



Ficha Tu Primer Trabajo: Conocerte A Ti Mismo.

Programa de desarrollo personal
y mejora de las habilidades.

discapnet

FICHA TU PRIMER TRABAJO: CONOCERTE A TI MISMO..... 1

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y MEJORA DE LAS HABILIDADES

..... ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

OBJETIVOS 3

1. ¿POR DÓNDE EMPEZAR? 4

2. LA PREPARACIÓN:..... 5

EJERCICIO: HAZ A AQUÍ UN EJERCICIO DE RESPIRACIÓN 5

EJERCICIO: 5

EJERCICIO: 7

3. EL VIAJE A TU INTERIOR: ERES ENERGÍA EXPRESADA EN PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS..... 8

EJERCICIO: 8

EJERCICIO: 9

3.1 DALE NOMBRE A TUS SENTIMIENTOS 10

EJERCICIO: 10

3.2 SE TU MISMO 11

EJERCICIO DEL ESPEJO: 12

4. NUTRE TU ESPÍRITU: LA ENSALADA DE LA AUTOESTIMA 13

4.1 PENSAMIENTOS POSITIVOS: 13

4.2 BUEN HUMOR 14

4.3 APRÉCIATE..... 14

4.4 RESPÉTATE..... 15

4.5 SE RESPONSABLE 15

EJERCICIO DEL NIÑO INTERIOR:..... 16

4.6 CONFÍA EN TI MISMO 16

EJERCICIO: 17

5. RECOMENDACIONES FINALES 18

REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍAS 19

Objetivos

A través de esta ficha:

1. Reflexionarás sobre tu persona y tu autoestima como base para formar tu proyecto de vida y/o laboral.
- 2.
3. Encontrarás pautas para conocerte y valorarte con el objetivo de afianzar tu confianza en tu planeación laboral y búsqueda de empleo.
- 4.
5. Te invitaremos a fomentar pensamientos positivos, buen humor, confianza, respeto y responsabilidad en tu vida.
- 6.
7. Aplicarás estas pautas en tu desarrollo profesional y/o laboral.



Todo hombre debe decidir
una vez en su vida
si se lanza a triunfar
Arriesgándolo todo,
o se sienta en su balcón
tranquilamente a
contemplar el desfile de los triunfadores
(Anónimo en Juan Razo, 1992: 28)

1. ¿Por dónde empezar?

¿Quieres aventurarte en el mundo de la búsqueda de empleo? Acabaste o estás a punto de acabar tu formación y quieres **YA** un trabajo. Date un respiro y no te agobies por no saber por dónde empezar.

La sociedad nos ha contagiado de la rutina, de vivir con el reloj a cuestas que marca nuestros horarios, nuestras comidas, nuestros descansos y hasta la forma en la que nos relacionamos con los demás. ¿Te has parado a ver a un niño? Observa cómo quiere captar todos los detalles de la vida, quiere gozar de su tiempo, de las cosas que lo rodean, de la lluvia que chispea sobre su cabeza o su cara, de las flores, de la mañana, de sus padres o de sus amigos. A lo largo de nuestro crecimiento vamos perdiendo a ese niño espontáneo que pregunta con sus ojos muy abiertos o sus gestos de desconcierto, porqué corremos, porqué no queremos pararnos a disfrutar de la vida como él, y también ¿de dónde surgen tantas obligaciones y tareas que cumplir?

En este correr dejamos cosas o aspectos de nosotros mismos sin conocer o sin resolver y que muchas veces de adultos nos molestan o no nos dejan avanzar como quisiéramos. Por eso, aquí te proponemos una primera tarea: la de conocerte a ti mismo. ¿A qué viene esto? ¿Crees que no es necesario? ¿Quieres poner un punto a parte y seguir con tu vida? Puedes hacerlo si esa es tu decisión. Sin embargo, si tú tomas de la mano a esa persona que te habla por dentro, a tú yo interior, lo conoces, lo guías, lo mimas, escuchas lo que desea, lo que necesita y lo apoyas, darás un gran avance en tu vida. Te preguntarás, por ejemplo "¿Si no consigo el empleo de mis sueños de que servirá todo esto?" Si uno se propone crecer como persona las cosas se nos irán presentando solas. Esto no quiere decir que te caerá del cielo un trabajo, pero si que verás y valorarás cada detalle de tu vida de forma distinta, tus decisiones y tus tareas te ayudarán a madurar a gozar de tu independencia, de tu capacidad y de tu participación en la vida en sociedad y del lugar desarrolles tu trabajo.

Un amigo llevó a Hassan hasta la puerta de una mezquita, donde un ciego pedía limosna.

Este ciego es el hombre más sabio de nuestro país,- dijo.

-¿Cuánto tiempo hace que sois ciego?

-Desde que nací respondió el hombre.

-¿Y qué fue lo que os convirtió en sabio?

-Como no me conformaba con mi ceguera, intenté ser astrónomo- respondió el hombre-.

