CURSO DE AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES

Por:

YOLANDA RUIZ LANCINA (Psicóloga)

Bienvenidos al curso de autoestima y habilidades sociales, a lo largo de 10 lecciones vamos a aprender una introducción sobre el aprovechamiento de un término tan fundamental como es la autoestima, también aprenderemos sobre las habilidades sociales que nos ayudan día a día a relacionarnos con los demás. Veremos como a veces el pensamiento influye negativamente en nuestra vida y cómo podemos modificarlo.

LECCIÓN 1: ¿ Qué es la autoestima ?.
LECCIÓN 2: ¿ Qué son las habilidades sociales ?.
LECCIÓN 3: Autoestima y habilidades.
LECCIÓN 4: ¿ Qué habilidades puedo practicar?
LECCIÓN 5: Aprendamos a cambiar pensamientos.
LECCIÓN 6: Discusión y alternativa de pensamientos.
LECCIÓN 7: Aceptación de capacidades.
LECCIÓN 8: Protegiendo nuestra autoestima del exterior.
LECCIÓN 9: Una inyección de autoestima.
LECCIÓN 10: Resumen general.

LECCIÓN 1

¿ QUE ES LA AUTOESTIMA?

Juan es un chico tímido, habitualmente le cuesta relacionarse con los demás, al entrar en un establecimiento imagina que todos le miran porque está muy delgado, aunque en realidad está en un peso normal, y cuando habla con los demás piensa que les aburre con su conversación. Pese a tener un buen expediente académico y un trabajo reconocido, no cree en sí mismo. No tiene novia porque cree que a las chicas no les interesa y sale poco. Después se siente mal por su comportamiento.

¿Qué le sucede a Juan?

Efectivamente, tiene un problema de autoestima.

La autoestima es para nuestra mente, como el sistema inmunológico en nuestro cuerpo, ambos nos protegen, una buena autoestima nos hará más fuertes ante los acontecimientos que nos suceden en nuestra vida, mientras que el sistema inmunológico nos protege de la enfermedad, ni uno ni otro nos hacen inmunes completamente, siempre habrá acontecimientos que mermarán nuestra salud mental y alguna vez inevitablemente estaremos

enfermos, pero si ambos están fuertes vamos a superar mejor cualquier obstáculo, la autoestima está relacionada con lo que pensamos de nosotros mismos, en ella están incluidos los pensamientos, conductas y sentimientos. Es decír, lo que pensamos de nosotros va a influir en cómo actuamos y cómo nos comportamos en distintas situaciones y de ello dependerá el sentimiento que tengamos después de esas situaciones. En ella se incluye el autoconcepto y la autoimagen.

El autoconcepto son opiniones e ideas formadas por nosotros mismos, es decír, cuando nos definimos como abiertos, reservados, simpáticos, serios… estamos dando una información que nos hemos formado de nosotros mismos, a veces es acertada, otras, como veremos más adelante no lo es.

La autoimagen es la representación mental que hacemos de nosotros mismos. Cuando nos miramos en un espejo y nos vemos unos ojos muy bonitos o unas orejas demasiado grandes, o cómo no, a veces decimos: " estoy con el guapo subido" estamos haciendo una definición de nuestra imagen.

EJERCICIO PROPUESTO

¿ Cree que Juan tiene algún problema relacionado con autoestima, autoconcepto o autoimagen?

Solución.

Si. Su autoestima está dañada porque sus pensamientos sobre su autoconcepto son erróneos, cree que su conversación es aburrida y que no

interesa a las chicas, no cree en sí mismo teniendo motivos, su autoimagen también está dañada al creer que estár delgado es un problema negativo y sus sentimientos también lo están al sentirse mal después de su comportamiento.

