## **ENAMÓRATE DE TI.**

##  **WALTER RISO**

## **RESUMEN REALIZADO POR NADIA BENITES**

##  **Introducción**

¿Por qué es tan fundamental el amor propio?.  Porque es un elemento que genera bienestar y calidad de vida en la persona que lo tiene.

Míralo desde el lado contrario, aquel que se odia a si mismo hará de todo para propiciarse dolor, aunque sea de forma inconsciente.

Quien se odia se cree indigno de todo lo bueno, de lo mejor, no se cree merecedor de cosas buenas y tampoco tiene respeto por si mismo, seguramente es infeliz y siente culpa por todo.

Dicen que el primer amor debe ser uno mismo, porque solo así puedes amar sanamente a los demás.  Si no te amas pero si amas a los demás, quizás generes dependencia, tu valía estará ligada a que otros te quieran, a que otros te acepten, a que otros te amen..

De acuerdo a estudios realizados en el  en el campo de la psicología cognitiva, se demuestra que la visión negativa que se tiene de uno mismo es un factor determinante para que aparezcan trastornos psicológicos como fobias, depresión, estrés, ansiedad, problemas de pareja, problemas de imagen corporal, incapacidad de regular las emociones y muchos más.

## **Los cuatro pilares de la autoestima**

La imagen que tienes de ti no se da por genética o por herencia, sino que es aprendida.  De acuerdo a las experiencias que vas teniendo a lo largo de tu vida se van formando tus creencias.

Estas creencias son las que forman tu visión sobre el mundo, le asignas modelos internos o creencias internas a objetos, a situaciones, a actividades, a tipos de personas.

Esta visión del mundo se va formando también por aquellos de los que te rodeas, tus padres, maestros, amigos, familiares.  Todo esto forma en ti una idea de como crees que eres.

Tu imagen interna va a depender de como miras tus fracasos o tus éxitos, de como has actuado frente a los miedos, de como enfrentas los problemas, de si te castigas o si te premias, de si recibes o das amor.

¿En qué lado estás tú?. Del lado del que se ama y tiene una imagen positiva de si mismo, o del lado de quien tiene un autoesquema negativo sobre su persona?.

Estos últimos tienden a autoconfirmar su imagen negativa, de manera inconsciente hacen cosas que los empujan mas y mas hacia ello.

Por ejemplo, quien se cree feo, evitará las relaciones interpersonales, creerá que no es merecedor de que alguien se sienta atraído hacia él, y cuando esté en una situación donde pueda socializar seguramente se comportará de forma tal que nadie quiera o pretenda conocerlo un poco más a fondo, quizás lo ignoren o la chica que le gustaba decida irse con su amigo simplemente porque él no fue capaz de dirigirle la palabra en toda la reunión.

De esta forma confirma su teoría de que es feo y que no merece que nadie sienta atracción hacia él.

Para el autor hay 4 pilares fundamentales para configurar una buena autoestima, estos son:

* Autoconcepto: qué piensas de ti mismo
* Autoimagen: qué tanto te agradas
* Autorrefuerzo: qué tanto te premias y te das gusto
* Autoeficacia: qué tanta confianza tienes en ti mismo

### Autoconcepto

El autoconcepto se refiere a lo que piensas de ti, tal concepción se verá reflejada en la manera en que te tratas a ti mismo: qué te dices, qué te exiges y cómo lo haces.

Aquellos que no se aman a si mismos tienden a no reconocer sus logros, sino atribuirlo a la suerte, pero en cambio a autocastigarse por sus fracasos, a echarse la culpa y criticarse duramente.

#### **3 factores que afectan tu autoconcepto**

##### **1. La autocrítica negativa**

Esta es una de los factores que afectan tu concepto de ti mismo, pues estás permanentemente haciendo revisiones duras y crudas sobre ti, incrementando tu insatisfacción y tus sentimientos de inseguridad.

La autocrítica es sana siempre que se utilice con el objetivo de crecer, de enmendar errores, por ello debe ser usada con sumo cuidado, para no caer en los reproches o autocastigos.