Ya que no podía ver el cielo, me vi obligado a imaginar las estrellas, el sol, las galaxias. A medida que me iba acercando a la obra de Dios, me fui acercando a su Sabiduría. (Coelho, 2001: 64)

Conocerse y valorarse a sí mismo, nos da herramientas para tomar con coraje las riendas de nuestra vida. Si tú te aprecias, te valoras y valoras lo que haces en ti surgirá la imaginación, la creatividad, el afán de superación. Si te has puesto una coraza o quieres vivir en ti mismo para protegerte del exterior, te proponemos que sacudas tus miedos, salgas de ella y disfrutes de cada paso de tu vida.

El caballero se sintió muy turbado. El herrero era, con mucho, el hombre más fuerte del reino. Si el no podía sacar al caballero de su armadura, ¿quién podría? (Fisher, R. 2001:12)

Muchas veces estamos deseosos de que alguien nos diga que hacemos bien algo, o que confían en nosotros, o que todo va a salir bien. Pero ¿sabes? la persona que más tiene que repetirse estos mensajes es **uno mismo**. Sí, tú puedes imaginarte que tienes un amigo dentro de ti, que necesita oírte decir eso. Háblale a tu yo. Escúchalo. Abrázalo y dile que juntos van a emprender este viaje.

2. La preparación:

En la mayoría de los viajes preparamos equipaje y muchas veces vamos sobrecargados: que un tipo de ropa por si hace mucho calor, que si por si llueve, que si vamos de copas en la noche, etc. Lo mismo pasa con nuestra mente, aunque no lo reconozcamos, va cargada de preocupaciones, de agobios, de planes y cosas que hacer. Pongamos una señal de tráfico, ¿qué tal un STOP? Esta nos da tiempo a pararnos un momento, a que circulen los pensamientos y a que seleccionemos en los que queremos pensar. Sí, lo primero a lo que te invitamos es a concentrarte.

Ejercicio: Haz a aquí un ejercicio de respiración



Toma aire suavemente y luego suéltalo poco a poco, cierra los ojos si quieres, siente como tu cuerpo se relaja, y tu mente toma oxígeno.

Repite: **Estoy aquí y ahora en el presente, este momento es para mí, por el simple hecho de gozarlo.**

Si quieres pon música para disfrutarlo más

El hacernos conscientes de nosotros mismos, es decir de sentir como **nuestra vida es parte de este mundo**, de que somos energía en conexión con otras personas, que existimos y por el sólo hecho de existir **somos valiosos es** un primer paso para reconocer nuestra presencia y nuestro camino. ¿Qué no entiendes lo de la energía con otros? ¿Prefieres vivir en tu mundo o por tu cuenta? Te proponemos el siguiente ejercicio para que lo practiques con amigos o familiares:

Ejercicio:

1. Cadena de salvamento:

Proponle a unos amigos, compañeros o familiares hacer este pequeño juego.

Con una persona te bastará pero si son más, mejor. Colóquense cerca unos de otros



y encadenen sus brazos. Imagínense que están atados, que van en un barco y que tienen que saltar a una lancha para salvarse, porque éste va a la deriva. Vayan hacia la derecha o hacia la izquierda, según se pongan ustedes de acuerdo, o escojan a una persona que sea monitora de la actividad para que les indique hacia dónde deben ir. Diviértanse, ríanse, traten de que el compañero no se caiga y mientras tanto aprovechen para **sentir la energía propia, pero también de las otras personas**. Cooperen y sientan la energía, el trabajo en equipo para ponerse a salvo. Pueden agregar comentarios, para "vivir la historia" por ejemplo "por ahí no que viene un tiburón... ahora, ahora no porque del otro lado vienen los piratas... ¿Que te sientes mayor para estos juegos? No hay edad para divertirse. Si rescatáramos el placer de jugar, sí aquel que nos hacía gozar de niños, la vida sería más fácil.

2. Tú mismo eres energía:

Juega con tus brazos, manos, pies, piernas, cabeza, etc. Haz diferentes movimientos, en forma de una pequeña danza, de pie, acostado/a, sentado/a, como quieras y puedas. Siente que la parte que te propones mover tiene vida propia. No importa que punto de tu cuerpo quieres mover, el caso es que te concentres en la energía que pones para hacerlo, que te relajes y sientas esa parte de ti, pero sobre todo a tu interior mandando esos impulsos, disfrutando de la danza que estás inventando. Imagina que estás representando una obra donde los personajes son los dedos de tus pies o tus manos, o tus codos, o sólo tu cabeza o sólo con tus ojos. ¿Cómo lo harías? Siente esas partes de ti, vívelas, ve por dónde puede expresarse tu interior, tu potencial creativo

El sentirnos valiosos y capaces de hacer cosas son los pilares que sostienen nuestra **autoestima**, es decir el **aprecio que sentimos por nosotros mismos**. Cuando nos ofendemos, nos recriminamos por defectos que tenemos o creemos tener, cuando nos damos lástima en lugar de amor a nosotros mismos, y otras cosas negativas, estamos minando a esa gran persona que está dentro de nosotros. La vida es sólo una y ya que estamos aquí, ¿por qué no gozarla? ¿por qué no ser felices?

VIVIR felices es fácil más de lo que se cree. (Omar Falworth, 2005)

A lo mejor te estás preguntando que para qué te va servir a ti todo este rollo, si tu lo único que quieres es trabajar, que puedes seguir adelante sin esta palabrería o que al fin y al cabo tienes a alguien que siempre te ayuda y tú sólo tienes que preocuparte por lo que te digan que tienes que hacer o ser.