LECCIÓN 2

¿ QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Las habilidades sociales son las destrezas que se necesitan para desenvolverse sastisfactoriamente en el día a día, son herramientas que se van adquiriendo a lo largo de los años y que usamos en estos tres núcleos:

- Familia
- Amigos
- Trabajo

Estos tres núcleos tan cercanos nos hacen sin embargo comportarnos de manera diferente, no actuamos igual cuando discutimos con un familiar de confianza que cuando discutimos con un amigo, si es alguien que nos infunde respeto también hará que demostremos de manera más moderada las posibles molestias que nos ocasione la discusión. Del mismo modo no gastamos las mismas bromas en unos ambientes que en otros, depende mucho de quien tengamos delante.

Podemos llamar habilidades sociales a esas “herramientas” que nos permiten desenvolvernos con soltura en las situaciones que presenta la vida cotidiana y en situaciones concretas.

Estas “herramientas” pueden entrenarse y con el tiempo se van notando los resultados.

Es importante empezar por pequeños retos, cuando los conseguimos nuestra autoestima aumenta y eso nos da fuerza para intentar otros retos un poco más difíciles.

La timidez está ligada a una baja autoestima, nos impide vivir muchas situaciones por miedo a “no hacerlo bien”o a “qué dirán los demás”. La persona que lo sufre cree que sólo le sucede a ella y magnifica las situaciones creyendo que todas las miradas se centran en sus actos, se sienten observadas y en realidad la situación no es tan terrible, ¿ A caso los demás son perfectos?. Claro que no.

Propongo que poco a poco vayamos asimilando estas formas de mejorar nuestra situación que propongo más adelante, tenemos derecho a vivir libremente, a expresar lo que opinamos y a no sentirnos agobiados por situaciones que PUEDEN MEJORARSE creyendo en nosotros, confiando en nuestras posibilidades y no olvidando nunca que somos personas con limitaciones pero también con capacidades que pueden mejorar.

EJERCICIO PROPUESTO

Reflexione sobre su modo de comportamiento en situaciones diversas, en las que se siente más seguro y también las que considera más embarazosas.

¿ Por qué unas le ofrecen más confianza que las otras? ¿ Qué recursos utiliza?

LECCIÓN 3

HABILIDADES SOCIALES Y AUTOESTIMA

Una persona con una buena autoestima suele mantener unas buenas relaciones con los demás y le resulta agradable convivir con las personas que le rodean, léase familiares, amigos o compañeros de trabajo.

Por el contrario, una persona con baja autoestima encuentra como un tormento relacionarse, llegando a perder de sus derechos por no atreverse a confrontar algunas situaciones, porque no encuentra en sí mismo la suficiente confianza y seguridad de que cree en lo que dice y hace.

La forma en que percibimos la realidad y las situaciones cotidianas es el principal determinante de nuestras conductas y nuestras emociones.

Así ante una misma situación, cada persona puede reaccionar de diferente forma ya que la realidad puede interpretarse de distintas formas.

Ejemplo: Imaginemos el ejemplo anterior, Juan, cuando entra en un establecimiento imagina que todos le miran por estár muy

delgado. Cómo lo perciba dependerá de lo que él piense y cómo lo interprete. Puede interpretar que le miran raro o puede interpretar que le miran con agrado, puede interpretar que le sonríen porque están contentos o porque se rien de su entrada.
Si esta persona tiene una baja autoestima influirá en la percepción sobre sí misma y en su modo de pensar. Todo esto está determinado por sus creencias y actitudes.

Una vez explicada la importancia de tener una fuerte autoestima se puede pasar a hablar de ejemplos concretos de los diferentes grupos en los que están incluidas las habilidades sociales, no citaré textualmente todos los grupos pero sí incidiré en algunas habilidades concretas.
Por ejemplo:

- iniciar o mantener una conversación
- formular una pregunta
- dar las gracias
- presentarse o presentar a otra persona
- saber escuchar

EJERCICIO PROPUESTO

Mirando la lista anterior, autoevalúese en cada una de estas habilidades. Seguramente habrá algunas en las que tendrá menos dificultad a la hora de realizar, otras pueden parecerle más difíciles. Apúntelas para entrenarlas posteriormente.