##### **2. La autorrotulación**

Esto significa colgarte carteles que no hablan bien de ti y que generalmente atacan directamente a tu “yo”, es decir, al ser.

Se suelen usar carteles como “soy tonto”, “soy torpe”, “soy vago”, en lugar de catalogar tu comportamiento, por ejemplo, en lugar de decir soy tonto podrías decir me equivoqué en esto, o en lugar de decir soy vago, podrías decir me comporté con dejadez en esta situación”

##### **3. La autoexigencia despiadada**

Plantearse metas inalcanzables o poco realistas, utilizar estándares internos elevados para evaluarse a uno mismo, son formas de autoexigencia que te llevarán a sentirte insuficiente.

Cuando la autoexigencia no es racional puede afectar seriamente tu salud mental, de por si tu organismo puede empezar a segregar mas adrenalina de lo normal y la tensión mental y física interferirá con el buen rendimiento para alcanzar las metas.

#### **6 Consejos para mejorar tu autoconcepto**

1. **Trata de ser más flexible contigo mismo y con los demás.**No pienses en términos absolutistas, porque no hay nada totalmente bueno o malo. Aprende a tener tolerancia a que las cosas se salgan a veces del plan marcado y a no enloquecer por ello. Deja el perfeccionismo a un lado.  Cuando vayas a rotular algo hazlo acerca de tus comportamientos en lugar de atacar a tu yo.  Se abierto a escuchar a quien piensa distinto a ti, esto te ayudará a dejar de ser tan rígido y a incorporar matices en tu vida.
2. **Revisa tus metas y las posibilidades reales para alcanzarlas.**No te impongas metas inalcanzables.
3. **No observes en ti sólo lo malo.**No atribuyas tus logros a la suerte, aprende a reconocerte el mérito por ello.  Por cada error que cometas busca dos cosas que si hayas hecho bien.
4. **No pienses mal de ti.**Lleva un registro sobre tus autoevaluaciones negativas, detecta cuáles son justas, moderadas y objetivas, y cuáles no, cambia aquellas que te parezcan ofensivas o que no entren en los parámetros anterior y busca calificativos mas constructivos y respetuosos. De esta manera de a poco podrás ir cambiando tu forma de expresarte sobre ti mismo.
5. **Quiérete la mayor cantidad de tiempo posible**
6. **Aprende a perder.**Está bien luchar por las metas que se quieren alcanzar, pero persistir de forma testaruda puede convertirse en un problema.  Evalúa objetivamente si merece que sigas intentando o si simplemente deberías resignarte a perder. Si ocurre lo segundo, revisa si tus capacidades están acorde a la meta que te planteaste, y elabora una nueva meta mas realista.

### Autoimagen

Aquí entra en juego los tan conocidos estándares de belleza, que se basan en ciertas características físicas para determinar si una persona es bella o es fea, y esto es algo cultural que se remonta hace siglos atrás.

El solo hecho de no encontrarse uno dentro de esos estándares le valen para ser objeto de burlas o incluso de ser excluidos de ciertos grupos.  Entonces estos juicios que se hacen con base en nuestra apariencia física pueden traer consecuencias en nuestras vidas.

En el tema de belleza física la persona se ve influida tanto en su entorno familiar y social como en lo que establezca la sociedad, puede que para la familia sea importante el valor de la belleza, lo que llevará a que el niño busque ideales inalcanzables, pero puede ocurrir también que estos ideales vengan dados por lo que la sociedad proyecta a través de los medios y de la publicidad.

Una vez que la persona pone el foco en la belleza física, su imagen va a ser examinada con lupa, para buscar todos aquellos defectos que le indiquen lo feo o fea que es.  Esta revisión detallada suele empezar en la pre-adolescencia, y el resultado suele ser que siempre falta o sobra algo.

Luego el problema radica en que la valía personal depende de la belleza física.  Cada vez que lo que proyecte el espejo sea diferente a lo que la persona tiene en su mente como el estándar al que quisiera llegar, se genera un malestar, y así nunca podrá sentirse cómoda con su cuerpo.