¿Te das cuenta de que te estás encerrando en una coraza? ¿Qué no puedes depender siempre de que otros te resuelvan tus problemas o de que haciéndote el/la duro/a, lo que evitas es ser TÚ MISMO/A, ser verdaderamente feliz, descubrir todo el potencial que llevas dentro, todas las cosas maravillosas que podrías hacer o vivir, experimentar. ¿Por qué insistes en tratarte como un espectador pasivo del mundo real? ¿Porqué no vives y disfrutas de lo que hay esperándote fuera de la muralla que te pones.

¿Crees que para unos es más fácil hacer cosas que para otros porque gozan de otras capacidades o aptitudes distintas a las tuyas? **El mundo es como uno**

quiera verlo. Hay algunas personas que gozan de un estupendo físico (si así quieres valorarlo) o de otras oportunidades, pero si no saben aprovecharlas de qué les sirven. Si se hundan ellos mismos en sus problemas y sobre todo no querer salir de ellos y tomar la responsabilidad de su vida, entonces el problema de fondo es como para muchos otros: no saberse apreciar, es una baja autoestima.

Tu cuerpo es importante, pero lo es más tu espíritu. Imagínate que somos como marcas de diferentes colonias: Estamos repartidos por el mundo en diferentes envases (¿tú con qué colonia te identificas? ¿por qué?). La esencia que guardamos dentro de nuestro cuerpo, es lo que verdaderamente cuenta. **Saber manejar la química de nuestros sentimientos y emociones da sentido a cómo apreciamos la vida, lo que hagamos con ella y en ella.** Sumirnos en lamentaciones es fácil, pero el verdadero trabajo está en hacer feliz a esa persona que vive dentro de nosotros.

¿Sigues sin verle sentido a esto? Vamos, que no le ves utilidad a este rollo para salir a trabajar porque piensas que sólo tienes que cumplir con lo que te ordenen y regresar a casa. El trabajo, es satisfacción, es sentirse útil, y por lo tanto también es una oportunidad para que tu espíritu se manifieste, se exprese, es una parte de tu autorrealización. Las personas felices realizan con esmero sus tareas, se toman en serio sus responsabilidades, tienen logros y gozan más del tiempo, de sus relaciones sociales y de ellos mismos. ¿Tú qué camino eliges: el de espinas y lamentaciones o el otro? Goza de la vida, **sé actor de tu propio destino.** Imagina que han pasado muchos años, cierra los ojos y siéntete satisfecho porque a pesar de todos los obstáculos que se te presentaron supiste llevar tu vida, la gozaste y sobre todo fuiste feliz. Esto puede hacerse realidad, todo depende de ti. **La voluntad abre muchas puertas.**

Ejercicio:

1. Realízate una entrevista.

Aquí te invitamos a soñar. Imagínate que han pasado varios años. Tú te ves trabajando a gusto. ¿Qué empleo sería? Sí, imagínate el que tú desees, ponle detalles a tu imagen: ¿qué es lo que haces? ¿cómo te vistes? ¿Cómo te sientes?

De pronto, llega un periodista y te pide que le concedas una entrevista, no se centra en tu trabajo, sino en cómo llegaste a obtenerlo. Te pregunta cómo venciste obstáculos, en qué creías, cuál son tus objetivos, tus sueños, etc. Ahora, tú contesta con aplomo, siéntete una persona que tiene mucho que enseñar. Tú eres el protagonista, tu opinión es importante, así que piensa en lo que dirías y cómo.



2. No dejes de soñar- Cuando te sientas desanimado/a, recurre a la imagen que creaste arriba, sueña que puedes ser esa persona de tu pensamiento, date tú mismo los consejos que les darías a otros. Trabaja en tu voluntad para que se haga realidad.

3. El viaje a tu interior: eres energía expresada en pensamientos y sentimientos

Pensamos que la mejor forma de empezar esta sección es con el siguiente ejercicio:

Ejercicio:

Mi nombre es libertad - Busca música clásica o de relajación - incluso que tenga sonidos del mar y/o la naturaleza. Para escucharla cierra los ojos, relájate y déjate llevar. **Imagínate que eres un ave, que vuela libre y que goza de cada movimiento**, del aire, de los árboles, que conoce mundos y personas, que va sin prisas, que goza de su libertad, que disfruta de cada momento y descubre cosas que antes no se te habían ocurrido. **Esa ave puede ser tu espíritu o llámale TÚ yo interior**. ¿Lo ves? Eres más que cuerpo, tu mente puede crear grandes cosas, cosas maravillosas. Tienes que darle una oportunidad a todo ese espíritu creativo que llevas dentro de que salga, de que te haga sentir y vivir; desear y luchar por conseguir lo que quieres.



Recurre a esta imagen cuando te sientas triste, o encerrado/a en tu cuerpo, tú puedes guiar lo que quieras pensar y sentir.

2. Puedes completar este ejercicio dibujando el ave que imaginaste en un folio. Nadie va juzgar tus dotes como artista, lo importante es que te expreses que sientas cómo fluye tu yo creativo, tu YO INTERIOR.