LECCIÓN 4

¿ QUÉ HABILIDADES PUEDO PRACTICAR ?

Como deciamos en un capítulo anterior, existen varios grupos de habilidades, aquí solamente enumeraré y explicaré brevemente las más importantes para empezar nuestro entrenamiento. Seguramente habrá algunas que nos parecerán más fáciles y en las que no encontremos problema, otras nos parecerán más complicadas, practicando unas podemos reforzar otras.

- *INICIAR Y MANTENER CONVERSACIONES*

Puede ser la habilidad adecuada para empezar nuestro entrenamiento, ¿ cuántas veces nos hemos quedado con esa sensación tan molesta de haber querido expresar algo y no habernos atrevido ? ¿ Y de querer comenzar a hablar con alguien y no hacerlo por timidez?

Es conveniente empezar de forma gradual y con conversaciones en las cuales nos sintamos cómodos, que dominemos el tema, no importa que al principio se use un tema de conversación trivial si eso nos ayuda a sentirnos cómodos, nuestra confianza irá aumentando y podremos establecer cada vez conversaciones más largas y con todo tipo de argumentos. Es importante mirar a la cara de nuestro interlocutor y mantener la mirada mientras se habla y se escucha.

- *ESCUCHAR A NUESTRO INTERLOCUTOR*

Mantener una conversación no solo implica hablar sino también escuchar a quien tenemos delante, para ello adoptaremos lo que se llama una "*escucha activa",* consiste en mirar siempre a la cara de quien nos habla, reforzar con un gesto, por ejemplo asintiendo con la cabeza, repetir alguna frase de las que acabamos de escuchar para reafirmar que estamos escuchando y nos sentimos interesados por lo que nos hablan.

- ***PRESENTARSE Y PRESENTAR A OTRAS PERSONAS***

La presentación es importante dado que la primera imagen que ofrecemos dice mucho de nosotros. Los nervios a veces hacen que nos comportemos de un modo que no somos, eso no es una razón para no presentarse y conocer gente, tampoco se trata de hacer una entrada triunfal, podemos de modo natural darnos a conocer sin modificar nuestra personalidad.

Si no nos sentimos cómodos porque no estamos en nuestro terreno o no conocemos a quien nos rodea, no es necesario que seamos los reyes de la fiesta, no somos menos por hablar menos, pero tampoco tenemos que reprimir nuestras ganas de participar en la conversación si nos apetece. Podemos empezar con un simple: "Hola, soy Ana, ¿qué tal?", veremos que no pasa nada, lo más probable es que las personas que nos rodean se den a conocer también, la conversación ya fluirá, no nos sintamos responsables de ella, al principio la podemos seguir sin necesidad de dominarla.

Si hemos ido acompañados al evento puede servirnos después de la frase anterior una breve presentación de quien nos acompaña. " y ella es mi amiga María".

- *DAR LAS GRACIAS Y HACER UN CUMPLIDO*

“Es de bien nacido ser agradecido”. No cuesta nada agradecer un detalle recibido con una sonrisa y un “gracias”. Reforzaremos la conducta de quien tengamos delante y nuestra autoestima se verá reforzada también por nuestra satisfacción.
“ has sido muy amable, muchas gracias”.

EJERCICIO PROPUESTO:

Elija una de las habilidades propuestas dependiendo de su habilidad en las relaciones sociales y practíquela en la medida que se sienta seguro-a.

LECCION 5

APRENDAMOS A CAMBIAR PENSAMIENTOS

Los pensamientos negativos no nos ayudan, a veces no nos damos cuenta que los tenemos, detrás de una mala sensación hay siempre un pensamiento negativo, pero tiene solución,

podemos cambiarlos. ¿ por qué ? porque si pensamos en positivo es probable que todo nos salga mejor. Esto por supuesto no garantiza el éxito, podemos pensar en positivo y obtener un resultado negativo, pero si partimos de una base positiva podemos autoimpulsarnos y aumentar mucho nuestras posibilidades de éxito.