##### ¿Cómo tener una buena autoimagen?

 Lo primero que hay que hacer es entender que no existen verdades absolutas, que no existe un ideal de belleza, pues lo que es bello hoy puede que no sea bello en 2 años o en 5, que lo que es bello en mi país seguramente no es bello en Egipto, que para cada cultura existen cánones de belleza diferente.

Una vez interiorizado eso entonces lo mas aconsejable es escoger el propio concepto de lo que es bello, buscar no parecernos a nadie más, sino estar conformes con nuestras características propias.

Recordar que la belleza es una actitud, si realmente lo crees en tu interior entonces es lo que proyectas.

#### **6 consejos para poder tener una mejor autoimagen**

1. **Trata de definir tus propios criterios de lo que es bello o estético**. Adicionalmente no permitas que te afecten las críticas externas por tus elecciones o preferencias de como vestir, o de que estilo llevar.
2. **Descarta la perfección física y los criterios estrictos.** Recuerda siempre que no hay una verdad absoluta sobre la belleza. Lo importante no es tu contextura anatómica sino como la llevas.
3. **Descubre y destaca las cosas que te gustan de ti.** En lugar de enfocarte en aquello que no te gusta, mejor pon el foco en lo que si te gusta, destaca tus atributos positivos, alégrate de tenerlos.
4. **El aspecto físico es sólo uno de los componentes de tu autoimagen.** Además de tu cuerpo tu autoimagen está compuesta por tus características de personalidad, puedes ser un apersona interesante, inteligente, carismática, graciosa, descubre tus propias características, que van más allá de lo que ves en el espejo.
5. **No magnifiques lo que no te gusta de ti.** No agrandes un pequeño defecto, no te alarmes en exceso por una estría más, por un pequeño círculo sin cabello en tu cabeza, o por un kilo de más o de menos que tengas ahora, se objetivo y dale a cada cosa la dimensión que le corresponde.
6. **No caigas en la comparación injusta.** De por si compararse ya es un poco cruel, sin embargo, es peor aùn cuando tienes referencias de personas que son los mejores en su categoría, por ejemplo la miss universo o el mister universo, no caigas en ello. Acepta que efectivamente hay gente mas bella que uno, mas joven, mas famosa, mas todo, pero eso no los hace mejores, cada uno tiene encanto propio.

### **Autorrefuerzo**

¿Qué tanta atención y tiempo te das a ti mismo?.  Hay personas que se dan tiempo para la pareja, para los hijos, padres, amigos, pero no se dan un tiempo para si mismos, viven embarcados en un sin fin de tareas, trabajando, produciendo, sin dedicar un tiempo a solas para descansar y para atender su salud mental.

El solo hecho de pensar en dedicar tiempo a meditar, a dormir, a observar, son consideradas formas de malgastar la vida, es como que siempre hay que estar generando algo, como si siempre se necesitara estar productivos, pues de lo contrario se lo cataloga a uno de vago.

Está demasiado arraigada la cultura de la postergación de la gratificación, el “yo” queda en último plano, como descubrimos en el libro anterior, mucha gente está esperando a jubilarse para entonces dedicarse a hacer cosas que le gustan, en lugar de empezar a hacerlas desde ahora.

El acostumbrarnos a un estilo de vida rutinario tiene su base en la pérdida de la capacidad de exploración y la capacidad de sentir.

La exploración es uno de los comportamientos que más garantizan el desarrollo inteligente y emocional de los seres humanos.  Husmear, escudriñar e investigar llevan a una de las mayores satisfacciones: el descubrimiento y la sorpresa.

Por ello es necesario salir de la rutina y salir a explorar que cosas nuevas nos puede ofrecer la vida.

Si tu vida es predecible entonces el aburrimiento está tocando tu puerta, es hora de que busques tu propio ambiente motivacional que te impulse a investigar mas de tu propia vida.

##### **Autoelogio**

Otro factor presente en el autorreforzamiento es el **autoelogio,** que es la capacidad de hablarte a ti mismo de manera positiva, de reconocerte por tus victorias, de felicitarte por tus logros.

Este diálogo tiene una enorme influencia en tu forma de actuar y de sentir.