Arriba hemos querido mostrarte que eres más que un cuerpo, pues bien para **aprender a conocerte** te invitamos a hacer una reflexión sobre tus pensamientos y sentimientos porque **aceptar** cosas de nuestro interior es **aceptarnos** a nosotros mismos. También aprenderemos a ser auténticos, es decir sinceros con nosotros mismos y esto se logra **aceptando** tanto nuestros defectos como nuestras virtudes. Sí, hemos repetido muchas veces el término de ACEPTAR porque tenemos que acostumbrarnos a esta palabra clave que nos hará comprender muchas cosas sobre el concepto que tenemos de nosotros mismos y del mundo. En nuestro interior se mueven una serie de pensamientos y sentimientos y unos nos disgustan, causan interferencias con lo que hacemos o nos gustaría hacer, incluso existen temores y dudas que nos paralizan o nos hacen sentir culpables, pero sabiendo que existen y que podemos enfrentarlos, podemos restarles importancia, podemos dejar incluso que circulen por nuestra mente pero no les otorgaremos el derecho a atropellarnos, porque de ahora en adelante hemos decidido cuidar nuestro interior.

"Una vez le preguntaron al escultor Miguel Ángel cómo hacía para crear obras tan magníficas.

-Es muy simple-Respondió Miguel Ángel-.

Cuando miro un bloque de mármol, veo la escultura dentro. Todo lo que tengo que hacer es retirar las esquirlas.

Dice el maestro:

Estamos destinados a crear una obra de arte.

Es el punto central de nuestra vida y, por más que intentemos engañarnos, sabemos lo importante que es para nuestra felicidad.

Generalmente, esta obra de arte está oculta por años de miedos, culpas e indecisiones. Pero si decidimos sacar esas esquirlas, si no dudamos de nuestra capacidad, somos capaces de llevar adelante nuestra misión que nos fue designada. Y ésta es la única manera de vivir con honra. (Paulo Coelho, 2001: 119)

Así, que pon la frente muy alta y di:

"Yo soy digno de quererme y luchar por mis metas. Estoy a punto de emprender un gran proyecto: CONOCERME Y ACEPTARME."

Aprobarse y aceptarse a uno mismo en el ahora es la clave de los cambios positivos. (Louise L. Hay, 1990: 59)

Ejercicio:

Moldeo mi destino - Para este ejercicio vas a necesitar plastilina o arcilla, el material que prefieras. Se trata de que juegues a moldear tu persona. ¿Cómo? Te sugerimos que escuches música clásica. Ahora cierra los ojos y déjate llevar por la pieza de fondo, mientras que con el material que has escogido vas moldeando a TÚ YO. Dale unos pilares sobre los que se sostenga, por ejemplo la felicidad, el valor, la voluntad, la decisión, etc.



Evoca recuerdos que te hagan sentir bien, sonríe, trata de infundir ese sentimiento en tu material, en tu obra. Goza el momento, siente el material, juega, diviértete haciéndolo. No importa cómo te quede, lo importante es que sientas que tú tienes la capacidad de moldear tu destino. Que sepas que somos materia (NUESTRO CUERPO) pero es la energía y el calor que le damos lo que nos impulsa a crear, a existir, a buscar lo que queremos ser y hacer en este mundo.

3.1 Dale nombre a tus sentimientos

No existen sentimientos malos, ni buenos, los sentimientos en sí son neutros, somos las personas las que les damos valor a ellos.

"Los sentimientos simplemente son. El comprender esto te permite reconocer todos tus sentimientos. Si tú crees que te sientes deprimido, entonces esa es la manera en la que te sientes. Si tú crees que estás celoso, entonces es así como te sientes. Nadie puede hacer que te sientas de otra manera. Nadie sabe más acerca de tus sentimientos."

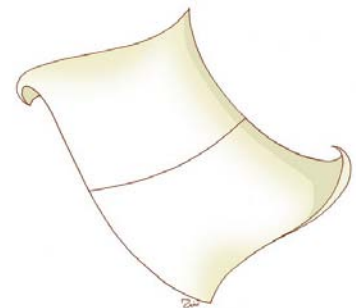
(Gershen Kaufman y Lev Raphael, 2000)

Se trata de que reconozcas sentimientos que hay dentro de ti, que los nombres como tales. Quítales el velo que los oculta. Somos humanos. Es natural que en un momento dado sientas felicidad y en otro tristeza; a veces ganas de compartir y otras envidia. Desde pequeño nos enseñan a ocultar los sentimientos "malos", pero es peor no hablar de ellos. Esto no quiere decir que tengas derecho a actuar o hacer cosas que te perjudiquen a ti o a otras personas. Es más bien una forma de saber que dentro de nosotros existen una marea de pensamientos y sentimientos que nos ayudaran a saber lo que verdaderamente nos pasa y así podemos buscar la forma de ayudarnos o pedir ayuda.

