

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



Autoestima

para
dummies[®]



Comprende
cómo se alimenta
(o destruye) la autoestima

Supera los miedos
que minan tu confianza

Establece relaciones
más sanas y menos
conflictivas

S. Renee Smith
Vivian Harte

Expertas en autoestima

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte



¡La fórmula del éxito!

- Un tema de actualidad
- Un autor de prestigio
- Contenido útil
- Lenguaje sencillo
- Un diseño agradable, ágil y práctico
- Un toque de informalidad
- Una pizca de humor cuando viene al caso
- Respuestas que satisfacen la curiosidad del lector

¡Este es un libro *...para Dummies!*

Los libros de la colección *...para Dummies* están dirigidos a lectores de todas las edades y niveles de conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la colección *...para Dummies* ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.



www.dummies.es

¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección *...para Dummies* es un recurso divertido, diseñado para que tengas a mano toda la información que necesitas sobre los libros publicados en esta colección. Desde este sitio web podrás comunicarte directamente con Wiley Publishing, Inc., la editorial que publica en Estados Unidos los libros que nuestra editorial traduce y adapta al español y publica en España.

En www.dummies.es podrás intercambiar ideas con otros lectores de la serie en todo el mundo, conversar con los autores, ¡y divertirte! En www.dummies.es podrás ver qué Dummies han sido traducidos al español y qué Dummies de autores españoles hemos publicado, ¡y comprarlos!

**10 cosas divertidas que puedes hacer en
www.dummies.es:**

1. Descubrir la lista completa de libros *...para Dummies* y leer información detallada sobre cada uno de ellos.
2. Leer artículos relacionados con los temas que tratan los libros.
3. Solicitar eTips con información útil sobre muchos temas de interés.
4. Conocer otros productos que llevan la marca *...para Dummies*.
5. Descubrir Dummies en otros idiomas, publicados con los editores de la colección en todo el mundo.
6. Participar en concursos y ganar premios.
7. Intercambiar información con otros lectores de la colección *...para Dummies*.
8. Hablar con Wiley Publishing. Hacer comentarios y preguntas y recibir respuestas.
9. Conocer a tus autores favoritos en los chats que organiza Wiley Publishing.
10. Descargar software gratuito.

**Visítanos y entra a formar parte de
la comunidad Dummies en www.dummies.es**

Las autoras

S. Renee Smith es consultora de imagen y experta en marca personal y autoestima. Imparte charlas y conferencias sobre motivación en todo Estados Unidos. Ha trabajado con más de cincuenta clientes de ocho sectores profesionales diferentes: sanitario, bancario, educativo, comercial, público, legal, religioso y de cooperación. Entre sus clientes se incluyen Cigna, Wal-Mart, Bank of America, la Universidad de Delaware, la Universidad Estatal de Alabama y la Asociación National Black MBA.

Cuenta con más de veinte años de experiencia en el sector de la imagen personal, y decidió fundar su propia empresa en 2005. Ha escrito varios libros sobre marca personal, ha trabajado como modelo y presentadora en el canal QVC y ha sido portavoz y directora de relaciones públicas. También ha trabajado en varias empresas incluidas en la lista Fortune 500, en puestos relacionados con el marketing y la gestión.

Para saber más sobre S. Renee, echa un vistazo a www.srenee.com.

Vivian Harte es profesora de competencias relacionadas con la autoestima y la autoconfianza. Ha dado clase a más 10.000 alumnos en el curso en línea de ed2.go.com “Get Assertive!” (“¡Ten confianza!”). Aunque de niña era bastante tímida, con los años fue capaz de desarrollar sus habilidades personales y hoy disfruta de un óptimo nivel de autoestima. Es licenciada en Sociología y tiene un máster en Administraciones Públicas, en la especialidad de Políticas Energéticas. De hecho, desempeñó un papel fundamental en la redacción del plan energético de la ciudad de Tucson (Arizona).

Vivian cuenta con catorce años de experiencia como profesora universitaria: cuatro años en la Universidad de Phoenix y diez en el Pima Community College, donde impartía un curso titulado “Mujeres en la sociedad” para reforzar la autoestima de las estudiantes con las que trabajaba.

Para saber más sobre Vivian, echa un vistazo a www.self-esteem-course.com.

Introducción

La autoestima es un viaje personal que te permite comprender mejor quién eres y qué valor aportas al mundo. Estamos encantadas de tener la oportunidad, tan maravillosa como enriquecedora, de guiarte en ese camino de autodescubrimiento. Como profesoras y *coaches* especializadas en autoestima, hemos decidido combinar nuestras experiencias y estilos personales para ofrecerte un libro atractivo, interactivo y que contiene en sus páginas recursos para cambiar las circunstancias de tu vida, con la idea final de ayudarte a mejorar tu autoestima.

Desde un principio, teníamos claro que queríamos encontrarnos contigo allí donde estés; queríamos ofrecer soluciones para situaciones personales muy diversas. Si estás luchando contra tu pasado, te ayudaremos a vencerlo. Si tienes un gran talento, pero algunos acontecimientos recientes han hecho temblar sus cimientos, te ayudaremos a reconstruirlo. Si quieres comprender y ayudar a las personas que te rodean, te explicaremos cómo hacerlo.

Autoestima para Dummies es un libro exhaustivo que lo abarca todo, desde las causas de la baja autoestima a la forma de reconstruir y mantener la confianza durante todo el recorrido vital. La autoestima, la confianza en uno mismo, el amor propio y la seguridad en uno mismo tienen significados parecidos; de hecho, observarás que los indistintamente. Lo importante es el aprendizaje final: ¡queremos que te sientas bien por ser quien eres!

Te agradecemos que nos permitas adentrarnos en tu espacio personal más querido. No tenemos la menor duda de que leyendo *Autoestima para Dummies* acabarás descubriendo lo que ya sabías en tu interior, ¡que eres increíblemente brillante!

Acerca de este libro

Todo lo que siempre has soñado y deseado se encuentra encerrado tras la puerta de la autoestima. Desde el origen de los tiempos, el ser humano lucha por comprender, afirmar y dominar su poder personal. A pesar de todos los avances tecnológicos, sociales y políticos, la lucha constante por conocernos y vivir al máximo sigue vigente.

Este libro está pensado para enseñarte a cruzar la puerta de tu autoestima. Sus páginas no solo configuran un libro; son un proceso, en el que te ayudaremos paso a paso:

1. **Explicándote qué es la autoestima y cómo influye en tu vida.**
2. **Enseñándote a situar el momento vital en el que te encuentras ahora.**
3. **Dándote las herramientas para superar esa falta de confianza que juega en tu contra.**
4. **Apoyándote cuando decidas ponerte objetivos y quieras aspirar a metas cada vez más altas.**
5. **Ayudándote a reconocer y gestionar rápidamente tus barreras internas, que se convierten en un problema cuando menos te lo esperas.**
6. **Explicándote cómo entender y mejorar tus relaciones personales y profesionales.**

Lo mejor de este libro es que vamos a compartir contigo unas cuantas historias que te recordarán que no estás solo. Tendrás también infinidad de ejercicios que han ayudado a otras personas a salir del bache y a seguir la buena dirección.

Algunas suposiciones

Antes de escribir cada capítulo te teníamos muy presente. Hemos supuesto que ya te has dado cuenta de unas cuantas cosas:

- Tener miedo no tiene gracia. Ya estás harto de sentirte menos que los demás y estás listo para tomar el control.
- Los cambios ocurren cuando tomas decisiones. Y has tomado la decisión de que seguir como estás, en tu estado actual, ya no es una opción.
- Nada nos separa. Tus problemas no son distintos a los nuestros y a los de nuestros clientes y alumnos.
- El éxito no determina la autoestima. Vives y trabajas con personas que han tenido éxito en sus vidas, pero al ver cómo tratan a los demás te parece evidente que no se sienten bien consigo mismas. Vamos a enseñarte a tratar con esas personas.

Iconos usados en este libro

Para que este libro sea más atractivo, interactivo y fácil de usar, hemos creado los iconos siguientes para guiarte de principio a fin.



CONSEJO

Esta bombilla destaca importantes consejos que contribuirán a aumentar tu autoestima.



RECUERDA

Este icono se utiliza para subrayar un punto esencial que hay que tener siempre en mente.



ADVERTENCIA

El texto cercano a este icono te avisa de que debes tener especial cuidado con todo lo relativo al tema del que estamos hablando.



ANÉCDOTA

Aquí te ofrecemos historias que sirven como punto de partida para aprender y comprender mejor la lección del texto. Estas anécdotas no se refieren a ningún cliente o situación en concreto.



EJERCICIO

Este icono se utiliza en los ejercicios. Sirven para trabajar mejor el contenido que estamos explicando, para que así puedas ver dónde estás y cómo aplicar nuestros

consejos en tu vida y en tus interacciones diarias.

Más allá del libro

Por si no tienes suficiente con toda la información que incluimos en el libro, ¡puedes ir más lejos y encontrar mucho más! Echa un vistazo a www.dummies.com/cheatsheet/selfesteem, donde encontrarás un cuestionario (en inglés) que te servirá para evaluar tu nivel actual de autoestima, además de información extra sobre la mejor forma de identificar y detener los pensamientos negativos o de mejorar una relación de amistad.

También puedes encontrar más textos complementarios en inglés en www.dummies.com/extras/selfesteem.

¿Y ahora qué?

Queremos que disfrutes de la lectura y de los contenidos que ofrece *Autoestima para Dummies*, y que compartas lo que te ha gustado y aprendido con tus amigos y conocidos para que también se beneficien de sus enseñanzas. Utiliza el libro como una guía de referencia, y sigue implicado en tu desarrollo personal con cualquiera de los cursos incluidos en los seminarios web gratuitos de S. Renee (www.thereismoreinsideyou.com) y Vivian Harte (www.self-esteem-course.com).

1

Toda la verdad sobre la autoestima

EN ESTA PARTE...

Empieza a comprender cómo funciona la autoestima y echa un vistazo a sus fundamentos, comparando una autoestima baja con otra saludable.

Identifica la influencia que tiene en tu vida la baja autoestima y evalúa las consecuencias de no poner en marcha los cambios necesarios.

¿De dónde viene la baja autoestima? Como no es innata, ¿las experiencias del pasado afectan al presente?

Es difícil saber qué hay que cambiar si no se sabe dónde se está. Evalúa tu autoestima en el momento actual y analiza cuáles son tus puntos fuertes y débiles.

Capítulo 1

La naturaleza de la autoestima

EN ESTE CAPÍTULO

Comprender la diferencia entre una baja autoestima y una autoestima saludable

Adquirir conciencia de uno mismo

Mejorar las relaciones familiares y profesionales

¡Cree en ti mismo! Es una frase muy breve pero que tiene una influencia determinante para poder alcanzar, a la hora de la verdad, la felicidad y el éxito en la vida.