El diálogo interno tiene la capacidad de hacerte sentir bien o de hacerte sentir mal.  Si te halagas, si te tratas con respecto, si te elogias, entonces te sentirás bien, pero si te castigas, si te burlas de ti, si te menosprecias entonces lograrás sentirte mal.  Busca hablarte de forma positiva, de forma que refuerces tu autoestima y tu valía

**El siguiente método te ayudará a adquirir la sana costumbre de autoelogiarte**:

* El primer paso es hacerte consciente de cómo te tratas y de lo que te dices a ti mismo. Esto se logra llevando un registro detallado
* El segundo paso es estar pendiente, ya sin anotar ni llevar registros, de si te elogias o no cuando haces algo bien hecho.
* El tercer paso consiste en autoadministrarte el autoelogio en voz baja, hasta que se convierta en pensamiento o en leguaje interno.
* El cuarto paso es ensayarlo bastante, para que a través de la práctica se afiance y se vuelva automático.

##### **Premiarse**

Darse gusto y premiarse es otra manera de expresarse afecto a uno mismo.

La autorrecompensa es el proceso por el cual nos auto-administramos estímulos positivos que nos agradan y hacen sentir mejor.

Y no se trata solo de comprar algo, puede ser también regalarse un tiempo de descanso, una caminata, un paseo, las opciones tan variadas como gustos existen.

Al igual que el autoelogio, el premiarte fortalece tu autoestima y no permite que el autocastigo y la insatisfacción prosperen en tu vida.

¿Hace cuanto tiempo no te premias?. ¿Cuál es el motivo de que no lo hayas hecho?.

En ocasiones nos negamos ese placer por estar demasiado pendientes de no gastar dinero, preferimos posponer esos momentos de bienestar para después, en lugar de hacerlo ahora.  Analiza si en verdad tu situación te impide darte gustos, o si es simplemente una negación que por falta de costumbre o por no querer salir de tu rutina y tu esquema de ahorro estricto

#### **Para mejorar el autorreforzamiento:**

1. Date tiempo para el disfrute. Recuerda vivir el ahora y dejar de posponer el placer para después.
2. No racionalices tanto las emociones agradables. Tratar de explicar y entender tus sentimientos hace que los inhibas o bloquees, así que deja de pensarlo tanto. Activa tus emociones conectando nuevamente con tus cinco sentidos.  Sal a dar una caminata y escucha los sonidos, pueden ser ruidos, canciones, voces, soplidos… en tu recorrido mira con detalle los letreros, las puertas, ventanas, semáforos o lo que haya en tu camino, ve atento y conecta con ello.  Si te detienes a comer algo entonces activa tu sentido del gusto y del olfato, siente los sabores, percibe los olores.. Anda conectando con las emociones que vas sintiendo sin reprimirlas, simplemente víveles y siéntente cómodo con ellas.
3. Activa el autoelogio y ponlo a funcionar
4. Sé modesto, pero no exageres. La modestia y la humildad no consisten en negar tus dones ni menospreciarlos, sino en sentirlos tuyos,sin identificarte ni apegarte a ellos y sin buscar aplausos.
5. Date gusto.

### Autoeficacia

La autoeficacia habla de que tanto te exiges a ti mismo para el cumplimiento de tus objetivos.  No exigirse es tan malo como exigirse de más.

Así como hay quienes se ponen metas demasiado altas  y no logran llegar a lo que se proponen, también están lo q se ponen metas pobres pero que además ante el primer obstáculo se retiran.

A la confianza y convicción de que es posible alcanzar los resultados esperados se le denomina autoeficacia.

Una baja autoeficacia te llevará a pensar que no eres capaz, y una alta autoeficacia hará que te sientas seguro de alcanzar tus objetivos.

 Muchas personas pueden pensar que poseen las competencias y capacidades necesarias para obtener determinados resultados y aun así no estar convencidas de alcanzar exitosamente las metas.

Ellas mismas se generan un autosabotaje, puede ser que estén a un paso de llegar a su meta sin embargo se detienen a pensar que no lo lograrán, y efectivamente es lo que termina pasando.