Para ello voy a proponer un ejercicio llamado el A B C de (Ellis). Ellis, es el psicologo que formuló esta teoría, siempre habia sido una persona muy tímida y él mismo se autoayudó con su A B C difundiéndolo para que otras personas pudiesen beneficiarse.

La teoría explica lo siguiente:

Se compone de tres siglas: A B C.

A: Cualquier Acontecimiento de nuestra vida.

B: Pensamiento generado por ese acontecimiento.

C: Consecuencia final de ese acontecimiento.

Pondré un ejemplo:

A: María tiene fibromialgia y hoy tiene dolor, no puede salir a cenar con sus amigos

B: Se siente inútil y desgraciada

C: Decide no salir, se queda en casa muy disgustada

La clave del ejercicio se encuentra en B. Es un pensamiento erróneo que hemos generado a partir de A, que es el acontecimiento que lo ha producido. Por lo tanto la C que es la consecuencia que nos ha generado la situación, es negativa porque nos hace sentir mal.
Es decír, en vez de pensar que soy una inútil y desgraciada por no poder salir a cenar con los amigos (B), he de ser consciente de la enfermedad que sufro, una fibromialgia a veces me va a impedir realizar todas aquellas actividades que quisiera hacer, pero eso no me va a impedir llevar una buena calidad de vida, si hoy tengo dolor y no me encuentro en disposición de salir, puedo improvisar una cena divertida en casa con mis amigos, entre todos lo preparamos todo y me voy a cansar menos, me siento mejor y de este modo protejo mi autoestima. Si cambio (B) automáticamente cambio (C).

Nuestro esquema quedaría modificado de la siguiente forma:

A: María tiene fibromialgia y hoy tiene dolor, no puede salir a cenar con sus amigos

B: Improviso una cena en casa

C: No me siento mal porque el fin, que era cenar con mis amigos lo he llevado a cabo

Veamos otro ejemplo:

A: Tengo un exámen

B: “no voy a aprobar” “los demás van mejor preparados que yo”

C: “ es probable que suspenda”

Si cambio la (B) no quiere decir que pueda aprobar milagrosamente, por supuesto para ello necesito una preparación previa, pero si en vez de pensar que no voy a aprobar y que los demás van mejor preparados que yo, pienso que me estoy presentando para hacerlo lo mejor posible , que los demás tienen las mismas posibilidades y que yo no soy menos que nadie, es posible que mi situación ante el exámen cambie y tenga más probabilidad de aprobar.

EJERCICIO PROPUESTO

Recuerde una situación en la que utilizó un pensamiento erróneo e intente modificarlo según plantea la teoría del A B C.

LECCION 6

DISCUSION Y ALTERNATIVA DE PENSAMIENTOS

Para poder modificar un pensamiento del modo que hemos visto en el capítulo anterior, es necesario sustituirlo por otro más positivo, para nosotros y para nuestra autoestima. Definiré varios tipos de pensamiento que es conveniente tener en cuenta para su modificación:

Pensamientos no realistas:

Son aquellos que no podemos saber con certeza pero los imaginamos, hacen que nos compliquemos la vida en realidad sin ningún argumento porque "los suponemos". A veces nos suceden circunstancias en la vida con otras personas que nos preocupan posteriormente al no quedarnos satisfechos con nuestro comportamiento o con la reacción que hemos observado en el otro.

Entonces empezamos a pensar: "seguro que se lo ha tomado a mal" " ha debido pensar que soy idiota" "ahora se estará riendo de mi"…

En realidad es darle vueltas a un pensamiento del cual no tenemos una fiabilidad porque no estamos dentro del pensamiento de la otra persona, ¿ cómo sabemos que piensa

eso? Eso es lo que NOSOTROS creemos que está pensando. Y a veces se crea una bola que se va haciendo cada vez mayor causándonos un malestar que en realidad no conduce a nada. Si nos hemos quedado con una duda de cuál ha sido realmente la reacción o pensamiento de la otra persona es mucho mejor preguntarle a ella directamente, "oye, ¿ y que piensas de todo esto?" "¿ Te ha molestado lo que te he dicho?", nos sorprendería la cantidad de veces que nos hemos preocupado en exceso con una impresión que no era así y hemos pasado malos ratos sin ningúna razón. ¡ NO SOMOS ADIVINOS !

