y nos califica, critica, condena, acusa, compara, recrimina, devalúa, desconfía, dictamina su sentencia inequívoca, exige, etiqueta, desalienta, exagera, limitando el sentido de la propia estimación.

Ante este juez que, por cierto, tiene un catálogo de formas para criticarte y hacerte sentir mal, muchas veces nos encontramos desamparados, ya que le creemos automáticamente y por años le hemos dado la razón. No vemos cuán destructivo es su poder y cuán distorsionados e incorrectos son sus juicios... ¡Es preciso eliminarlo!

### ¿Como descubrir al juez y desactivarlo?

**Toma en cuenta que el juez cumple una función.** Aunque nuestros padres nos castigaron y reprimieron por ciertos comportamientos, no podemos afirmar que hayan actuado con mala fe. Más bien, su intención era protegernos y formarnos de la mejor manera posible, dadas sus expectativas del momento y sus creencias de cómo se debía educar.

De la misma manera, el juez crítico interno cumple una función de aviso, de protección, en el fondo busca que hagamos las cosas bien. Pero **el costo es demasiado alto**, como lo fueron los niveles de angustia y frustración que vivimos de niños al ser corregidos con los métodos con que nos educaron. Y el precio que pagamos no es el único factor, también debemos considerar que ésta no es la única manera de obtener resultados. Existen enfoques más eficaces y más saludables.

Ejemplo.

Entras a la disco y descubres que tus amigos no están. Aunque sí hay grupos de gente conocida, tu voz crítica dice:

*No creo que les intereses, de hecho tú no sabes platicar, ellos están demasiado callados y tú eres aburrido, sería un milagro que te hiciera caso.*

**EJERCICIOS CRUCIALES**

¡Desenmascara al Juez!

Es muy importante que identifiques conscientemente cuándo el juez crítico entra en operación, bien sea de manera sutil o vigorosa; para ello son básicos dos ejercicios.

Ejercicio 1.

Elabora una lista de situaciones problemáticas para ti y revive en cada una la dificultad, detectando qué te dices a ti mismo respecto al problema, cuáles son tus creencias, tus pensamientos.

Ejemplo

<b><i>Situaciones problemáticas personales revividas</i></b>	<b><i>Juez crítico</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fallas en los estudios.</li> <li>• Tienes pleitos seguidos con la novia o el novio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eres un zángano, tu hermano sí cumple y tú no</li> <li>• Soy un egoísta, no la hago feliz.</li> </ul>

Ejercicio 2

Durante varios días, anota en un cuaderno o en tu libro todas las ocasiones en que aparezca el juez crítico. Identificando justo en el momento; hazlo hasta que reúnas diez casos.

**Técnicas para eliminar al juez.** Primero que nada, es conveniente observar que la opinión negativa de este juez sobre nosotros es falsa; si analizamos a fondo su lógica la encontraremos ridícula. Y, por tanto, debemos disponernos a rebatirlo. La falacia de estos conceptos autoaplicados radica en que, cuando se repiten los esquemas de juicio de los adultos que nos educaron, gozan de la misma arbitrariedad, exageración e incomprensión al evaluarlos.

**TECNICA 1**

Ejercicio.

Análisis de costo-beneficio de tu juicio crítico.

Ejemplo

*Cuando me comparo con otros pienso que estoy muy lejos de los demás, estoy perdido, no merezco la confianza que me brindaron, soy un fraude, etc.*

<b><i>Criticarme así me ayuda a:</i></b>	<b><i>Pensar así y creer en esto me afecta, haciéndome sentir</i></b>
Sentir menos culpa por reconocer lo malo que soy y a evitar situaciones interpersonales en el fondo sí deseadas pero que me provocan ansiedad.	Ansiedad, desesperación, ganas de hacer ya nada. No Merezco Nada

### **TECNICA 2**

Escribe una carta de resolución firme a tu juez y ¡despídelo! En esta misiva, reconoce su deseo de ayuda pero exprésale que tú necesitas una versión humana y amigable que te acompañe el resto de tu vida.

*Observación:* el juez crítico puede también ser útil, intentando ayudarte a hacer las cosas bien y no desviarte, a alcanzar logros, a sentirte bien, a ganar control, protegerte de tu miedo al fracaso, del rechazo o algún otro sentimiento.

### **TECNICA 3**

Prepárate con pensamientos verdaderos que afirmen tu valor y que sustituyan los ataques irracionales del juez intente criticarte.

Ejemplo

#### **Lista de afirmación de valor personal**

- ¡Esto es falso!
- No siempre me equivoco y no pierdo valor por ello.
- ¡Ya basta, nada gano con eso!
- Vivo, existo, ¡ocupo un lugar en el mundo!
- Esta mentira sí que no te la creo.
- ¡Hay un valor en lo que hago!