Ejercicio:

Conociendo mis sentimientos: los dos siguientes ejercicios que se plantean son para acercarte a tus sentimientos, conocerlos y manejarlos mejor, porque ello formará cimientos en tu personalidad, así que no olvides realizarlos:

1. El folio de los sentimientos- Toma un folio y dóblalo a la mitad. En el lado izquierdo pondrás puntos de tu persona y de las cosas que te gustan y en el derecho las que no te gustan. Por ejemplo:



Cosas que me agradan de mi persona:	Cosas que no me agradan de mí:
Cosas que me gusta hacer:	Cosas que no me gusta hacer:
Cosas que me hacen feliz:	Cosas que me ponen triste:
Situaciones en las que me siento cómodo (a)	Situaciones en las que me siento incómodo (a)
Situaciones en las que me siento seguro (a)	Situaciones en las que me siento inseguro (a)

Este ejercicio es para que conozcas partes de tu yo, pero no para que te critiques. Así que simplemente acepta lo que escribiste y no te juzgues. Después puedes meditar sobre cosas que quieras y puedas mejorar.

2. Dibujo con sentimiento - Para este ejercicio te sugerimos pongas de fondo una música que te guste para que dejes aflorar tu YO. Consigue papel y lápices o rotuladores de colores. No vas a dibujar nada en concreto. Vas a trazar tus sentimientos. ¿Cómo es eso? Simplemente escucha la música, cierra los ojos y busca en tu interior cómo te sientes ahora, trata de plasmar ese sentimiento en el folio- ponles color (¿cuál describe mejor lo que sientes ahora), siente cómo te describirías mejor, lanza trazos como deseos, deje que tu yo se exprese, pinta, haz rayones, garabatos, ve de un lado a otro, utiliza todo el folio. "Tú eres el lápiz y el papel, te fundes en ese material para expresarte." Deja que salga esa energía que llevas dentro. Te sorprenderás de los resultados de ti mismo.

¿Ya terminaste? - Describe qué sentías mientras realizabas esta obra, qué sentimientos experimentaste. Ahora no te critiques simplemente acéptalos. Date cuenta de que están ahí.

Variante del juego- En otra ocasión puedes hacer este ejercicio sosteniendo el lápiz de color con la boca o entre los dedos de los pies, con ello experimentarás otras partes de tu cuerpo y más formas creativas de realizarte.



3.2 Se tu mismo

¡Acepta tus conflictos!

¡Acepta todos tus Yo que piensan diferente!

¡Acéptate!

Y conseguirá aceptar también...

...todas las cosas que son diferentes de como (según tú) deberían ser...

...a todas las personas que piensan diferente a ti...

...y el mundo que es distinto de como lo querías (Falworth, 2005)

Se auténtico, es decir tú mismo, acepta tus cualidades, tus sentimientos, tus pensamientos. Si quieres mejorar cambia lo que quieras y puedas cambiar. Acepta lo que no está dentro de tus posibilidades cambiar, por ejemplo que otras personas no piensen o sientan como nosotros.

Como ves hemos regresado a la palabra ACEPTACION, y nos gustaría mostrarte la siguiente definición:

"La aceptación es un proceso de pensamiento que reduce el enfado que se siente cuando algo no va como debe ir" (Falworth, 2005)

Es decir, aceptar no es resignarse, es saber que hay cosas que en ese momento no nos gustan pero existen. Después, tú verás si las puedes cambiar o mejorar. Saber lo que sentimos y lo que pensamos es un gran paso para después saber elegir, actuar y luchar por nuestro desarrollo.

Pero aceptar también ver las cosas buenas que tenemos, o que nos rodean. Por ejemplo, nuestras cualidades. No te quites mérito cuando alguien te dice "que guapo te ves hoy" o "que bien te quedo el informe que presentaste". Tú a lo mejor estás pensando que a ti no te gusta presumir o que otros lo harían mejor, o que fue casualidad. ¿Por qué te tratas así? Tú eres digno/a de halagos, y de que la gente te haga esos comentarios, como tú se los harías a otro. Tú vales mucho. Acéptalo.

"La gente siempre habla de lo difícil que es aceptar los propios defectos; alguien tendría que hablar de lo difícil que es aceptar nuestras virtudes"
(Branden, 2004: 67)

Ejercicio del espejo:

Este ejercicio se repite mucho en los libros y talleres de autoestima, ya que es fundamental para ello. Se trata de ponerse frente a un espejo y/o de aprovechar nuestros arreglos personales diarios para conocernos y aceptarnos. Mientras nos peinamos o vestimos reconozcamos nuestro pelo, nuestro cuerpo. Hay partes que nos gustan, otras que no tanto. No te insultes, no desprecies las partes que no te agradan, di que las aceptas porque son parte de ti, porque te quieres, di por ejemplo: "Me acepto y me amo como soy, porque soy yo, porque estoy vivo/a, porque respiro, porque puedo ser feliz como otras personas, con mi voluntad puedo hacer muchas cosas".



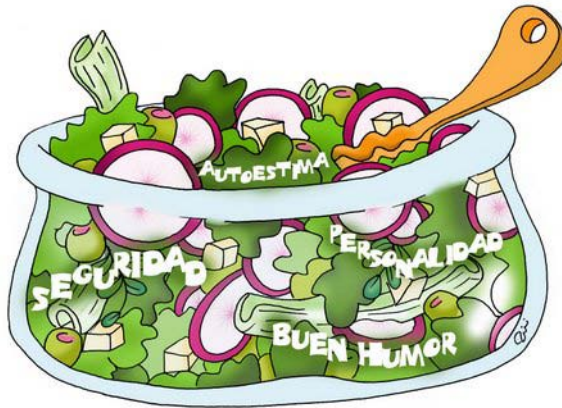
Recomendaciones para un trabajo más profundo

Si quieres y puedes cambiar o mejorar algo de tu aspecto físico hazlo, pero ante todo acéptate, quíérete.