Pensamientos del tipo " es que todo me sale mal"

¿ TODO? ¿ REALMENTE ME SALE TODO MAL?. Es cierto que a veces tenemos rachas en las cuales nos persiguen acontecimientos negativos muy consecutivos, pensamos que tenemos muy mala suerte y que somos muy desgraciados, cuando estos acontecimientos minan nuestra fuerza interior y nos rendimos solemos decir que TODO está saliendo mal, pero también tenemos un pensamiento alternativo para este tipo de casos. A veces "en caliente" llegamos a conclusiones erróneas, parémonos a pensar en nuestra situación, de acuerdo, hay una serie de cosas que no han salido a nuestra manera y que nos han provocado cierto malestar, pero SEGURO que hay otras tantas que nos salen bien, de las cuales nos sentimos orgullosos, que hemos ganado con nuestro esfuerzo y tienen un

reconocimiento tanto nuestro como de las personas de nuestro entorno. Hemos llegado hasta aquí, no? Pues eso dice mucho de nosotros. Dicen que después de la tempestad viene la calma, llegarán tiempos mejores.

Pensamientos del tipo "no valgo para nada"

Podría decirse en muchos casos que este tipo de pensamientos nos han enseñado a tenerlos. Con la autoestima no nace nadie, eso es algo que se adquiere con el tiempo, no es algo innato o heredado, y de ello dependen mucho el tipo de circunstancias que hayamos vivido en la vida y las personas que nos han rodeado en esos momentos. Y cuántas veces habremos escuchado: " si es que no vales para nada !" "no se para qué te pones si no vas a saber hacerlo" esas frases se graban en nuestra memoria y de vez en cuando como si de un archivo se tratase, afloran en situaciones similares haciéndonos pensar que no valemos o no sabemos. Si nos rendimos y automáticamente desistimos en el intento de aquello que tenemos delante no sabremos nunca nuestra verdadera capacidad, HAY QUE INTENTARLO, y si no sale, lo volveremos a intentar las veces que sean necesarias. Nadie nace sabiéndolo todo, aprendemos a fuerza de repetir las cosas y eso nos da una experiencia muy válida. Por supuesto hay que tener siempre en cuenta nuestras

capacidades, y que las metas que nos propongamos sean factibles y realistas. Si es así :

¡ ADELANTE!

LECCION 7

ACEPTACION DE CAPACIDADES

Vivimos en un mundo que nos exige a veces ser los mejores, darlo todo porque con una parte no basta, las personas estamos cada vez más preparadas, hay mucha competitividad y cada vez cuesta más trabajo estár al día para poder optar a conseguir un resultado aceptable en cualquier prueba de selección. Incluso en trabajos en los que antes no se requería ninguna formación, hoy en día es condición indispensable tener estudios relacionados y muchas veces experiencia demostrable.

Esto nos crea un estrés interno, por una parte es una necesidad de estár al día, de querer enriquecer nuestra formación para aumentar nuestras expectativas laborales, informática, idiomas, postgrados, cursos… muchas veces un gran esfuerzo para

mantener al mismo tiempo un trabajo que consideramos "temporal" hasta que llegue el que realmente nos gusta, horas extras para poder costear esa formación, más las necesidades básicas que todos necesitamos cubrir, lo cual nos obliga a mostrarnos casi perfectos a los ojos de la sociedad.