La autoestima son los sentimientos que desarrollas hacia ti mismo. Mucha gente construye ese sentimiento tan relacionado con la satisfacción personal a partir de factores externos, como el dinero, la belleza física o el número de amigos. Todo esos factores pueden cambiar; y, si lo hacen, entonces la autoestima caerá en picado.



RECUERDA

La verdadera autoestima nace de la convicción de que te mereces una buena vida. Consiste en reconocer que eres capaz de ser quien quieres ser y hacer lo que quieres hacer; de que tienes la capacidad de establecer relaciones personales satisfactorias y que eres feliz siendo quien eres.

Una definición de autoestima

Como todo el mundo, tienes tus ideas sobre la clase de persona que eres. La autoestima es esa percepción que tienes en la cabeza; las ideas que albergas en relación con las cosas que puedes llegar a conseguir en esta vida y con tu forma de gestionar las exigencias del día a día.

Según el diccionario *auto-* significa ‘propio’ o ‘por uno mismo’ y *estimar* es ‘tener en buena consideración, respeto, admiración’. Por tanto, las personas que tienen un nivel saludable de autoestima sienten un gran respeto y admiración por sí mismas.

Por el contrario, las personas con una baja autoestima tienen poca consideración por sí mismas, no se respetan y, sin lugar a dudas, no sienten admiración hacia ellas. Tienen muy poca confianza —o ninguna— y se subestiman.

¿Cuáles son las consecuencias de la baja autoestima? Describimos muchas de sus consecuencias negativas en el capítulo 2. Te sientes solo e insignificante. Sientes que no importas y que nadie se preocupa por ti. Tienes pocos objetivos y ningún motivo para soñar con nada que valga la pena. Como no te mereces el amor y la amistad de los demás, te parece muy difícil establecer relaciones honestas y sinceras. Es probable que te sientas estancado en el trabajo, y que pienses que los ascensos y los aumentos de sueldo te quedan muy lejos.

Entender el origen de la autoestima

Como explicamos en el capítulo 3, los fundamentos de la autoestima se encuentran en el pasado. Sus fuentes son de lo más diversas —los padres y hermanos, el barrio en el que te criaste, los compañeros de colegio, los profesores y la autoridad religiosa de turno—. Todas esas personas han contribuido a crear las emociones que ahora sientes dentro de ti.

Tu noción de la autoestima depende directamente del trato que recibiste de tu familia. Si te daban cariño y recibías elogios y palabras de ánimo, si te hablaban con respeto y te escuchaban con atención, esas vivencias te habrán servido para construir una autoestima muy sólida. En cambio, si te humillaban, te ignoraban, te gritaban o te castigaban con dureza, tu sentido de la autoestima se habrá reducido o habrá desaparecido por completo.

Por si fuera poco, la sociedad no deja de enviarte mensajes sobre la clase de persona que deberías ser. Esos mensajes tienen su origen en películas, series y programas de televisión, revistas y páginas web. Te dicen que debes comportarte de determinada manera y tener un aspecto físico concreto. Te repiten los éxitos que ya tendrías que haber alcanzado y las maravillosas relaciones que deberías mantener. Te dicen que tu vida debería ser perfecta, por lo que, si no lo es, acabas teniendo la sensación de que te pasa algo malo.

Todos estos factores se combinan entre sí para construir un conjunto de creencias que almacenas dentro de tu cabeza y que condicionan cómo te ves a ti mismo y cómo interpretas lo que ocurre en tu vida. Incluso ya en la edad adulta, sigues teniendo las mismas creencias que construiste de niño.

En este libro te enseñamos a cambiar todas esas creencias para convertirte en la persona que quieres llegar a ser; una persona con una autoestima sana. Primero tendrás que entender bien quién eres realmente y, para conseguirlo, será imprescindible medir tu nivel actual de autoestima. En el capítulo 5 descubrirás el poder de las afirmaciones y las visualizaciones para construir nuevas creencias.

Autoestima sana frente a baja autoestima

Las creencias que conformaron tu autoestima durante la infancia son solamente eso: creencias. No tienen por qué ser verdaderas o ajustarse a la realidad. Solo son opiniones. Y, como opiniones, se pueden cambiar.

La autoestima sana y la baja autoestima son las dos caras de una misma moneda. Ambas activan ciertos comportamientos en la vida que te benefician o te perjudican.

Si tienes una autoestima sana:

- Aprendes de los éxitos del pasado y esperas nuevos éxitos en el futuro.
- Te cuidas física, emocional y mentalmente.
- Te pones objetivos en la vida y trabajas para conseguirlos.
- Valoras tus cualidades positivas.
- Aceptas la responsabilidad de tus actos.
- Tienes confianza en que puedes conseguir tus objetivos, incluso aunque tengas que intentarlo varias veces.
- Eres feliz y tienes seguridad en ti mismo.

En cambio, si tienes una baja autoestima:

- Te comparas negativamente con los demás.
- Tienes ansiedad, estrés y te preocupas demasiado.
- Necesitas la aprobación de terceros.
- Tienes miedo de decir lo que piensas en las reuniones.
- Tienes miedo de enfrentarte a los demás.
- Cuando hablas con personas que no conoces te asalta la timidez.
- Te centras demasiado en los errores del pasado.

- Tienes dudas sobre tu valía.

En este apartado te explicamos que esa voz interior tan negativa es muy perjudicial para tu autoestima y que una voz más positiva tendría el efecto contrario. También te contamos lo que ocurre cuando tienes demasiada autoestima. ¿Demasiada? Sí, también puedes tener demasiada, tanta que resulte insoportable para los demás.

Aprender a cuidarse

Cuidarse es una de las señas de identidad de las personas que tienen un buen nivel de autoestima. En el capítulo 6, te explicaremos cómo cuidar de ti mismo para que te sientas mejor y aumentes tu nivel de autoestima. Hablaremos sobre cómo aprender a cuidar de tu cuerpo con una dieta saludable, la cantidad adecuada de ejercicio y un sueño regular y profundo.

También te enseñaremos a centrarte en las emociones positivas, a sustituir esos sentimientos que te consumen por dentro por otros que te animen y estimulen, y te daremos unos cuantos consejos para decirle adiós al mal humor.

En compensación, vas a aprender a hablar en público con confianza, lo que también incluye ser capaz de enfrentarse a otras personas siguiendo un proceso que incluye estos cuatro pasos:

1. **Expresar qué está haciendo el otro y qué quieres cambiar.**
2. **Explicar cómo te afecta el comportamiento negativo de esa persona.**
3. **Identificar tus emociones.**
4. **Describir exactamente lo que quieres que haga el otro.**

Enfrentarse a alguien puede ser una de las cosas más difíciles que tengas que hacer en la vida y, por eso, te enseñaremos a abordar el problema con confianza y tranquilidad, pero también con firmeza.

Es bastante habitual tener una baja autoestima por culpa de la imagen corporal. En el capítulo 7 te ayudamos a reconectar con los aspectos positivos de tu cuerpo, al mismo tiempo que subrayamos la importancia de apreciar la belleza real que está en el interior de las personas.

Escuchar tu voz interior, tanto la positiva como la negativa

Tu sentido de la autoestima se expresa a través de tus pensamientos. Las cosas que te dices a ti mismo determinan cómo te valoras y el éxito que vas a tener en la vida. Esa voz interior que está dentro de tu cabeza condiciona tus vivencias.

Echa un vistazo a la tabla 1-1:

Tabla 1-1 Voz positiva frente a voz negativa

Voz interior negativa	Voz interior positiva
Soy tonto.	Tengo grandes capacidades.
No puedo hacerlo. ¿Para qué intentarlo, entonces?	Sé que puedo hacerlo.
No puedo decir lo que pienso.	Cada vez digo más a menudo lo que pienso.
Estoy demasiado nervioso para centrarme.	Voy a seguir tranquilo y relajado.
Nunca voy a conseguir un buen trabajo.	Tengo confianza en que encontraré el trabajo adecuado para mí.

El cerebro te engaña de formas muy diversas para acabar convencéndote de lo poco que vales. En el capítulo 8 hablaremos de esos engaños y de cómo contrarrestarlos:

- Adivinar los pensamientos de los demás.
- Anticipar un resultado negativo.
- Generalizar demasiado.
- Etiquetarse.
- Culparse.
- Centrarse en lo negativo y quitarle valor a lo positivo.
- Usar los “deberías”.

¿Recurres a estos esquemas de pensamiento en tu vida cotidiana? Si es así, ha llegado la hora de tener ideas más positivas y optimistas.

Descartar las estrategias que no funcionan

Igual piensas que es posible mejorar tu nivel de autoestima buscando la aprobación de los demás. Quieres asegurarte de que gustas a las personas que te rodean, e intentas satisfacerlas haciendo todo lo que te piden, incluso si no te apetece. Sientes inseguridad y, para tratar de contrarrestar esa sensación, es posible que quieras convertirte en el centro de atención.

También podría ocurrir que quieras utilizar el éxito académico y profesional para aumentar tu nivel de autoestima. Siempre es posible acumular más títulos académicos o conseguir un trabajo en una empresa con una mayor reputación, pero si no te has ocupado antes de las causas subyacentes de tu falta de autoestima, descubrirás que, poco después de conseguir ese nuevo puesto de trabajo, tendrás la sensación de que no te lo mereces, por lo que te dedicarás a procrastinar y, en cuanto cometes un error, por pequeño que sea, no tardarás en volver a subestimarte otra vez.

De hecho, si te ocurre como a muchas personas que tienen poca autoestima, no sería nada extraño que sintieras que debes ser perfecto en todo. Si no lo eres, te criticas a ti mismo sin piedad y, con el tiempo, tu productividad disminuye. Sufres de perfeccionismo y haces caso a esa voz interior tan negativa que no deja de repetirte que siempre tienes que hacerlo todo a la perfección y que no tienes derecho a nada si cometes el menor fallo. En los capítulos 9 y 10, analizamos cómo aparece el perfeccionismo, cómo distinguir a un perfeccionista y, para darle la vuelta a la situación, te explicamos cómo convertirse en una persona capaz de alcanzar las metas más altas.

Comprobar si tienes demasiada autoestima

¿Es posible tener una autoestima tan alta que la confianza y el orgullo sean contraproducentes? Sí, puede ocurrir. El orgullo puede desembocar en un ego enorme, que te obligue a tener siempre la razón y a que los demás tengan que obedecerte.



ADVERTENCIA

Cuando tienes una autoestima exagerada, interrumpes a los demás cuando te hablan, tratas de imponerles tus opiniones, tomas decisiones por ellos, les encuentras defectos sin pensar en sus sentimientos. Prefieres hacer daño o causar problemas a los demás antes que hacerte daño o causarte problemas a ti mismo.

Puede que incluso recurras a las amenazas, a decir cosas como “Tú verás” y “Si no te andas con cuidado...”, así como al sarcasmo y a frases despectivas como “Venga, esto tiene que ser una broma” y “Pues deberías”. El lenguaje no verbal asociado se caracteriza por inclinarse hacia delante con una mirada penetrante, señalando con el dedo y recurriendo a un tono de voz altanero o demasiado potente. Es posible incluso que llegues a humillar a los demás. Ese comportamiento agresivo provoca que los demás adopten una actitud defensiva y cargada de miedos.