Si quieres mejorar tú desarrollo personal trabaja día a día en tu interior.

4. Nutre tu espíritu: la ensalada de la autoestima

Aquí, ya estás en camino de trabajar en ti mismo. Para lograr autoconfianza, y autoestima, eres tú el que debes trabajar en mensajes alentadores sobre tu capacidad y valía, sólo tu voluntad puede generar esa experiencia. Así, que para nutrir este espíritu te recomendamos la siguiente ensalada:



Ingredientes:

*Pensamientos positivos.
Buen humor.
Auto aprecio.
Respeto por uno mismo.
Ser responsable de tus actos y decisiones.
Confianza en uno mismo.*

La ventaja es que no gastarás dinero para conseguirlos, ni te tendrás que desplazar a ningún supermercado. A lo mejor, son un poco difíciles de conseguir, pero si buscas bien en tu interior los tendrás. ¿Las cantidades? Quedan a tu gusto. Es más, le irás agarrando gusto a esta ensalada y querrás repetir y condimentarla bien con tus sentimientos y pensamientos. La gente notará tu nueva alimentación, a lo mejor te piden la receta. Bueno, ¿Listo para prepararla?

4.1 Pensamientos positivos:

Quando pienso en positivo atraigo experiencias y personas positivas. (Louise L. Hay, 2007)

Somos lo que pensamos, nosotros podemos seleccionar nuestros pensamientos, esas pequeñas vocecillas que circulan por nuestra mente. Como hemos visto puede haber pensamientos que no nos gusten mucho, pero si a su vez nosotros les entregamos nuestros sentimientos, les estamos otorgando poder sobre nosotros y se forma un círculo de actitud baja, donde nuestra autoestima, es la que más sufre:

Por ejemplo, si Pienso que "Soy un desastre, y nada me sale bien..... Entonces me Siento----Triste, deprimido. Y si nada me sale bien, Entonces---- ¿Para qué me esfuerzo".

Si en cambio tomamos una actitud positiva, donde nosotros controlamos nuestros pensamientos y no ellos a nosotros, nos convertiremos en actores de nuestra vida, de nuestras decisiones y acciones:

Por ejemplo, "No entiendo la tarea que me han encomendado-----Tengo interés en sacarla adelante---Entonces----Pediré ayuda, Resolveré mis dudas --- Y me esforzaré en cumplirla".

¿Quieres otro ejemplo?

Si piensas negativamente crees que tú YO no tiene posibilidad o derecho a trabajar:

Por ejemplo: "No hay un trabajo para mí. Otras personas tienen más oportunidades que Yo. Entonces-----Para qué pierdo el tiempo y para que me canso en buscar empleo, si al final nadie me llamará.

Pero ¿y si cambias de actitud?

Por ejemplo: "Me considero una persona capaz, con mucho potencial, que tiene voluntad y ganas de hacer cosas. Para mí habrá una oportunidad, tendré que saberla buscar porque tengo el mismo derecho de trabajar que otras personas. Entonces---Tendré que prepararme, preparar mi currículum, buscar dónde enviarlo, etc.

¡QUERER ES PODER! DECÍDETE A LOGRAR TUS PROPÓSITOS, no desvíes tu vista, sigue paso a paso, adelante cada día y verás que con perseverancia y fe llegarás a donde tú decidas llegar. (Helen Hernández, 1994: 11)

4.2 Buen humor

Tómate la vida con más humor. Aprende a reír, a buscar el lado amable de las cosas. **La risa es la mejor gimnasia para el alma.** Si uno toma las cosas con entusiasmo y alegría, la vida será más fácil, la gozarás más. Todo lo que emprendas te parecerá interesante.

¿No sabes cómo? Ve películas cómicas, busca libros de humor, pídele a tus amigos que te cuenten chistes. Regala sonrisas a la gente. ¿Quieres algo más atrevido? Inscríbete a clases de risoterapia (terapia de la risa), la gente dice que se lo pasa "pipa". Te servirá para conocer también a más amigos.

4.3 Apréciate

Date mucho amor:

El amor a sí mismo es la propia aceptación, es perdonar nuestros errores y erradicar el sentimiento de culpa, es querernos. (Hernández, 1994: 37)

Si les concedemos amor y tiempo a otras personas, les hacemos incluso favores y les concedemos admiración y respeto, ¿por qué muchas veces no lo hacemos con nosotros mismos? Imagina que hay un amigo, **mejor aún busca el niño que hay**

en tu interior, sí, la imagen de ti cuando eras pequeño. ¿Qué te pide? ¿Un abrazo?