Tendemos a esconder nuestras limitaciones y a veces ponemos tanta atención en nuestros fallos, que hacemos que nuestras virtudes se nublen, que no resalten tanto. Es decir, cuando nos mostramos a los demás intentamos mostrar nuestra mejor imagen y ocultar lo máximo posible nuestros errores y fallos, es normal, pero a veces ponemos tanto ímpetu en ello que no resaltamos suficientemente nuestras virtudes.

La aceptación de capacidades implica que nuestras metas deben ser en todo momento REALISTAS, eso sí, tener confianza en nosotros mismos no quiere decir que consigamos TODO.

No somos perfectos, ni dioses, somos humanos y tenemos que conocer nuestra capacidad, es seguro que podemos llegar mucho más lejos de lo que a veces creemos si tenemos la autoestima baja, pero esto implica conocer también nuestras limitaciones, sabemos que hay cosas que se nos dan mucho mejor que otras, si las conocemos tenemos una parte ganada porque nos resultará mucho más fácil luchar con armas que sabemos manejar que luchar en contra de nuestras posibilidades.

Aquí podríamos hablar perfectamente de la capacidad de frustación, muchas veces las cosas no van a salír tal como esperamos, unas veces por circunstancias externas y otras veces debido a nuestra actuación que puede ser intencionada o por error. La mayoría de las situaciones somos muy duros y exigentes con nosotros mismos, parece que no podamos permitirnos fallar en algo, que todo tiene que salir bien. Debemos aceptar también la frustración, aprender a perder y a reconocer nuestros fallos, pero sin escudarnos en esta excusa, el interés y la motivación no deben perderse nunca.
Tenga en cuenta lo siguiente:

- NO SOY PERFECTO, PUEDO EQUIVOCARME Y APRENDER DE MIS ERRORES.

- TENGO CAPACIDADES PERO TAMBIÉN TENGO UN LIMITE

LECCION 8

PROTEGIENDO NUESTRA AUTOESTIMA DEL EXTERIOR

Podemos construir una autoestima fuerte, pero siempre estará expuesta a la vulnerabilidad ante ciertas situaciones, estímulos o

personas. Al igual que protegemos nuestra piel de los rayos del sol, podemos poner un filtro, una protección a nuestra autoestima y evitar dañarla en determinadas circunstancias.

No es tarea fácil, a veces son personas muy cercanas y queridas quien nos filtran sus rayos dañándonos si no estamos protegidos.

Por ejemplo, los chantajes emocionales que a veces recibimos por parte de familiares o personas muy cercanas.

-madre: hija, te sientas conmigo a ver la televisión?

-hija: ahora no puedo mamá, he quedado.

-madre: ¿y vas a dejar a tu madre sola?

-hija: si, tengo que salír.

-madre: desde luego… con todo lo que yo he hecho por ti, está bien, ya me quedo sola, y si me pasa algo tú verás.

Ante este tipo de situaciones es muy difícil quedar inmune, aunque la hija que aparecia en el teatrillo no acepte el chantaje materno y salga a la calle para acudir presta a su cita, es muy probable que en el fondo esté pensando en su madre sola en casa y en la posible situación de que le sucediera algo. Si se queda en casa cumpliendo el deseo de su madre se sentirá igualmente mal por haber renunciado a su vida, a la cual tiene derecho. Autoestima dañada.

-marido: nos vamos a la calle?

-esposa: no me apetece, estoy cansada

-marido: pues a mi me ha recomendado el médico caminar, que egoísta eres

-esposa: el egoísta eres tú que no comprendes que yo necesito sentarme

-marido: vale vale (enfado)

-esposa: ya me arreglo, vámonos.

En este caso la esposa sucumbe al chantaje emocional por evitar un posible enfado posterior, le compensa más.

¿ qué hacemos entonces ante estas situaciones?