Evidentemente, no quieres llegar tan lejos. Tener una autoestima sana significa mostrar respeto hacia los demás y expresar aquello que deseas con amabilidad.

Mejorar la conciencia de uno mismo

Un paso muy importante en el camino que conduce a una mayor autoestima es aprender a ser más consciente de quién eres, de por qué estás aquí y de qué es lo que quieres. En el capítulo 11 te invitamos a viajar a tu interior para aceptar los cambios que estás a punto de realizar.

Sabemos que ser más fuerte y hacer realidad tus sueños puede dar miedo y causar ansiedad. En tu cabeza podrían empezar a resonar con fuerza preguntas como estas: ¿seré capaz de estar a la altura? ¿Le gustaré a la gente? ¿Estoy a punto? A casi todo el mundo le pasa, así que no estás solo.



CONSEJO

El miedo viene de muchos sitios, como de la incertidumbre por lo que pasará, las malas experiencias del pasado, la falta de información o los posibles malos tratos recibidos por parte de otras personas. Pero, por encima de todo, el miedo aparece cuando no confías en ti mismo. Es una actitud que toma el control de tu vida cuando no puedes decirte que vas a estar bien, pase lo que pase.

Las estadísticas demuestran que el 90 % de las cosas que tanto te preocupan no pasarán jamás. Para vivir con autoestima, es necesario gestionar los miedos de la manera adecuada. Hemos descubierto que solo hay una forma de imponerse a esos temores y de crear una gran fuerza interior: enfrentarse al miedo. En el capítulo 12 te proponemos varios ejercicios que te permitirán descubrir tus miedos más básicos y aprender a gestionarlos, ya sea conviviendo con ellos o pasando de largo.

Cuando hayas comprendido tus propios miedos y hayas aprendido a gestionarlos con éxito, te daremos las claves para reemplazar esas frases cargadas de complejos por palabras llenas de fe dirigidas a ti mismo. Esa fe resiliente te ayudará a seguir adelante.

Diseñar y alcanzar tus objetivos

Las personas que triunfan tienen una inquebrantable fe en sí mismas, son capaces de visualizar sus logros y tienen la determinación y la constancia necesarias para alcanzar sus objetivos. En el capítulo 13 te propondremos algunas de las preguntas más importantes que puedes hacerte en la vida:

- ¿Quién quiero ser?
- ¿Qué quiero hacer?
- ¿Qué quiero tener?
- ¿A quién quiero ayudar?
- ¿Cómo voy a ayudarles?
- ¿Con quién quiero pasar mi tiempo?
- ¿A qué tarea quiero dedicar mi tiempo?

Una vez que hayas respondido con sinceridad a estas preguntas, te indicaremos cómo fijar objetivos a corto y a largo plazo que te ayuden a alcanzar los resultados que señalan tus respuestas. Establecer esas metas tiene efectos muy constructivos: inspira confianza, estimula el interés, crea esperanza y genera entusiasmo. Todo ello es necesario para alcanzar tus objetivos. También te daremos unas cuantas “armas secretas” que te facilitarán cierta ventaja a la hora de alcanzarlos.

Establecer relaciones más sanas

¿Sabías que tu salud física, emocional y mental aumenta cuando tienes relaciones profundas y gratificantes? Cuando estás enfermo, te recuperas más deprisa si tienes a tu alrededor un sistema de apoyo y afecto. Si te sientes muy afligido después de terminar una relación, volverás más rápido a la normalidad si tienes a alguien con quien hablar y a quien expresarle tus sentimientos. Las relaciones son fundamentales para tener una vida equilibrada, feliz y saludable.



RECUERDA

¿Qué hace que una relación sea importante? La clave está en compartir. En sincerarse y ofrecer tu verdadera esencia, y en que la otra persona también comparta la suya contigo. Cuanta mayor sea la autoestima, más sinceridad habrá en las relaciones. No intentes convertirte en la imagen que desee la otra persona; al contrario, piensa, habla y compórtate con autenticidad.

Antes de poder construir una relación saludable con otro, hay que conocerse a uno mismo. Primero, debes tener en cuenta qué barreras internas levantas al establecer una relación. En el capítulo 14 descubrirás los siete pasos para evaluar tu comportamiento y cambiar todos esos muros internos. Y en el capítulo 15 analizarás las cosas que te gustan de ti mismo y descubrirás unos cuantos trucos para hacer las paces con tu carácter.

Si no sabes lo que estás buscando, es difícil enamorarse de la persona adecuada. Lo que tú necesitas es distinto a lo que necesitan los demás. Aquí tienes unas cuantas preguntas para tener en cuenta:

- ¿Qué quieres en una relación de pareja?
- ¿Cuáles son tus necesidades básicas?
- ¿Qué salió bien en tus relaciones anteriores?
- ¿Qué necesidades quedaron insatisfechas en esas relaciones?
- ¿Cuál sería el perfil de tu pareja ideal?

En el capítulo 16, aprenderás a romper con la fantasía del amor romántico e identificar de forma honesta y sincera tus verdaderos deseos. Después de conocer a alguien, te ayudaremos a profundizar en las preguntas que tanto tú como tu potencial pareja deberíais responder antes de avanzar en vuestra relación.

En el capítulo 17 nos ocuparemos de las relaciones familiares y de amistad. En esencia, todo el mundo quiere sentirse amado, aceptado y apreciado por ser quien es y por lo que hace. Pero cada persona necesita recibir esas expresiones de afecto de forma diferente. Comprender tus necesidades es básico para entender cómo funcionan las relaciones que mantienes con las personas de tu entorno.

En la familias siempre hay personas con actitudes que parecen intolerables. ¿Has tenido que lidiar con uno de esos familiares difíciles? Si es así, sabrás que la clave se encuentra en mantener el respeto y en hablar de esa actitud, no en criticar a la persona. Te ofrecemos una estrategia en tres pasos para mantener la compostura al interactuar con esos familiares:

- Vive según unos valores que encajen con el respeto que quieres que te demuestren los demás.
- Aborda de inmediato cualquier transgresión.
- Muestra la puerta de salida a los reincidentes.

¿Y dónde estarías sin tus amigos? Te acompañamos en este viaje por el mundo de las relaciones ofreciéndote unos cuantos consejos que te permitirán crear conexiones más profundas y superar los desencuentros.

Tener éxito en el trabajo

Es bastante probable que en esta vida te pases más tiempo trabajando que haciendo cualquier otra cosa. Por tanto, la autoestima en el lugar de trabajo es fundamental para disfrutar de una vida feliz y satisfactoria. En los capítulos 18 y 19 encontrarás unas cuantas estrategias para mejorar tu rendimiento.



CONSEJO

Tienes una marca. Tu marca es tu reputación. ¿Y qué es tu reputación? Diseñar una marca personal efectiva y presentarte con la mejor actitud posible es lo que construye una presencia capaz de atraer a los demás.

Muchas personas de éxito planifican el recorrido que las llevará a alcanzar sus objetivos. Para tener éxito debes:

- Tener una visión.
- Tener un plan para alcanzar esa visión.
- Saber qué necesitas en el sector profesional en el que trabajas.
- Desarrollar resistencia frente al rechazo y reafirmarte.
- Desarrollar una actitud positiva en la vida, que sea estimulante y motivadora.
- Desarrollar una red de apoyo.
- Ser estratégico con el tiempo y las prioridades.
- Tener confianza, pero ser humilde.



CONSEJO

Las relaciones con jefes y compañeros pueden estropear tu día a día en el trabajo. Si eres capaz de comprender las necesidades básicas de los demás, podrás descubrir qué es

lo que quieren y cómo responder a sus demandas. Hacer preguntas, observar sus reacciones y prestar atención a los sentimientos que hay detrás de sus peticiones te llevará en la dirección adecuada.

Capítulo 2

Las consecuencias de una baja autoestima

EN ESTE CAPÍTULO

Investigar los efectos negativos de la baja autoestima

Analizar las consecuencias de no hacer cambios

Ser consciente de los numerosos problemas asociados a la baja autoestima es siempre el primer paso para darse cuenta de por qué es tan importante introducir cambios en la vida. Si estás luchando contra la sensación de tener poca autoestima, reconocer esos patrones nocivos que se repiten día tras día te resultará muy útil.

Este capítulo describe las consecuencias de vivir una vida sin autoestima. Unas consecuencias que son visibles en las actitudes negativas que sufres cada día, en las relaciones que evitas o estropeas, en los ascensos que te pierdes en el trabajo e incluso en los problemas con el alcohol o las drogas por los que tal vez estés atravesando.

Quizá no seas capaz de ver todas esas consecuencias negativas en tu vida. Quizá solo veas una pequeña parte. Pero la verdad es que te impiden vivir una vida plena, rebotante de logros y alegrías. ¡Te mereces mucho más!

Descubrir las consecuencias de una baja autoestima

La baja autoestima viene acompañada de un conjunto de ideas en las que siempre te ves como “menos que los demás” y como que no eres “lo bastante bueno”. Para reducir la prevalencia de esos pensamientos, intentas comportarte de otra forma con la esperanza de sentirte mejor.

Pero, a la hora de la verdad, eso no funciona. De hecho, descubres que has puesto en marcha una espiral muy negativa: tienes la autoestima por los suelos; tus pensamientos reflejan la imagen de una persona con carencias; intentas ser competente y cumplidor,

pero tu baja autoestima provoca que no des la talla; y, al final, todo acaba llevando a una autoestima todavía más baja.

Detectar lo que ocurre cuando te sientes poca cosa

Si no sientes respeto por ti mismo, es posible que pienses que no importas. Aunque estés en medio de un grupo de gente, sientes que estás solo, que no encajas. Te sientes alienado de los demás y desconectado incluso de las personas más cercanas. Es como si estuvieras en medio del patio de butacas, observando a un grupo de personas que hablan y se relacionan entre sí la mar de felices, mientras tú te limitas a contemplar el espectáculo desde fuera y te sientes solo otra vez.

Creas que eres invisible. Siempre estás en la periferia del grupo, donde nadie quiere hablar contigo o ser tu amigo. Incluso si tienes amigos, sientes que se aprovechan de ti y que no te ven como a alguien importante. Piensas que siempre tienes que dar, pero que no recibes lo mismo a cambio. No se acuerdan de tu cumpleaños. Nunca te llaman para salir. Cuando hubo una muerte en tu familia, nadie te llamó para darte el pésame.

Así que te vas apartando de los demás, porque ya estás cansado de tanto esfuerzo. De hecho, estás cansado de la vida en general.

Además, no tienes ningún propósito. No tienes nada valioso que ofrecer. No tienes motivos para soñar, porque tus sueños no se hacen realidad. A lo mejor tienes un trabajo que es pura rutina, pero nada más. Vuelves a casa, te pones a ver la tele y te vas a dormir. Eres invisible e insignificante.