#### **Tres causas de la baja autoeficacia**

#### El por qué alguien que tiene todas las capacidades tiene poca o nada confianza en si mismo, puede deberse a tres causas:

* **La percepción de que ya nada puede hacerse**

Cuando estás en una situación dañina para ti y piensas que nada de lo que hagas podrá cambiarla, ese solo pensamiento mermará tus fuerzas y te llevará a la desesperanza.  Si has tenido una seguidilla de fracasos seguramente tus ánimos habrán bajado y tu confianza se haya visto afectada, por lo que crees que ya nada podrás hacer para tener éxito la siguiente vez.

* **El punto de control interno**

Hablando de situaciones dañinas o eventos desagradables, las personas suelen gestionarlas en base a su orientación, que puede ser interna o externa.

Los individuos que se mueven por un manejo interno colocan el control dentro de ellos mismos; dirán que son ellos quienes guían su conducta y que son los principales responsables de lo que les ocurra.

Las personas orientadas externamente creen que sobre su conducta operan una cantidad de eventos y causas que escapan de su control y frente a los cuales no puede hacerse nada. Por lo tanto dejan que su suerte sea establecida por el destino o la vida, sin detenerse a pensar que son ellos mismos los que crean su destino.

* **Los estilos de atribución**

Es decir a que le atribuyes tu éxito o fracaso.  Es determinar el cómo, dónde, cuándo y por qué ocurrieron las cosas.

Si tu atribución es racional y positiva entonces tu tendencia será a evaluar la situación de manera objetiva y te harás responsable de los fracasos o los éxitos de manera constructiva.

Pero si tu atribución es negativa o pesimista te sentirás responsable de los fracasos pero no de los éxitos .

Es importante la honestidad y no distorsionar la realidad ni a tu favor ni en tu contra, no atribuirte éxitos ajenos ni tampoco echarle la culpa del fracaso a los demás.  La autoeficacia se basa en la confianza de tus capacidades no en los intentos de engañarte a ti mismo.

Si estas teniendo baja autoeficacia producto de alguno de los 3 factores anteriores entonces probablemente estarás evitando situaciones que impliquen retos, objetivos o simplemente problemas que necesiten de tu intervención personal.  Evitar será tu forma de vivir.

#### **Consejos para mejorar la autoeficacia.**

1. **Elimina el “No soy capaz”. Modifica tu dialogo interno.**

Cada vez que te encuentres murmurando el  “No soy capaz”, aléjalo y expúlsalo de tu mente.

Detén el pensamiento, diciéndote: “¡Para!”, “¡Basta!”, “¡No más!”. Cambia inmediatamente la actividad, distrae tu mente con algo más.

1. **No seas pesimista**

Si ves un futuro negro déjame decirte que te puede pasar la profecía autocumplida, y ese futuro se podría hacer realidad.

SI te gusta hacer tus pronósticos negativos antes diversas situaciones ponte a prueba, anota tu pronósitico y luego coteja con lo que en realidad pasó, hazlo durante varias ocasiones, te sorprenderá ver que muchas veces te equivocaste y no te fue tan mal como pensaba.

1. **No seas fatalista**
2. **Trata de ser realista**

Recuerda que si evalúas todo desde la óptica externa entonces nada dependerá de ti, ni éxitos ni fracasos.

Si lo los éxitos los evalúas de forma externa y los fracasos de forma interna entonces nunca te darás reconocimiento y te sumirás en la depresión por tus errores.

Si lo haces al contrario en cambio te engañarías a ti mismo, viendo solo tus éxitos y atribuyendo tus fracasos a lo externo.

1. **No recuerdes sólo lo malo**
2. **Revisa tus metas**

Si tu autoeficacia es baja, tus metas serán pobres. Revisa tus metas y verás que muy probablemente pueden estirarse un poco más y hacerse más exigentes y alineadas a tus verdaderas fortalezas.Por supuesto, no vayas de 0 a 100, ve incrementando tus metas de apoco y a medida que vaya incrementando tu autoeficacia.

1. **Ponte a prueba y arriésgate**

El último paso es actuar.