Es difícil hacer cambiar a una persona mayor, a veces imposible razonar, bien por su carácter o bien por una mala costumbre de años que le ha permitido salirse siempre con la suya. No hay una fórmula mágica que salve de la mala situación, en estos casos alguien debe ceder y la persona que cede deberá poner en una balanza si le compensa más ceder o mantenerse en su posición, en el primer caso, la chica tiene derecho a salír, si la situación fuese urgente podría posponer su cita, en este caso puede dejar de ver la televisión para distraerse un poco, la posibilidad de que a su madre le ocurriese algo es muy pequeña (siempre dependiendo de la circunstancia en la que

se encuentre), si solo es un capricho y no una necesidad se puede permitir el no ceder, en cambio puede acordar con su madre que hoy sale porque ya tenía una cita programada pero mañana verán juntas la televisión.

En el segundo caso la esposa ha cedido a complacer a su marido, ha puesto en la balanza los siguientes argumentos: "si me quedo en casa puedo descansar, pero tengo a mi marido enfadado el resto del día, mi cansancio tampoco es tan grande para no dar un pequeño paseo con él, si, lo prefiero". Esto no quiere decír que ceder sea siempre la mejor solución, también podía haberse reafirmado y no salir a dar el paseo, el enfado de su marido tampoco sería eterno. Es cuestión de plantearse las dos alternativas y elegir lo que más compense a nuestra autoestima.

A parte del chantaje emocional se podrían explicar muchos más casos donde sería importante protegernos, en este curso introductoria sólo se explicarán estos contenidos.

LECCION 9

UNA INYECCION DE AUTOESTIMA

Al igual que el sistema inmunológico nos protege de las enfermedades y tenemos unas defensas para protegernos, la autoestima se puede considerar como el sistema inmunológico de la mente, si tenemos una autoestima fuerte no seremos inmunes pero sí estaremos protegidos de muchos acontecimientos que vengan del exterior.

Como decíamos antes, la autoestima no es algo innato, es algo que se va creando a lo largo de los años debido al entorno y sus circunstancias, hay que cuidarla y alimentarla como si de una planta se tratase.

Tengamos siempre presentes las siguientes consignas:

- *me aceptaré tal y como soy*

Tengo que convivir conmigo mismo-a, ¿qué menos que aceptarme? Siempre puedo mejorar algún aspecto de mí que no me guste, hay otros aspectos que no pueden cambiarse pero la aceptación tiene que existir si quiero tener una buena autoestima.

- *tengo valía porque lucho por sobrevivir*

Si he llegado hasta aquí seguro que he superado muchas adversidades con éxito, la vida es un continuo luchar, son

etapas que se van sucediendo y todas no son iguales, las hay más y menos buenas, seguramente nos hemos sorprendido en muchas situaciones demostrando una fortaleza que en otro momento hubiesemos ignorado tener, valoremos esa lucha y valorémonos a nosotros.

- *tengo mis necesidades*

No es necesario exigirme demasiado ni ser demasiado duro con mi persona, tengo mis necesidades y soy vulnerable a muchas cosas, voy a permitirlo y a cubrir esas necesidades.

- *soy responsable de mi vida y acepto las consecuencias de mis actos*

No permitamos que nadie nos juzgue, yo dirijo mi vida y me responsabilizaré de todo lo que suceda en ella, si compartimos esta responsabilidad con el resto de las personas perderemos este control y nos confundiremos a menudo.

- *soy libre de cometer errores*

Nadie es perfecto, tengo un margen de error que me tengo que permitir, puedo enmendarlos pero siempre estaré expuesto a fallar o a equivocarme.

- *puedo hacer lo que quiero, pero lo que quiero está determinado por lo que conozco*

Mi libertad acaba cuando empieza la libertad de quien tengo delante y eso es algo que tengo que conocer, también conoceré mis limitaciones y mis derechos y obligaciones.