ANÉCDOTA

Darío está en la treintena. Tiene educación universitaria, pero le cuesta encontrar un trabajo de lo suyo. Envía currículos y llama por teléfono, pero no le sale nada. La mayoría de las empresas a las que manda su currículum ni siquiera le responden. Su mujer lo menosprecia por no ser capaz de encontrar un trabajo, y no le ayuda ni le comprende. Cuando ambos están en casa, ella lo ignora la mayor parte del tiempo. Habla con un par de amigos suyos, e incluso se ha echado a llorar alguna vez en su presencia. Pero tampoco le dan un abrazo o tratan de animarlo. Darío se siente solo, piensa que nadie le ayuda, que es invisible para todas las personas que lo rodean.

Las consecuencias negativas de la baja autoestima

Sentirse insignificante puede llevarte a un estado en el que ni siquiera te apetece levantarte por la mañana y afrontar la jornada. ¿Para qué hacer el esfuerzo? Nadie va a darse cuenta. A nadie le importa.



RECUERDA

Si estas palabras describen tu situación, ha llegado la hora de hacer un cambio para ser más consciente de lo que vales. A ver, no vas a poder librarte de esos sentimientos con un simple gesto. Pero, a medida que avanzas en la lectura de este libro, hagas los ejercicios, te conozcas mejor y sigas nuestras instrucciones, te darás cuenta de que dentro de ti hay una persona maravillosa que está esperando salir al exterior; una persona que está encantada de estar viva, a quien le gusta levantarse por la mañana y que disfruta de una vida de éxito y felicidad. ¡Esa persona puedes ser tú!

Ser consciente de las consecuencias de no hacer nada

Si no haces nada, si sigues teniendo una opinión tan negativa de ti mismo, es muy probable que tu vida vaya a peor.



ADVERTENCIA

Tener una mala concepción de uno mismo puede generar una espiral destructiva que conduzca a una autoestima más y más precaria, a una vida menos productiva e incluso a comportamientos autodestructivos.

Seguro que no quieres que ocurra algo así. En realidad tú no eres así. En este apartado describimos los rasgos propios de una persona que no se respeta a sí misma. Pero recuerda que no tienes por qué seguir viviendo como no quieres. Mejorar es *posible*.

Perpetuar los sentimientos de miedo y vergüenza

Si sigues por el mismo camino, los sentimientos de miedo y vergüenza continuarán y, de hecho, pueden hacerse aún más fuertes. El miedo provoca sentimientos de impotencia, de que no puedes hacer nada por controlar tu vida.



ADVERTENCIA

En ocasiones, cuando tienes miedo, sientes dificultad para respirar, sensación de mareo, aceleración del ritmo cardíaco, temblor en las rodillas y molestias en el estómago. Cuando tu cuerpo reacciona de esta forma, es difícil tener la energía necesaria para encarar la vida de forma positiva.

Temes que otros te pongan en ridículo y se rían de tus errores. Desconfías de los demás, siempre pendiente de ver quién se fija en lo que haces. Dudas de que puedas conseguir nada, así que ni siquiera lo intentas. Tienes miedo a fracasar y tienes miedo al rechazo. Te apartas de los demás porque no quieres sentirte juzgado.

O bien, para que no te juzguen, crees que debes enseñar a los demás todos tus éxitos. Todo tiene que parecer perfecto: tu carrera profesional, tu familia, tu apariencia física, tu casa y hasta tu coche.

Pero todavía hay más. La baja autoestima puede provocar sentimientos de vergüenza, sobre todo cuando otros te critican. Te sientes angustiado y totalmente humillado. Tanto si las críticas son justas como si no lo son, crees que eres un incompetente porque sientes que no te mereces nada.



RECUERDA

La vergüenza puede tener su origen en el pasado, en los errores que has cometido o en un comportamiento inadecuado delante de otras personas. Lo de menos es qué te hizo sentir vergüenza; es una sensación horrible que resulta difícil dejar atrás.

Como ocurre con el miedo, quieres desaparecer para librarte de esa sensación. Para evitar que otros descubran lo mal que te sientes, construyes un muro que te separa de los demás para así no tener que estar con nadie. Cuando tienes que estar con otras personas, eres el primero que se subestima para que nadie diga nada que pueda resultar ofensivo. O puede que hables mal de otros para exagerar tus propios sentimientos. Sea como sea, no es nada sano.

Caer en la culpa y la depresión

Quizá te sientes culpable por algo que has hecho mal o por el daño que has causado a otra persona. La culpa también aparece por no hacer algo que deberías haber hecho, como ayudar a alguien. Incluso puedes llegar a sentirte culpable por haber hecho algo mejor que otros.



CONSEJO

Cuando crees que no vales gran cosa, te ves como una mala persona que se merece un castigo. Piensas que nadie puede perdonarte por aquella cosa tan horrible que hiciste (o que no hiciste). Incluso si los demás te perdonan, piensas que su reacción no es completamente sincera. Sigues culpándote por aquello que hiciste mal.



ADVERTENCIA

Sentirse insignificante y no tener ganas de salir de la cama podrían ser síntomas de una depresión. Recuerda que la depresión puede estar causada por un desequilibrio químico que se trata con medicación. Si crees que este podría ser tu caso, por favor, ponte en contacto con un médico. La depresión también puede estar causada por tu forma de ver el mundo y por cómo te ves a ti mismo; en este caso, la combinación de medicación y terapia sería la solución más adecuada.

La depresión es bastante frecuente entre personas con baja autoestima. Si te ves reflejado en estas palabras, te tomas las cosas de manera personal y haces todo lo posible por confirmar esa concepción tan negativa que tienes de ti mismo buscando el rechazo de los demás. Piensas en tu incompetencia e ineptitud y te centras en las cosas negativas que dicen sobre ti. Todo ello conduce a una actitud muy pesimista, que invita a que los demás no te vean con buenos ojos, por lo que al final acabas sintiéndote rechazado.

Si te sientes deprimido, es probable que no te apetezca salir y relacionarte con otras personas. Pero incluso cuando te apetece te culpas por no tener muchos amigos.

Todo esto no suena muy bien, ¿no crees? Vivir en ese mundo de oscuridad está afectando a tu calidad de vida.

Desarrollar fobias sociales

Como ya hemos comentado, es probable que si careces de autoestima no quieras estar con otras personas. En parte se debe a que deseas esconderte de los demás, pero también a que la idea de estar con otras personas te produce ansiedad. Tienes miedo de no hacer las cosas bien al relacionarte con otra gente y acabar sintiendo una vergüenza terrible.

Tienes miedo de que te juzguen, por lo que evitas los compromisos sociales o sientes un profundo malestar si no puedes escaparte. Te preocupa lo que los demás pueden pensar de ti, por lo que, para empezar, te sientes incómodo por el simple hecho de estar con otras personas. Puede que sientas tantos nervios y un miedo al rechazo tan grande que evites las interacciones sociales todo lo posible. Estás convencido de que no le gustas a nadie, así que ¿para qué salir ahí fuera?

Pero piensa en lo siguiente: ¿cómo se supone que vas a hacer amigos si te comportas de esa forma? Es imposible. No puedes tener una vida llena de amor y camaradería si tienes miedo de la gente. Definitivamente, esa baja autoestima no es buena.



ANÉCDOTA

Sonia trabaja en una empresa muy importante, pero cuando le preguntan su opinión en las reuniones de equipo, nota que su corazón se acelera, se pone colorada y siente que no puede respirar. Su voz apenas tiene fuerza y se revuelve en su silla. Sus compañeros de equipo no tienen claro si tomársela en serio. Fuera del trabajo, se siente extraña cada vez que está con otras personas, por lo que rara vez sale de casa. Como resultado de sus fobias sociales, y con el paso de los años, Sonia se ha ido quedando más y más sola.

No resolver problemas de imagen corporal

¿Piensas muy a menudo en tu imagen, tu peso y tu alimentación o hablas de ello? ¿Te pasas la mayor parte del tiempo haciendo dieta o pensando en hacer una? ¿Eres muy sensible ante los comentarios que hacen los demás sobre tu cuerpo? ¿Crees que ciertas partes de tu cuerpo no están tan bien como te gustaría? ¿Te comparas con otras personas y te sientes inferior? ¿Piensas que tu cuerpo no está a la altura?



RECUERDA

Si has respondido que “sí” a una o más de estas preguntas, tu falta de autoestima está afectando a la percepción que tienes de tu propio cuerpo y a cómo gestionas los problemas de imagen. Tener una mala imagen corporal significa que ves tu cuerpo desde una óptica muy negativa. Cuando te observas, solo ves los defectos y destacas aquellas partes de tu cuerpo que crees que no dan la talla.

Creas que no tiene mucho sentido dedicar tiempo y esfuerzo a cuidar de tu cuerpo: seguir una dieta sana, hacer ejercicio unas cuantas veces por semana y vestirse con gracia. De hecho, igual desprecias tanto a tu propio cuerpo que ni siquiera te atreves a mirarte al espejo.



ADVERTENCIA

Esta forma tan perjudicial de relacionarte con tu cuerpo puede provocar la aparición de desórdenes alimentarios muy peligrosos, como dejar de comer, darse atracones o caer en la anorexia y la bulimia (atracarse y vomitar). Estos comportamientos pueden llegar a suponer una seria amenaza para la vida si no se busca tratamiento adecuado.

Relaciones personales insatisfactorias

La baja autoestima está directamente relacionada con las relaciones personales insatisfactorias e incluso puede llegar a provocar la pérdida de aquellas relaciones más cercanas. Como te sientes inseguro y dudas de que alguien pueda quererte de verdad, necesitas confirmar lo que los demás sienten por ti. Tienes la constante necesidad de sentirte totalmente aceptado. Incluso si tu pareja te ve de forma positiva, subestimas y devalúas completamente su opinión.



ADVERTENCIA

Tal vez sueñes con una pareja ideal que hará que tu vida sea maravillosa. Pero incluso si tu pareja actual es cariñosa y leal, piensas que la relación no puede salir bien. Si no vales

lo suficiente, ¿por qué alguien te elegiría? Así que pones a prueba a tu pareja y le exiges continuas demostraciones de lo que siente por ti. E incluso si tu pareja accede una y otra vez, menosprecias sus esfuerzos porque sabes que, en cualquier caso, la relación va a acabar mal. Y cuando al final las cosas salen mal, lo atribuyes una vez más a que nadie puede quererte de verdad.

Como nadie puede enamorarse de ti, sientes que tienes que dejarte la piel para encontrar pareja, por lo que la simple idea de poder atraer a alguien te agota. Te esfuerzas mucho para enganchar a la persona que deseas y presionas para empezar la relación cuanto antes.

De hecho, tus inseguridades pueden arrastrarte a relaciones donde hay muchas probabilidades de que te acaben dejando o engañando. Como te ha pasado antes, y muchas veces, no te sorprende que vuelva a ocurrir. Para protegerte, evitas comprometerte, o sientes celos por tu pareja, lanzando acusaciones y provocando escenas dramáticas.