¿Confianza? ¿Que le ayudes a superar sus miedos? Escúchalo. Trátalo bien, dale apoyo, enséñale el camino. ¿No sabes cómo? Piensa cómo te hubiera gustado que te trataran (no critiques a tus padres, ellos a lo mejor tampoco sabían cómo hacerlo). Ahora tú estás en posibilidad de tomar las riendas, de buscar pensamientos y acciones que te ayuden a lograr tu camino, tu desarrollo. Busca lecturas, amigos que te enriquezcan espiritualmente, o ayuda profesional. Pero, habla con tu YO. Si lo escuchas y lo mimas, el mismo te dirá por dónde quiere ir. CREE en ti.

4.4 Respétate

Cuando te ofendes o lanzas críticas negativas acerca de tu persona, lo que estás haciendo es faltarte al RESPETO. NO PERMITAS ESTO. TÚ ERES UNA PERSONA DIGNA CON UNA VALIA INFINITA.

"Quien se quiere, sabe querer.

Quién se respeta, sabe respetar" (Hernández, 1994: 86)

4.5 Se responsable

Aceptar la responsabilidad de la propia existencia es reconocer la necesidad de vivir productivamente. Esta es una aplicación básica y muy importante de la vida de poseer una orientación activa hacia la vida. (Branden, 2004: 119)

Admitir que tenemos responsabilidad sobre nuestra vida, es asumir también que tenemos que actuar. Al sentirnos más responsables **nos llevará a buscar** la mejor forma de cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras relaciones con los demás, nuestro trabajo, de lograr objetivos, de ponernos nuevas metas. **Sentiremos** libertad de vivir, de reír, de llorar si lo necesitamos, de levantarnos ante los obstáculos, de sentir, de saber pedir ayuda, de aceptar nuestras cualidades y nuestros defectos, de cambiar, de agradecer nuestra existencia, de agradecer a los otros los regalos que nos dan, de agradecerles su amor, de agradecernos a nosotros mismos el amor que nos damos, de saber cuando tenemos logros y cuando hay fallos, cuando triunfamos y cuando erramos... Sentiremos **alegría** de saber que estamos vivos y de que nosotros mismos podemos formar el mapa de nuestra vida.

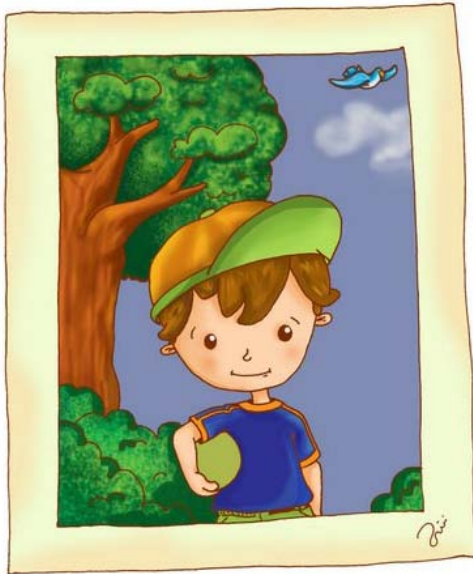
¿Qué otras cosas se te ocurren a ti para ser más responsable con tu persona?.....

El poder está en ti. Fijate imágenes y un mapa de acciones sobre tus objetivos para, Describe cómo lo harías:

Cuidar de...
 tu cuerpo.....
 tu mente.....
 tu espíritu...
 tu intelecto....
 tus ingresos económicos...
 tus relaciones con tu familia
 tus relaciones con tus amigos...

No es necesario que te abrumes y trabajes en ellos de una sola vez, puedes fijártelos mes a mes, incluso el trabajo será más profundo, te conocerás más y podrás rescatar de cada cosa lo mejor. Permítete revisar tus logros, pero también tus equivocaciones, pregúntate como puedes mejorar. Si te hace falta un nuevo plan, trázalo. Somos humanos y podemos equivocarnos. No te desanimes. Somos personas, y piensa que es bello poder experimentar y reconocer una serie de emociones.

Ejercicio del niño interior:



Conecto con la inocencia que hay en mí y contemplo la vida con alegría. (Louise L. Hay, 2007)

1. Busca una fotografía de cuando eras pequeño/a, la que más te guste. Describe cómo te ves, cómo te sientes. ¿Cómo le hablarías a esa imagen de tu niño/a que ves? ¿Qué necesita? Habla con él/ella. Ahora imagina que es un crío/a que te están confiando a ti para que la cuides. Eres capaz de hacerlo. Ámalo/a, Protégelo/a. Escucha sus necesidades, sus sentimientos. Dale consejos. Dale la mano y dile que tú le mostraras el camino.

2. Escribo una historia- La fotografía también te puede servir para escribir un relato.

¿Lo quieres autobiográfico? ¿lo quieres fantástico? Tú eres el/la escritor/a. Tú decides. Cambia los nombres a los personajes, sumérgelos en una acción. Si quieres que las personas no se sientan identificadas cambia sus rasgos físicos, sus nombres, el lugar donde se dio tu historia. Lo importante es que sepas jugar con los sentimientos que reviviste a través de la fotografía que tienes ante ti, que los rescates de tu interior, no los cubras y que al mismo tiempo los trabajes de forma creativa.