- *es absurdo criticar las decisiones de los demás, ellos también se comportan según su conocimiento*

Cuando nosotros tenemos un comportamiento determinado y alguien nos critica o nos pide explicaciones, solemos decir que "me he comportado de la manera que más conveniente he creido, no pretendía perturbar", del mismo modo debemos comprender que en muchos casos las personas también se comportan de acuerdo a sus principios o a su modo de ser, hay quien no sabe hacerlo mejor pero su intención es buena. Es conveniente tener un margen de confianza hacia quien nos rodea, por supuesto no permitiremos que intencionadamente nos ofendan o agredan escudándose en "no me he dado cuenta".

- *no soy más ni menos que nadie*

Tan malo es creerse por debajo de los demás, “soy inferior”, como creerse superior “yo soy mucho más que ellos”, bien está reconocer nuestra valía y nuestros derechos, pero siempre en un límite racional, tengo mis oportunidades como todos, pero siempre habrá alguien por encima y por debajo de mi.

LECCION 10

RESUMEN GENERAL

¿ Se acuerdan de Juan? Es el chico del primer capítulo, tenía un problema de autoestima que le impedía relacionarse adecuadamente. Llegados a este punto y con todo lo que hemos aprendido podemos repasar su historia y observar algunos puntos importantes que debería tener en cuenta y que mejorarían mucho sus relaciones. Veámoslos:

Juan es un chico tímido, habitualmente le cuesta relacionarse con los demás, al entrar en un establecimiento imagina que todos le miran porque está muy delgado, aunque en realidad está en un peso normal, y cuando habla con los demás piensa que les aburre con su conversación. Pese a tener un buen

expediente académico y un trabajo reconocido, no cree en sí mismo. No tiene novia porque cree que a las chicas no les interesa y sale poco. Después se siente mal por su comportamiento.

Hay muchas personas que son tímidas, la timidez puede ir perdiéndose poco a poco practicando algunas habilidades que hemos visto en un capítulo anterior, pero Juan podría mejorar algunos puntos antes como su autoconcepto y su autoimagen.
Imagina que todos le miran por estár muy delgado, ¿por qué no imaginar que le miran por otras cualidades como unos ojos bonitos o su modo de vestir, o quien sabe si en ese momento las personas del establecimiento no tienen otra cosa que hacer y se dedican a mirar a quien entra y sale?.
Piensa que los demás creen que su conversación es aburrida, ¿cómo lo sabe? ¿está dentro del pensamiento de quien tiene delante?

Tiene un buen expediente académico y un trabajo reconocido, eso demuestra que es una persona inteligente, debería tenerlo en cuenta y valorar su esfuerzo, a nadie le regalan nada y si lo ha conseguido es por algo.

Cree que no interesa a las chicas y sale muy poco, vuelve a ponerse en la mente de los demás, se crea su propia historia personal y decide no salir, no saliendo a la vez disminuye las probabilidades de conocer gente, luego se siente mal por comportarse de este modo.

Nuestro amigo Juan tiene que forjar una confianza en sí mismo, para ello tiene que empezar a salir y enfrentarse a situaciones progresivamente, seguro que tiene un buen amigo o alguien con quien tiene confianza, si sale con ellos y poco a poco empieza a practicar las habilidades que hemos visto anteriormente, participando en las conversaciones en la medida en que se encuentre cómodo, se va a dar cuenta que su conversación no es aburrida, las personas la siguen y poco a poco se va a relacionar con más seguridad casi sin darse cuenta, cuanto más amplie su circulo, más probabilidades tendrá de conocer más gente. Y quien sabe si hasta conoce a la chica de sus sueños.

Todo esto puede llevar más o menos tiempo, todo cuesta y por supuesto hay que poner empeño y esfuerzo, pero merece la pena, hay muchas cosas en la vida que valen la pena y si nos quedamos en casa lamentando nuestro comportamiento nos las estamos perdiendo.

Durante estas 10 lecciones he intentado hacer una introducción lo más completa posible sobre cómo mejorar nuestra autoestima y nuestras habilidades sociales, mi objetivo no es otro que mis palabras hayan llegado a quien pudiese necesitarlo y ojalá haya servido de algo el tiempo ocupado en leerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCION Y SU TIEMPO.