De hecho, la idea de tener una pareja desleal podría parecerle hasta excitante. Sientes aburrimiento e indiferencia si la relación es demasiado estable.

También puedes haberte encontrado en la situación de perder la cabeza en una relación, de volverte totalmente sumiso. Tienes la autoestima tan baja que necesitas que tu pareja te controle. Dependes de tu pareja para que te diga qué hacer, qué pensar y a quién puedes ver. Este tipo de control puede derivar fácilmente en abuso, porque en el fondo sientes que eso es lo que te mereces.

O igual te ves en la obligación de tener una relación perfecta para demostrarle a todo el mundo lo mucho que vales. Así que exiges tener un control absoluto sobre tu pareja, algo que conduce al resentimiento.



CONSEJO

Deseas tener una relación sana y satisfactoria, pero por culpa de la pobre opinión que tienes de ti mismo no parece muy probable que la consigas. Con un nivel de autoestima mucho más saludable tendrías más posibilidades de encontrar a la persona adecuada y vivir una relación basada en el respeto y el afecto mutuos.

Tener poca confianza

La autoestima y la confianza están relacionadas, pero no son idénticas. La autoestima define cómo te sientes con relación a ti. La confianza describe hasta qué punto crees que eres capaz de alcanzar tus objetivos.

Si tienes poca autoestima, es muy probable que también tengas poca confianza en ti mismo. Como sientes que no vales mucho, no te atreves a desear demasiadas cosas o careces de motivación para cumplir tus objetivos. Las ideas que revolotean dentro de tu mente —“No soy bueno”, “Voy a hacer un trabajo terrible” y “No me gusta a mí mismo”— acaban provocando que dejes de creer en ti.

Sentirse estancado en el trabajo

Una baja autoestima puede provocar infinidad de situaciones que acaban obstaculizando tu carrera profesional:

- Es poco probable que se te den bien las entrevistas.
- Eres menos competente en el trabajo.
- Es poco probable que consigas un ascenso.
- Es poco probable que consigas un aumento.

La falta de autoestima causa ansiedad y aprensión en las entrevistas. Te tiembla la voz, no eres capaz de recordar tus mejores logros y no puedes mirar al entrevistador a los ojos. ¿Crees que así vas a conseguir el trabajo?

E incluso si camuflas tus miedos durante la entrevista y consigues el empleo, es muy probable que tu rendimiento posterior sea mediocre. Aunque te conviertas en supervisor, por culpa de tu baja autoestima no serás capaz de tratar con respeto a tus compañeros y subordinados. Al final acabarás abusando de las personas a las que supervisas.



CONSEJO

Si crees que decir lo que piensas y expresar tu punto de vista en las reuniones no se te da bien, nadie va a verte como un posible líder. Si eres reacio a asumir desafíos y sientes que no eres capaz de asumir la tarea de tomar la iniciativa en el trabajo, nunca vas a ascender. Si no tienes confianza en tu talento y tus capacidades, y de hecho minimizas tus habilidades, pensarán que eres ineficiente. Sabotearás tu propio éxito, incluso cuando podrías alcanzarlo.

Consigues un trabajo mediocre y tu rendimiento deja mucho que desear, lo que al final limita tus oportunidades laborales y las tareas que te piden realizar.

¿Y qué hay de conseguir un aumento? Parece que no va a poder ser. Solo te suben el sueldo cuando se lo suben a todo el mundo. Más allá de esa posibilidad, no cuentes con ello.

Caer en el alcohol o las drogas

La falta de autoestima te impide ser feliz y conseguir lo que te propones, porque en realidad piensas que no te mereces esas recompensas. Para que la situación sea más soportable, puedes acabar recurriendo al alcohol o a las drogas para escapar de la sensación de baja autoestima. Pero, por supuesto, eso solo conduce a una mayor infelicidad.

En un primer momento, recurrir al alcohol o a las drogas puede aumentar tu autoestima y mejorar tus aptitudes sociales, al menos de forma temporal, porque dejas de preocuparte por lo que los demás piensan de ti. Pero, con el tiempo, es muy posible que empiece a ocurrir lo siguiente:

- Desarrollas tolerancia a las sustancias.
- Creas una dependencia.
- Te vuelves adicto.
- Tus sentimientos de baja autoestima empeoran porque ahora te encuentras enganchado a algo de lo que no te puedes librar.



EJERCICIO

En una libreta anota los puntos siguientes, dejando un espacio para analizar si son ciertos y para describir cómo vives cada situación:

- Sentirse insignificante.
- Tener miedo.
- Sentir vergüenza.
- Sentirse culpable.
- Estar deprimido.
- Sentirse cohibido ante otras personas.
- Tener problemas con el propio cuerpo.
- No ser capaz de establecer relaciones profundas.

- Perder relaciones profundas.
- Tener poca confianza en uno mismo.
- Sentirse estancado en el trabajo.
- Depender del alcohol o las drogas.

Ahora que ya conoces todas las consecuencias negativas de la baja autoestima, ¿no crees que ha llegado la hora de cambiar el rumbo y aspirar a una vida mejor? Los cambios no suelen llegar ni rápido ni fácilmente, pero al final acaban llegando. Nacen de tu deseo de cambio y de ser una persona con alta autoestima. ¡No estás desarmado!

Capítulo 3

¿De dónde viene esa baja autoestima?

EN ESTE CAPÍTULO

Descubrir cómo se construye y se destruye la autoestima

Adquirir conciencia de tus propias creencias

Beneficiarse de las adversidades del pasado

Hasta ahora, seguro que no habías pensado mucho en el origen de la autoestima. Es muy probable que creas que aparece de la nada. Como le pasa a mucha gente, tienes la sensación de que naciste con una pésima imagen de ti mismo. Pero no es así.

En gran parte, la autoestima tiene su origen en el pasado; en las personas que has conocido, en cómo te hablaban y se comportaban contigo y en las experiencias que has vivido. Estas influencias crearon tu visión del mundo, de los demás y de lo que son las relaciones personales.

En este capítulo vamos a examinar la influencia del pasado y cómo todas esas experiencias han ido creando las actitudes y las creencias que han generado tu sentimiento de baja autoestima. Es fundamental que entiendas estos conceptos antes de poder hacer los cambios necesarios que transformarán tu vida para siempre.

Igual estás pensando: “¡Dios mío! ¡Esto es demasiado! ¿Cómo voy a poder superar todo lo que me ha ocurrido en el pasado?”. Te aseguramos que es posible. De hecho, solo por estar leyendo este libro ya estás preparado para ir a por todas, afrontar el pasado, aceptarlo y dejarlo precisamente ahí, en el pasado. En ese momento estarás preparado para encarar el futuro y crear una versión mejorada de ti mismo.



ADVERTENCIA

A medida que avances en la lectura del capítulo, es posible que te vaya invadiendo una sensación de infelicidad e incomodidad por los hechos del pasado. Si es así, queremos que te relajes y que no pierdas la calma. Si sientes que es mejor dejar el libro durante un rato, hazlo. Después de tomarte una pausa, retómalo donde lo dejaste. Sin embargo, recuerda que estos sentimientos forman parte del proceso de curación y que es

importante entender el pasado antes de poder entrar en un mundo de nuevas posibilidades.

Comprender cómo alimentar (y destruir) la autoestima

Comprender el pasado significa profundizar en las experiencias y los sentimientos que has vivido a lo largo de los años. Quizá no seas plenamente consciente de la influencia que han tenido todas esas vivencias.

¿Alguna vez has dicho cosas como “¡*Nunca* conseguiré una buena relación!” o “Mejor ni lo intento con ese ascenso. *Siempre* ascienden a todo el mundo, menos a mí”?

Frases como las anteriores no se ajustan a la realidad, sino a lo que tú crees que esta es. Todas esas ideas son un lastre que te impide vivir como te gustaría.

Tu concepción actual de la realidad está directamente relacionada con tus experiencias del pasado. Si tienes un buen nivel de autoestima, tus experiencias del pasado fueron positivas y enriquecedoras. Si tienes una baja autoestima por culpa de las experiencias del pasado, interpretas todo lo que ocurre en tu vida adulta como una repetición de ese sentimiento infantil de baja autoestima. Centrarse en los factores que causaron tu baja autoestima es fundamental para gestionarlos de manera efectiva.

Tener en cuenta la influencia de la familia

Durante la infancia estabas abierto a todo lo que ocurría y tu mente era muy impresionable. No tenías ningún control sobre la mayoría de las cosas que vivías, veías y escuchabas.

Imagínate que estás observando los acontecimientos del pasado. ¿Qué experiencias estuvieron marcadas por el afecto y el cariño? ¿Cuánta atención recibiste? ¿Cuándo te felicitaron por las cosas que hacías bien? ¿De quién recibías ese afecto?

Cuando los padres valoran a sus hijos y los guían para potenciar sus puntos fuertes, los niños desarrollan una autoestima saludable de forma completamente natural. ¿Qué experiencias te ayudaron en este sentido?

Por otra parte, ciertas experiencias vividas en el seno de la familia pueden provocar una baja autoestima. Al comparar ambas, puedes ver qué experiencias del pasado han

influido en tu nivel de autoestima actual.

Aquí tienes una lista con las situaciones familiares que generan una autoestima saludable:

- Recibir besos y abrazos.
- Que te hablen con educación.
- Que te escuchen.
- Recibir elogios.
- Que tengan expectativas sobre ti, ambiciosas pero realizables.
- Que te digan que el esfuerzo, con el tiempo, acaba dando resultados, por lo que aprendes a aceptar los obstáculos.
- Que te digan que todo el mundo fracasa alguna vez, por lo que aceptas los desencuentros.
- Ser valorado por ser como eres.
- Recibir atención y cuidados.

Y, por otra parte, las siguientes experiencias en el seno de la familia llevan a una baja autoestima:

- Que te castiguen con dureza.
- Que te griten y te den órdenes.
- Que te ignoren.
- Que te menosprecien y te digan que lo haces todo mal.
- Que los demás se creen expectativas sobre ti, pero que son totalmente irrealizables.
- Que te digan que la suerte es lo que produce resultados, por lo que acabas sintiendo una gran indefensión.
- Que te digan que si fracasas es porque no eres lo bastante bueno.
- Que te comparen de forma negativa con tus hermanos u otros niños.
- Que no cuiden de ti.

Piensa ahora en tus experiencias del pasado. Verás que puedes clasificarlas —aunque no sea en todos los casos— en una u otra categoría. Dependiendo de dónde estén la mayoría, ahora tendrás un nivel de autoestima saludable o, por el contrario, una baja autoestima. En cualquier caso, esos sentimientos se trasladan a la edad adulta, lo que acaba configurando una imagen de uno mismo asociada al éxito o al fracaso.