4.6 Confía en ti mismo

Cuántas veces deseamos que venga alguien y nos diga que confía en nosotros, que podemos lograr grandes cosas. Pues te vamos a pedir un favor: busca un espejo y ve a la persona que se refleja en ella. Sí porque no hay mejor VOZ DE CONVENCIMIENTO que la propia. Es decir, **no busques en el exterior, lo que tú mismo te puedes dar**. Está bien el apoyo y los halagos que te den los demás, pero **la voluntad y la confianza que te inspires tú mismo te darán el aplomo** para luchar por tus objetivos, para vencer tus miedos, para tener experiencias

propias, para derrumbar barreras mentales (pensamientos que nos paralizan), para gozar de los logros, para aprender de nuestros fallos, **para permitirnos ser felices.**

No esperes momentos mejores para comenzar a vivir. Debes vivir ahora (Omar Falworth, 2005).

Ejercicio:



UN DIARIO PERSONAL - Hazte de un diario, cuenta lo que te sucede en el día, habla sobre tus sentimientos y emociones, nadie lo va a leer, es privado. Aparte de desahogarte, te ayudará a ver en qué pensamientos y sentimientos quieres trabajar, identifica los puntos en los que quieras esforzarte día a día. De vez en cuando echa una mirada atrás para que veas cómo has

ido evolucionando. Cuando te desanimas, relee las partes que te hagan sentir bien, o evoca recuerdos que te hagan feliz. Anota todo lo que tú quieras. El es tu confidente. Puedes engañar a los demás pero no a ti mismo/a, por eso este ejercicio te ayudará para conocerte y para que tu mismo te encuentres, te ayudes o busques ayuda; para que llores - si quieres hacerlo - o para que rías, te emociones y hagas planes. Todo dependerá de ti y de tus momentos. **Eres una gran persona y puedes vivir una serie de experiencias, a las que nadie mejor que tú les dará un nombre.**

5. Recomendaciones finales:

El tema de la autoestima y conocimiento de uno mismo es muy amplio y nos hubiera gustado profundizar más en cada punto, pero hemos querido ante todo sembrar en ti la semilla de tu propia iniciativa, ahora el trabajo depende de ti. Si quieres seguir leyendo sobre el tema, puedes consultar la bibliografía que te proponemos al final de esta ficha. Si quieres lograr lo que te propones y superarte día a día, te recomendamos que cada día busques lecturas que alimenten tu mente y tu espíritu, te rodees de personas positivas, saques lo mejor de tus relaciones personales, vive sanamente y agregues mucha creatividad en todo lo que emprendas y ante todo **confía en ti mismo**.

Enseguida te proporcionamos bibliografía que te ayudará a ampliar este tema y libros de trabajo donde podrás ejercitar tu yo interior. *También te recomendamos sumergirte en el mundo de Internet donde existen gran cantidad de documentos y referencias de talleres de autoestima. Pero es el trabajo en tu persona y no sólo la lectura, lo que realmente cambiará tu vida. Es decir, es en la práctica dónde verás los resultados.*



ADELANTE, SABRAS ENCONTRAR TU CAMINO.

Referencias bibliográficas

1. Capacchione, Lucía (1999) ***El diario creativo. Un método revolucionario para desarrollar tu creatividad.*** Gaia ediciones. España
2. Cohelo, Paulo (2001) ***Maktub.*** Planeta DeAgostini. España
3. Branden, Nathaniel (1998) ***Cómo mejorar su autoestima.*** Ediciones Paidós. España
4. Bonet, José-Vicente (1997) ***Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima.*** SalTerra. Bilbao. España
5. Falworth, Omar (2005) ***El arte de vivir felices. Amarse, Conocerse, Mejorarse.*** Terapias Verdes, S.L. España
6. Fisher, Robert (2001) ***El Caballero de la Armadura Oxidada.*** Ediciones Obelisco S.L. España
7. Hay, Louise L. (2007) ***Agenda . Ediciones Urano (1997) El mundo te está esperando. Ediciones Urano (1990) Amate a ti mismo: cambiarás tu vida. Manual de trabajo.*** Urano. España
8. Hernández, Helen (1994) ***5 Minutos más contigo. Supérate.*** EDAMEX. México
9. Hicks, Esther y Jerry (2006) ***"Pide y se te dará".*** URANO. España.
10. Kaufman G. y Raphael L. (2000) ***Cómo hablar de autoestima a los niños.*** Selector, editorial. México
11. Markham, Úrsula (1994) ***Las Respuestas están dentro de ti. Cómo dialogar contigo mismo para alcanzar resultados positivos y mejorar tu vida.*** Ediciones RobinBook. España
12. Miedaner, Talane (2002) ***Coaching para el éxito. Conviértete en el entrenador de tu vida personal y profesional.*** Ediciones Urano. España
13. Palmer, P. y Alberti, M. (1992) ***Autoestima. Un manual para adolescentes.*** Valencia. España
14. Peiifer, Vera (2000) ***Pensamiento Positivo II (programa activo) El***

manual práctico. Robin Book, ediciones. Barcelona, España.

15. Razo, Juan Antonio (1993) **Antología de la Superación Personal.** Editorial Diana.

16. México.

17. Wayne W., Dyer (2005) **El poder de la intención.** Random House Mondadori, S.L. Barcelona, España.

i. (1990) **La fuerza de creer. Cómo cambiar su vida.** Grijalbo. México

18. Wilson, Paul (1998) **Sabios consejos para mantener la calma.** Ediciones Salamandra. España