### **Truco Mental #2 Contra la Autoestima**

#### **DISTORSIÓN DE LA REALIDAD:**

La mente, codificadora de las señales recibidas, puede tener prejuicios y mostrarse tendenciosa al editar la información que le llega en tu contra, distorsionándola de múltiples maneras, haciéndote sentir mal y bajando tu autoestima. Algunas de las distorsiones posibles son:

1. **La sobregeneralización**, que hace creer que tu falla ocurre siempre. Ejemplo: Últimamente se te han olvidado algunas cosas; por lo tanto, esto significa: *siempre se me olvidan las cosas*.
2. **La rotulación global**, que coloca etiquetas peyorativas a tu conducta, implicando que así eres todo el tiempo. Ejemplo: Soy *un neurótico*, en lugar de describir solamente la reacción ante una situación.
3. **El filtro mental**, el cual se caracteriza porque el individuo capta sólo algunas porciones de la realidad y automáticamente elimina otras. En un estudio realizado con alumnos universitarios con baja autoestima, se pidió a varios de sus compañeros que les hicieran cumplidos durante la semana, varias veces en algunos casos. Cumplido el plazo, preguntaron a los primeros sobre su experiencia y... ¡algunos ni siquiera recordaban haber recibido algún elogio!
4. **El razonamiento emocional**, que consiste en regir tu comportamiento y hacer que tus interpretaciones se basen sólo en emociones. Los sentimientos interpretan la realidad: sentirte menos automáticamente significa que eres menos; sentirte rechazado significa que eres una persona desagradable. En una palabra ¡eres lo que sientes que eres!
5. **El pensamiento polarizado**, el cual mantienen reglas de todo o nada. Si algo fallo, eres una nulidad: si no lograste el resultado esperado, nada vale ya. Todo o nada, postura extremista que hace padecer grandemente tu autoestima.
6. **La autculpa**, que parte de la base de que tú eres culpable de todas las adversidades que te rodean. Tiendes de inmediato a pensar que fue tu error, que no debiste, que tú fallaste; eres el centro culpable de todo lo malo que pasa cerca de ti.
7. **La lectura de mentes**, con la cual asumes que los demás deben estar pensando o sintiendo como tú y, por lo tanto, tú tienes la capacidad de interpretar sus mensajes con toda certeza. Si te sientes rechazado ¡con toda seguridad ese es el sentimiento de los demás hacia ti! No pides información, tú tienes la capacidad de adivinar lo que el otro piensa o siente y ¡esa realidad!
8. **La personalización**, que te hace creer que eres el centro del universo. Si escuchas un comentario negativo, deba haber estado dirigido a ti; si entras a una fiesta, sientes que todos te miran y hablan sobre ti. Te comparas negativamente con los demás y, con toda razón, sales perdiendo.
9. **La falacia del control**, con la que te haces responsable de todo lo que pasa a tu alrededor o, ubicándote en el otro extremo, piensas que todo mundo tiene control menos tú. Si te sientes responsable de todo lo que pasa y algo te falla o alguien no corresponde a lo esperado por ti, tiendes a atacar tu autoestima. Y, a la

inversa, si piensas que nada puedes hacer para controlar algo, tu autoestima también se verá en serios apuros.

### ¿COMO CORREGIR LAS DISTORSIONES CONTRA TU AUTOESTIMA?

La clave consiste en analizar cuál es precisamente tu lenguaje interno, cuáles son tus pensamientos y, una vez identificados, aprender a *disputar* y *corregir* las distorsiones encontradas, sustituyéndolas por creencias válidas, objetivas, con base en datos, balanceadas, específicas, no enjuiciadoras.

#### Truco Mental # 3 Contra la Autoestima

##### **¡EL TIRANO DEBES!**

¿Cómo sentirte a gusto contigo mismo si no cumples con lo que **Debes**?

El concepto **Debería** como ley que supone control de todo y de todos no es saludable, dado que establece una ley rígida, absoluta, descartando la realidad de que no todo puede estar bajo control y menos aún cuando se trata de otros seres humanos con capacidad de elegir.

Por Ejemplo;

Tu **Debes** ser siempre buen esposo, hijo (a), padre, amigo, profesional, estudiante, etc., y si no es así, ¡automáticamente, eres una persona reprobable, mala o sin valor! El tirano **debes** afecta la autoestima al heredarnos una serie de reglas impuestas, mismas que intentamos desechar al descubrir que no llenan las necesidades personales pretendidas y generar en nuestro interior sentimientos automáticos de auto-reproche.

Por ejemplo: *no tengo ganas de visitar a mi hermano en su cumpleaños porque estoy muy cansado*. Pero no hacerlo, significa que soy mal hermano y yo **debería** ser siempre buen hermano.