EJERCICIO

Echa un vistazo a la lista anterior y, en tu libreta, escribe en una hoja aquellas experiencias vividas en el seno de tu familia que contribuyeron a la aparición de un buen nivel de autoestima. Escribe en otra hoja todos esos recuerdos que pudieron provocar los

sentimientos de baja autoestima. ¿Cuál de las dos listas es más larga? Anota qué experiencias tuvieron un mayor impacto en tu vida.



EJERCICIO

Piensa en tus padres o en las personas que te educaron. ¿Cuáles eran sus frases y expresiones favoritas? ¿Qué cosas decían una y otra vez en relación con los acontecimientos del día a día? En la libreta, escribe las frases típicas de tu infancia para identificar las creencias que te transmitió tu familia.



ADVERTENCIA

Ahora no caigas en la trampa de culpar a tus padres o a otras personas por los acontecimientos del pasado. Si culpas a otras personas en vez de asumir la responsabilidad de tu propia vida, en realidad estás esperando que sean otros quienes provoquen el cambio. ¡Y eso no va a pasar! El cambio tiene que venir de tu interior; por eso en este libro te enseñaremos a llevarlo a cabo.

La influencia de los amigos

La forma de relacionarse con los amigos suele determinar la imagen que tenemos de nosotros mismos. Todos los niños se comparan con los niños que ven a su alrededor. Sobre todo durante la adolescencia, los amigos pueden tener más peso que la familia en el momento de forjarse una opinión de uno mismo.



ANÉCDOTA

Un día, en mis primeros años de secundaria (coautora Vivian), tuve la sensación de que algo no iba bien. Llegué a casa llorando, para decirle a mi madre que una de las chicas más populares del instituto celebraba una fiesta y no me había invitado. Mi madre me decía que yo era una chica inteligente, y que cuando cantaba tenía una voz preciosa, pero estaba tan obsesionada con no haber sido invitada a la fiesta que apenas la

escuchaba. Aunque tenía mi grupo de amigos, pensaba que no gustaba a las personas más importantes de la clase y que, si era así, era porque yo no debía de valer gran cosa.

Ciertas experiencias que vivimos con los amigos pueden afectar a la imagen que tenemos de nosotros mismos. Aquí tienes algunos ejemplos:

- El aspecto físico puede tener mucho que ver con tu sentido de la autoestima. ¿Te veían como alguien atractivo y elogiaban tu imagen? En la adolescencia, ¿atraías a los demás con facilidad? ¿O quizá no eras la persona más atractiva del instituto? ¿Eras demasiado alto o demasiado bajo? ¿Tenías problemas en la piel que te hacían pasar vergüenza? ¿Eras demasiado delgado o demasiado grande? Cosas así pueden haberte hecho sentir que no valías lo suficiente.
- La situación económica y la posición social de la familia también condicionan la imagen que tenemos de nosotros mismos. Los niños y adolescentes suelen comparar la casa en la que viven y la ropa que llevan con la de sus compañeros de clase. ¿Qué pensabas de tu situación?
- ¿Tenías muchos amigos o más bien eras alguien solitario? ¿Tenías una vida social activa o pasabas la mayor parte del tiempo en casa?
- ¿Se metían contigo? ¿Se burlaban de ti o te perseguían para hacerte daño? En la actualidad, hay niños que martirizan a sus compañeros a través de las redes sociales, correos electrónicos y mensajes de texto. Todo esto puede afectar a la autoestima.
- ¿Qué tal rendías en el colegio? ¿Sacabas buenas notas y mejorabas cada vez más? ¿Tus padres y los profesores te felicitaban o ganabas algún premio? ¿O ibas por detrás del resto de la clase? Si es así, es posible que sintieras que no dabas la talla.



EJERCICIO

En tu libreta, anota las respuestas a las preguntas anteriores. Al final, responde a la siguiente pregunta: ¿en general, las experiencias con tus amigos y compañeros de clase te causaron un sentimiento de baja autoestima o, por el contrario, tuvieron un efecto positivo y la acabaron reforzando?

No es fácil afrontar todas estas experiencias. En el próximo apartado, incluimos dos ejercicios que te ayudarán a ver el pasado en perspectiva. Sí, seguro que pasaste por unos cuantos momentos dolorosos que pueden haber deteriorado tu sentido de la autoestima, pero puedes superarlo y hacer que el pasado se quede ahí, en el pasado.

La influencia de la sociedad

Además, también recibiste infinidad de mensajes del resto de la sociedad, unos mensajes que subrayaban tus carencias y defectos personales.

Es posible que no seas muy consciente de hasta qué punto esos mensajes se han quedado grabados en tu mente. Incluso si detestas la comida rápida, cada vez que pasas por esos arcos dorados sabes que ahí dentro hay un McDonald's. Como nos ocurre a casi todos, cada vez que ves un anuncio en televisión de una comida o una bebida determinada sientes un deseo casi irrefrenable de comprar el producto.

Un apunte interesante. Un estudio realizado en Australia en 2010 reveló que los niños en edad preescolar, de tres a cinco años, sabían exactamente qué logo pertenecía a marcas como McDonald's o Disney. Podían emparejar los logos con los productos correspondientes, ¡incluso cuando no estaban pensados para niños, como ABC News o Toyota! ¡Alucina!

¿Cómo afecta todo esto a la autoestima? Bueno, piensa en los anuncios que ves y oyes. Hombres y mujeres guapísimos que se sienten como unos auténticos desgraciados hasta que utilizan un producto determinado que consigue atraer a su lado a otro hombre o a otra mujer que también resulta ser espectacular. Te dicen que sus productos harán que te sientas mejor. Y, para conseguirlo, primero te dicen que tienes un problema, que hay algo que no va del todo bien. Solo si compras sus productos, te sentirás mejor y podrás atraer a los demás.

Dedica un momento a recordar los anuncios de las revistas. ¿Sabías que aplican retoques fotográficos a casi todos los modelos, porque la belleza que anuncian es inalcanzable? Con estas técnicas cambian cosas como el pelo, la cintura o las caderas de los modelos. De hecho, un estudio del fabricante de cosméticos Dove descubrió que más de dos tercios de las mujeres sienten baja autoestima por la forma de su cuerpo. ¿Y quién podría culparlas? La industria de la publicidad hace que sintamos que nos falta algo, que somos inadecuados, para que así compremos sus productos. ¡Ese es su objetivo específico!



EJERCICIO

En tu libreta, dibuja una línea vertical en medio de la página. A la izquierda, escribe “Lo que recibo de los medios (de comunicación)” y, a la derecha, “Cómo reacciono”. Piensa en los distintos mensajes que has recibido a lo largo de los años y cuál ha sido tu respuesta a los mismos teniendo en cuenta tu forma de pensar, hablar o actuar. Después de confeccionar la lista, en el pie de la página escribe cómo piensas cambiar la forma de responder a esos mensajes que sabes que están dañando tu autoestima.

Lo que recibo de los medios	Cómo reacciono



EJERCICIO

Ha llegado el momento de ver el pasado en perspectiva y de crear un nuevo punto de vista sobre las cosas que te han pasado en la infancia y la adolescencia. No puedes cambiar el pasado, pero sí puedes echar la vista atrás y coger fuerzas de tus triunfos y de los obstáculos que has superado. En tu libreta, escribe sobre las distintas situaciones que gestionaste bien en tu infancia y las habilidades que adquiriste. Respecto a las cosas que te provocaron una baja autoestima, ¿qué aprendiste sobre la posibilidad de hacer las cosas de forma diferente? ¿Cómo vives ahora tu vida? ¿Tratas a tus hijos de una forma distinta a como te trataron a ti cuando eras niño? ¿En qué se parecen el pasado y presente?

LA INFLUENCIA DE UNA REVISTA

Lisa, de trece años, acompañaba a su madre todas las semanas al supermercado para hacer la compra. Al llegar a la caja, Lisa siempre le pedía a su madre que comprara la revista *16 Magazine* (una revista para adolescentes que fue muy popular en Estados Unidos). La publicación incluía fotos de famosos y consejos para adolescentes. Lisa hojeaba entusiasmada la revista de vuelta a casa y se metía corriendo en su habitación para leerla de principio a fin. Le encantaba hacer los cuestionarios sobre los amigos y los compañeros del colegio, y descubrió estilos distintos de vestir observando a las chicas que salían en la revista.

Pero había algo que siempre le causaba tristeza. Lisa no tenía novio y en el colegio ningún chico se interesaba por ella. Se sentía mal al leer los artículos de la revista donde se hablaba de la forma en que las chicas deben tratar a sus novios. Nunca hacía los test sobre relaciones, porque la hacían sentirse aún más triste y deprimida.

Lisa sentía que estaba haciendo algo mal, que no encajaba, que no era lo bastante guapa y que nunca gustaría a ningún chico. Daba igual que sacara buenas notas y que formara parte de dos clubes en el colegio. Debía tener un novio —la revista lo repetía cada semana— y, como no lo tenía, no se sentía completa.

Poner a prueba tus creencias

En el apartado anterior has podido comprobar que las experiencias del pasado han condicionado la actitud que hoy tienes hacia ti mismo. Ahora ha llegado la hora de entender cómo esas actitudes han llegado a transformarse en creencias. A medida que

pasamos por ciertas experiencias y escuchamos los mismos mensajes una y otra vez, esas ideas van tomando forma en nuestra mente y, al final, se acaban convirtiendo en nuestras creencias más profundas.

Esas creencias condicionan cada aspecto de nuestra vida: cómo nos vemos a nosotros mismos, cómo vemos a los demás, cómo interpretamos las cosas que pasan a nuestro alrededor y cómo reaccionamos ante las personas que nos rodean.

Detectar las creencias negativas más habituales

Las creencias negativas están muy relacionadas con los sentimientos de baja autoestima. Muchas personas tienen las siguientes creencias, que son especialmente nocivas:

- No soy inteligente.
- Soy un fracasado.
- Hay algo en mí que no está bien.
- No soy lo bastante bueno.
- No soy tan bueno como los demás.
- No puedo hacer nada bien.
- Cometo muchos errores.
- Me cuesta entender las cosas.
- No sé explicar mis propios puntos de vista.
- Soy una víctima.
- No conecto con nadie.
- Siempre me dejan de lado.
- No le gusto a nadie.

Escuchar a tu fuero interno

Tus creencias más íntimas pueden resultar beneficiosas o perjudiciales. Según te vas haciendo mayor, recibes infinidad de mensajes de tu familia, tus amigos y el conjunto de la sociedad. Esa voz interior, tu fuero interno, repite ahora aquellos mensajes que recibiste durante la infancia. Es importante saber que las personas con un buen nivel de autoestima tienen unas creencias y una voz interior completamente diferentes de las personas con una baja autoestima.

Las personas que se quieren tienen un fuero interno que repite mensajes positivos, tranquilizadores y motivadores. Son personas resilientes, incluso cuando cometen errores, porque han aprendido a interpretar la realidad de manera positiva. Son capaces

de ver las dificultades que atraviesan desde un punto de vista constructivo y saben sacar partido de los acontecimientos que ocurren inesperadamente. Aquí tienes algunos ejemplos:

- “Soy una persona capaz y aprendo nuevas habilidades continuamente”.
- “Ha llegado el momento de encontrar otro trabajo. Hablaré con mis amigos y rebuscaré entre las ofertas que aparecen en internet”.
- “Estoy convencido de que puedo gestionar las cuentas y ser el tesorero del AMPA del colegio de mis hijos”.

Las personas con poca autoestima tienen un fuero interno que repite mensajes que critican, castigan y desprecian todo lo que hacen. Tienen miedo de la vida, son reacias a hacer cosas nuevas y evitan correr riesgos. Aquí tienes algunos ejemplos:

- “Si vuelvo al colegio, seguro que suspendo todas las asignaturas”.
- “Debería decirle que no, pero tengo miedo de no gustarle más si lo hago”.
- “No quiero ir a la fiesta porque no sé cómo hablar con la gente”.

UNA CREENCIA FORJADA A PARTIR DE UNA ÚNICA FRASE

Lucas estaba entusiasmado ante la idea de hacer una prueba para la banda del instituto, en sus primeros años de adolescencia. Después de probar con la trompeta, oyó por casualidad que el director de la banda comentaba que no tenía talento musical. ¡Se quedó hecho polvo! Hizo caso del criterio del director, renunció a la banda y no volvió a poner las manos sobre un instrumento musical durante mucho tiempo. Veinte años después, Lucas decidió probar con el piano. Al principio estaba lleno de miedos, pero se dijo a sí mismo que el sonido del piano le encantaba y que quería aprender a tocarlo. Hizo un plan y se buscó un profesor. Empezó a practicar con regularidad, y no pudo contener la alegría cuando descubrió que le encantaba y que, además, se le daba bastante bien. Pero no pudo evitar sentirse consternado después de ver cómo había perdido veinte años de su vida por creerse aquel denigrante comentario de un adulto en quien había depositado toda su confianza.

No importa que tus creencias sean verdaderas o falsas. Aceptas lo que te dicen los demás y te creas una imagen de ti mismo basada en lo que oyes. Esa imagen conforma los cimientos del esquema mental que te dirige en la actualidad.



EJERCICIO

Apunta en tu libreta todas tus creencias positivas. En la página siguiente, haz una lista con las negativas. Y responde a estas preguntas: ¿qué clase de creencias predominan?

¿Qué creencias negativas te gustaría cambiar? En la página siguiente, haz una lista con las creencias negativas que te gustaría cambiar y, al lado de cada una de ellas, escribe las creencias positivas con las que te gustaría sustituirlas. Por ejemplo:

Creencia negativa: “Si vuelvo al colegio, seguro que suspendo todas las asignaturas”.

Alternativa positiva: “Cuando vuelva al colegio, estudiaré mucho, hablaré con mis profesores y me dejaré asesorar para estar seguro de que saco buenas notas”.

Creencia negativa: “Debería decirle que no, pero tengo miedo de no gustarle más si lo hago”.

Alternativa positiva: “En el futuro, le diré que no si de verdad no quiero hacerlo. Si no le gusto por decirle que no, ningún problema, porque estaré siendo sincero conmigo mismo”.

Creencia negativa: “No quiero ir a la fiesta porque no sé cómo hablar con la gente”.

Alternativa positiva: “Iré a la fiesta y le pediré a la gente que me hable de su vida. Sé que tendré que ser valiente, pero ¡soy valiente!”.

Entrar en sintonía con los pensamientos automáticos

En la vida cotidiana, te asaltan muchos *pensamientos automáticos* cuando tienen lugar ciertos acontecimientos o la gente se comporta de una manera determinada. Los pensamientos automáticos son los que primero te vienen a la cabeza ante un determinado problema o situación. Guardan una estrecha relación con tus creencias más íntimas.

Esos pensamientos automáticos suelen estar asociados a determinados sentimientos. Unos sentimientos que pueden ser de ansiedad o derrota, pero también de fortaleza y determinación. Ciertas acciones también vienen asociadas a tus creencias y sentimientos subyacentes y a los pensamientos automáticos que los acompañan. Eres capaz de adoptar una actitud asertiva porque sabes que puedes expresar tus deseos y necesidades, o bien adoptar una actitud pasiva porque crees que no vale la pena insistir más.

Para ellas: atención a las creencias familiares

Por regla general, a las chicas se les dice que son “menos que” y que deben dejar que los chicos parezcan más hábiles y capaces. Entre las principales creencias que se imponen a las chicas están las siguientes:

- No parezcas demasiado inteligente, o de lo contrario no gustarás a los chicos.

- Llévate bien con todo el mundo y haz lo que te digan los demás.
- Sé dulce y amable con todo el mundo, siempre.
- No pruebes cosas nuevas: ¡podría ser peligroso!
- Si dices lo que piensas, podrías herir los sentimientos de los demás, así que mejor guárdate tus opiniones.
- Mantén las formas, siempre.
- Antes de cuidar de ti misma, cuida de tu familia.
- No seas agresiva o desafiante. Acepta las cosas que pasan y trata de tomártelo de la mejor forma posible.
- Cásate con un hombre rico. La personalidad y la compatibilidad son secundarias.

Para ellos: un vistazo a las creencias tradicionales

A los chicos también se les dice que deben actuar de una cierta forma. Se les enseña que deben ser todo lo contrario a las chicas. Siempre tienen que ser “más que”. Estas son las creencias que los chicos reciben con mayor frecuencia:

- Si eres bueno en algún deporte serás muy popular; así que encuentra tu deporte y sé el mejor.
- Tienes que ganar mucho dinero y ser rico.
- Puedes enfadarte todo lo que quieras, pero no puedes ser blando o sensible.
- Tienes que poseer cosas muy caras para ser mejor que otros hombres.
- Para ser atractivo tienes que ser ancho de espaldas.
- Si no eres atractivo, las chicas no querrán salir contigo.
- Solo los chicos altos valen la pena.
- Más te vale ser un tipo duro, si no el resto de tus colegas pensarán que eres un pelele. Si lloras, dirán que eres una nenaza.
- Cásate con una mujer guapa. La personalidad y la compatibilidad son secundarias.

Darse cuenta de la influencia de las creencias

Aunque tus creencias más íntimas tienen su origen en la infancia, en la actualidad siguen condicionando tu vida cotidiana, ya como adulto, de las formas más variadas. Ten en cuenta lo siguiente:

- **El sentido de las cosas que te rodean.** Tus creencias más íntimas determinan tus intereses y cómo interpretas la realidad, y de una forma que las refuerza todavía más. Así, tiendes a recordar únicamente aquellas cosas que encajan con tus creencias y a descartar aquellas que las contradicen.
- **Las actividades que realizas y las que evitas.** Si tienes poca autoestima, evitas ciertas actividades porque crees que lo harás mal o porque piensas que los demás verán lo peor de ti.
- **Perseguir tus sueños y aspiraciones.** Las personas que tienen una buena autoestima aspiran a grandes cosas porque confían en que pueden conseguirlas. Incluso si cometen errores, saben que pueden aprender de ellos, corregir sus acciones y hacer realidad sus sueños. Las personas con poca autoestima tienen sueños

modestos o, directamente, no tienen ninguno. Creen que no pueden aspirar a casi nada, y si alguna vez lo intentan, se limitan a demostrar a los demás lo incompetentes que son.



EJERCICIO

En tu libreta, escribe los números 1, 2 y 3 en una página y deja un espacio a continuación. Debajo del 1, escribe “Creencia actual > Pensamiento automático > Acción resultante”. Deja un poco más de espacio y escribe “Creencia modificada > Pensamientos nuevos > Acciones resultantes”. Escribe una de tus creencias más negativas, los pensamientos automáticos asociados a ella y las acciones que se derivan. Debajo, escribe la nueva creencia, la versión modificada de la anterior, los nuevos pensamientos que vienen con ella y las acciones resultantes. Aquí tienes un ejemplo:

Creencia actual: “No soy lo bastante bueno > No me gusta mi trabajo, pero no voy a buscar uno nuevo > Seguir en el mismo trabajo y no ser feliz”.

Creencia modificada: “Soy competente en mi trabajo > No me gusta mi trabajo, pero sé que puedo conseguir otro si me pongo a buscar > Buscar otro trabajo y conseguir uno mucho más satisfactorio”.

Repite este mismo proceso con tus tres creencias más negativas.

Creencia actual 1	Pensamientos automáticos	Acciones resultantes
Creencia modificada 1	Pensamientos nuevos	Acciones resultantes
Creencia actual 2	Pensamientos automáticos	Acciones resultantes
Creencia modificada 2	Pensamientos nuevos	Acciones resultantes
Creencia actual 3	Pensamientos automáticos	Acciones resultantes
Creencia modificada 3	Pensamientos nuevos	Acciones resultantes

Aprender de las adversidades del pasado

Enfrentarse a las experiencias negativas del pasado es muy beneficioso. Puedes llegar a verlas como algo positivo.

Puedes elegir entre estar deprimido, paralizado por la culpa y la tristeza, o sacar el máximo partido a los acontecimientos del pasado y sentirte agradecido por haber aprendido de tu yo anterior. Solo entonces podrás avanzar.

Confrontar las dificultades y superarlas

Muchas de las personas que acaban desarrollando una autoestima fuerte han pasado por una infancia muy difícil. Han aprendido a gestionar sus experiencias pasadas enfrentándose a ellas directamente y realizando los cambios necesarios.

Han identificado sus creencias más íntimas y sus causas, lo cual les permite crear un nuevo conjunto de creencias que pueden utilizar de una forma positiva.

Desarrollar la empatía, contigo y con los demás

Cuando te das cuenta de la influencia que tienen tus creencias en tu vida actual, puedes permitirte sentir un poco de compasión hacia ti mismo. Creciste en una familia concreta, tuviste unos amigos determinados y vives en esta sociedad; has tenido que adaptarte a cada uno de esos factores. Teniendo en cuenta las circunstancias, lo has hecho lo mejor que podías.

Además, si abres tu mente a las experiencias del pasado, también podrás comprender mejor a los demás. Es posible que ellos también hayan pasado por experiencias negativas y que tengan unas creencias que limitan sus capacidades.

Confiar en tu capacidad de gestionar los problemas

Como fuiste capaz de lidiar con los retos del pasado, ahora puedes confiar en que podrás cambiar tus creencias y vivir una vida mucho más sana. Lo hiciste en el pasado, y también puedes hacerlo ahora.

Estás en el proceso de adquirir una mayor conciencia del pasado para poder crear un futuro mejor. Cree en ti mismo y confía en que tu vida va a mejorar.



EJERCICIO

RELAJARSE Y LIBERAR LA TENSION MUSCULAR

El siguiente ejercicio de visualización te ayudará a relajarte y a liberar las tensiones acumuladas en el cuerpo. ¡Dedícale el tiempo que necesites y disfruta!