##### **!Por qué el Tirano *debes*, merece ser eliminado!**

Las razones por las que desechamos la posibilidad de que el tirano **debes** sea una opción saludable para la autoestima son las siguientes:

1. **Es un tirano impuesto:** Forma parte de una serie de imposiciones que en su momento llenaron las expectativas de nuestros padres o de la cultura en la que nos educaron.
2. **Es un tirano inflexible:** Las cosas deben cumplirse como uno lo preestablece, sin excepción, en todos los casos ¡en un 101%! Tú siempre **debes** dar lo máximo, siempre **debes** ser puntual, no **debes** fallar y en directa relación con la pérdida de autoestima:  
no cumplir con el **debes**, significa que eres un...

Constituye un ataque a la autoestima fijarnos metas imposibles de alcanzar o las cuales nos provoquen tensión por lo que **tenemos que** hacer.

3. **Es un tirano irreal:** Tú debes hacer esto o aquello !porque **debes!** Si no te conviene hacerlo, no importa haz lo correcto! Para lograr un bien, un valor saludable debe sopesar las consecuencias positivas y negativas, no puede fundamentarse en absolutos.
4. **Es un tirano restrictivo:** Al tirano **debes** no le importa cuáles son tus necesidades y sentimientos. «yo debo ser una novia leal» es un valor peligrosamente restrictivo porque las relaciones humanas cambian y esa lealtad puede provocar el abuso de tu pareja. Sostenerlo, independiente de lo que sientas o creas, a pesar de la nueva información que suponemos puede ser negativa, es ir al matadero.  
Un esquema saludable debe tomar en cuenta cómo se van presentando tus necesidades y sentimientos para así tomar las decisiones más benéficas. No conviene vivir con una especie de «camisa de fuerza», restringiendo tus acciones y restándote capacidad de adaptación a las circunstancias.
5. **Es un tirano automáticamente tensionante y afecta la calidad de vida:** Cuando se plantea un **debería** irracional y rígido, la consecuencia inmediata es la tensión excesiva, la nociva afectación de la calidad de vida.
6. **El tirano afecta la comunicación y la capacidad de escuchar:** El tirano debes nos hace ser inoportunos en la relación humana, puesto que respondemos al deber, no a la necesidad detectada en el momento; imponemos, no respetamos los derechos de los demás y suponemos que uno tiene la verdad, el enfoque correcto, que los otros deben seguir.

### TU MEJOR AMIGO ERES TU

*“Si haces amistad contigo mismo, nunca estarás solo”*

Maxwell Maltz

### COMPASIÓN, EMPATÍA Y AUTOESTIMA

Una de las claves para lograr una buena autoestima es el ejercicio de la habilidad de la compasión, es decir, el juicio más humano, balanceado y objetivo que puedes hacer sobre ti mismo. Aplicado a los demás, este principio recibirá el nombre de **empatía**.

El actuar con compasión beneficia no sólo a nuestra autoestima sino a nuestra habilidad general para profundizar en los problemas.

Aceptarte a ti mismo sólo es posible cuando haces juicios compasivos de tus acciones. Y para ello es fundamental aceptar como válidas las siguientes premisas:

1. Todos tratamos de salir adelante y responder a nuestras necesidades con los recursos y la información disponibles en el momento.
2. Las personas dan lo mejor que tienen, dadas las circunstancias que les rodean.
3. Todos podemos *decidirnos* por mejores caminos de bien personal y colectivo una vez que ampliamos la conciencia sobre los problemas.

**La Habilidad de la Compasión:** Si partimos de estos tres criterios, podemos definir a la compasión como la habilidad de que en lugar de juzgar y tachar, **entender** por qué se actuó de tal manera, que necesites, qué creencias se tenían en el momento de ejecutar la acción y qué sentimientos envolvían a la persona.

**La aceptación:** implica comprender que el hecho deseable no ocurrido o aquel indeseable sufrido, *ya sucedió*. Que fue un intento, aunque no el ideal, de satisfacer tus necesidades, de salir adelante; algo a lo que todos aspiramos.

**El perdón:** es la capacidad de asimilar que todos nos equivocamos y no tenemos que pagar por un error el resto de nuestras vidas. Su última fase consiste en buscar una solución de calidad de vida, en la cual tú establezcas mecanismos constructivos para resolver el problema: si se agravió a alguien, reparar el daño o pedir perdón; si es algo que ya pasó y no tiene solución, aprender responsablemente de la experiencia.

**La Habilidad de la Empatía:** Si deseamos tener éxito en nuestras relaciones humanas, es crucial ejercer la **empatía**, es decir: entender con claridad los pensamientos, las creencias y los sentimientos de la otra persona, qué sucede en su mundo de percepciones, escuchar sin juzgar, hacer preguntas y usar la creatividad personal para ponerse en el marco de referencia del otro. Cabe aclarar que entender *no* implica **estar de acuerdo** con la forma en que otra persona procede -ni existe alguna obligación para ello-, pero sí dejar a un lado al juez superficial y condenatorio para poder ver las fuerzas que mueven a los demás.