Busca una postura cómoda, tumbado o sentado. Recolocla las piernas y los brazos hasta que te sientas a gusto. Separa las manos y los pies y cierra los ojos. Respira profundamente y deja salir el aire. Vuelve a respirar profundamente otra vez.

Centra toda tu atención en la punta de la nariz, justo donde el aire entra en tu cuerpo. Sé consciente de la respiración, a medida que el aire entra y sale de la nariz. Concéntrate en la entrada y la salida del aire durante varias respiraciones.

Tensar los músculos primero para relajarlos después te ayudará a liberar tensiones, a estar tranquilo y relajado. Empieza por los pies. Tensa el pie izquierdo... y relájalo. Tensa el pie derecho... y relájalo. Disfruta de la sensación de tener los pies relajados. Ahora tensa la pantorrilla izquierda... y relájala. Tensa la pantorrilla derecha... y relájala. Tensa el muslo izquierdo... y relájalo. Tensa el muslo derecho... y relájalo. Siente tus pies y tus piernas completamente relajados.

Tensa tu abdomen... y relájalo. Tensa el pecho... y relájalo. Relaja profundamente toda la zona del torso.

Tensa la mano izquierda... y relájala. Tensa la mano derecha... y relájala. Hazlo lo mismo con los antebrazos, los brazos y los hombros. Uno a uno. Primero en el lado izquierdo y luego en el derecho. Disfruta de la sensación de tener las manos, los brazos y los brazos relajados.

Ahora tensa el cuello... y relájalo. Tensa todos los músculos de la cara... y relájalos. Relaja por completo todo el cuerpo.

Respira por la nariz, despacio y profundamente, y llena de aire el abdomen, luego la parte inferior del pecho y por último la zona superior. Relájate completamente y deja que toda la tensión abandone tu cuerpo. Siente cómo te vas relajando un poco más con cada nueva respiración.

Ahora piensa en una experiencia feliz que hayas vivido últimamente. Observa cómo esa experiencia se va desarrollando poco a poco, y piensa en lo mucho que la disfrutaste. Centra tu atención en el corazón y revive el placer y la alegría que sentiste durante aquella experiencia. Sonríete a ti mismo, y siente una profunda paz interior.

Ahora ha llegado el momento de volver. Empieza a despertarte, con calma, poco a poco. Tal y como vas volviendo a la realidad, fíjate en esa sensación de mayor paz y tranquilidad. Despiértate con cuidado. Respira profundamente y expulsa todo el aire. Hazlo otra vez. Sé consciente de las manos y los pies. Cuando estés listo, ya puedes abrir los ojos.

Capítulo 4

Medir tu autoestima

EN ESTE CAPÍTULO

Las características de una autoestima saludable

Precisar tu nivel actual de autoestima

Tener en cuenta tus puntos fuertes y débiles

Comprender las etapas de los cambios vitales

Antes de empezar a analizar las distintas maneras de desarrollar la autoestima, es importante que evalúes con precisión dónde estás ahora mismo y que entiendas cómo funcionan los procesos de cambio. En este capítulo harás una serie de ejercicios que te permitirán examinar tu vida hasta el momento actual y determinar el nivel de autoestima que tienes en el presente. Después, descubrirás las cuatro etapas en que se divide el proceso de cambio y te ofreceremos unos cuantos consejos para poder superar cada una de esas etapas satisfactoriamente.

Los indicadores de la autoestima

En determinados momentos, nuestra autoestima se ve condicionada por ciertas experiencias. Por desgracia, nadie se levanta una mañana y descubre que su sentido de la autoestima se ha disparado. Es imprescindible trabajar a diario para que la autoestima se convierta en un sentimiento natural. Cuando comprendes en qué áreas de tu vida tienes un buen nivel de amor propio, y en qué otras necesitas mejorar, podrás centrarte en los aspectos que requieren un poco más de trabajo.

En los ejercicios que incluimos a continuación vas a fijarte en varios indicadores de la autoestima:

- **Éxito:** las personas que tienen una autoestima sana se imaginan un futuro maravilloso y los pasos necesarios para alcanzarlo. Ponerse objetivos y conseguirlos se convierte en algo natural. Como tienen mucha confianza, les parece sencillo aprender nuevas habilidades y reunir la fuerza necesaria para alcanzar sus metas.
- **Competencia:** la competencia, como el éxito, se da por sobreentendida. Las personas con una buena autoestima saben que tienen talentos y capacidades, y que pueden usarlos tanto en el trabajo como en su

tiempo libre. Pueden pedir ayuda y aceptarla sin problemas. Si no saben de algún tema, lo reconocen y dejan que otros les enseñen (o investigan por su cuenta). Aunque están abiertos a las sugerencias de los demás, su voluntad es firme y son ellos quienes deciden cómo quieren actuar. Incluso cuando reciben críticas, primero analizan su contenido y después sacan sus propias conclusiones.

- **Amor propio:** es imposible tener autoestima si te pasas el día pensando en tu vida desde una óptica negativa. Las personas con amor propio sustituyen los pensamientos degradantes por otros mucho más constructivos, que les sirven para alimentar su confianza. Además, saben cómo aceptar los elogios de los demás con generosidad. Saben que son capaces de hacer las cosas bien, por lo que agradecen los elogios y se dan permiso para sentirse bien por los reconocimientos que reciben.
- **Apariencia física:** las personas con autoestima se sienten a gusto con su cuerpo, incluso cuando no encajan con los cánones de belleza establecidos. Se sienten orgullosas de su aspecto físico y dedican el tiempo necesario a cuidarse y a vestirse con gracia.
- **Relaciones:** las personas con autoestima se forjan sus propias opiniones y no tienen tan en cuenta las de los demás. No se preocupan de las reacciones de los otros y no tienen miedo de expresar sus opiniones. La visión que tienen de sí mismas depende de sus propios criterios, no de lo que piensan los demás.
- **Firmeza:** ir a un restaurante y que te traigan un plato que no has pedido, o que esté mal preparado, puede ser frustrante. Llegar a casa y descubrir que la ropa que has comprado no te sienta tan bien como creías también fastidia bastante. Las personas con autoestima no tienen problemas al gestionar estas situaciones. No son tímidas; dicen lo que piensan y consiguen que sus necesidades sean atendidas.

Evaluar tu vida en el momento actual

Para poder hacer los cambios adecuados, es fundamental medir tu nivel actual de autoestima. Así sabrás dónde estás y cómo te sientes, y podrás localizar con precisión las áreas de tu vida que requieren un poco más de atención.

Con esta intención, incluimos dos ejercicios en este apartado. Antes de hacerlos, busca un lugar tranquilo y sin distracciones. No requieren mucho tiempo, pero es necesario que te concentres y pongas toda tu atención.



EJERCICIO

En tu libreta, o en una hoja de papel, haz una lista con los acontecimientos más significativos de tu vida, desde tu nacimiento al momento actual. Incluye cosas como empezar y terminar el colegio, cambiar de residencia, el nacimiento de un hermano, los grandes cambios de tu vida, las personas que más te han influenciado, los trabajos que has tenido y las relaciones más significativas por las que has pasado.

Cuando hayas terminado, responde a las preguntas siguientes:

- ¿Qué patrones recurrentes eres capaz de detectar?
- ¿Qué resultados positivos puedes extraer de los acontecimientos negativos?
- ¿Qué querrías volver a hacer otra vez?
- ¿Qué hubieras preferido evitar?
- ¿Cuáles han sido los puntos de inflexión más importantes?
- ¿Qué acontecimientos han aumentado tu autoestima?
- ¿Qué acontecimientos han reducido tu autoestima?
- ¿Cuáles han sido los acontecimientos que te han definido como persona?

Ahora repasa las respuestas y redacta un breve resumen con los factores y experiencias que han dado forma a tu autoestima. Describe cómo ha ido evolucionando tu autoestima a lo largo de tu vida.



EJERCICIO

Este ejercicio es un cuestionario. Cuando elijas las respuestas, piensa en cómo te comportas normalmente, no te limites a expresar tu situación en el momento actual. Para obtener un resultado fiable y preciso sé honesto contigo mismo. Esto no es examen; es una evaluación privada que te permitirá descubrir cuál es tu nivel actual de autoestima. No hay respuestas correctas o incorrectas.

1. Cuando te imaginas el futuro, tus sueños...
 - a. están en proceso de hacerse realidad.
 - b. son algo en que no sueles pensar demasiado.
 - c. nunca se hacen realidad, hagas lo que hagas.
2. Cuando vas a una tienda de ropa y escoges algo que no te queda bien, generalmente...
 - a. lo devuelves y lo cambias por algo que te sienta bien.
 - b. lo cortas en pedazos y confeccionas una prenda diferente.
 - c. lo guardas en el armario y nunca te lo pones.
3. Cuando te miras en el espejo, te sientes...
 - a. satisfecho por la imagen que ofreces.
 - b. indiferente, porque te ves como alguien muy normal.
 - c. disgustado, porque no te ves el menor atractivo.
4. Cuando pasas por situaciones difíciles, crees sobre todo que...

- a. los malos tiempos son pasajeros y pronto desaparecerán.
 - b. las dificultades son algo natural, pero que a ti te suceden bastante a menudo.
 - c. tienes muy mala suerte y las cosas nunca cambiarán.
5. Cuando otras personas te dicen lo que tienes que hacer...
 - a. tienes en cuenta sus opiniones, pero no siempre les haces caso.
 - b. discutes con ellas y les dices que tú tienes razón.
 - c. haces lo que te piden porque quieres ser amable y no quieres herir sensibilidades.
6. Cuando recibes un cumplido, normalmente...
 - a. dices “Muchas gracias, eres muy amable”.
 - b. miras hacia otro lado porque crees que no te lo mereces.
 - c. dices “Ha sido pura suerte; no soy tan bueno”.
7. Cuando te fijas en los pensamientos e ideas que tienes sobre ti mismo...
 - a. destilan confianza y son de gran ayuda. Eres optimista y has eliminado los pensamientos críticos.
 - b. te ayudan hasta cierto punto, aunque todavía tienes muchos pensamientos contraproducentes.
 - c. son casi siempre críticos y denigrantes. Y parece que nunca se detienen.
8. Cuando te critican...
 - a. valoras lo que te dicen y decides si se ajusta a la realidad. Si es así, haces un cambio. Si no, sigues haciendo las cosas a tu manera.
 - b. te pones a la defensiva y contraatacas criticando a los demás.
 - c. te lo tomas de manera personal, te molesta y sientes que no vales nada.
9. Tus relaciones más cercanas son con personas que...
 - a. te estimulan y te ayudan a incrementar tu autoestima.
 - b. ¿qué relaciones? Te quedas en casa, jugando a la consola o viendo la tele la mayor parte del tiempo.
 - c. se aprovechan de ti.
10. Cuando piensas en tu carrera profesional...
 - a. sientes un gran entusiasmo y crees que puedes tener mucho éxito.
 - b. básicamente te dejas llevar por la corriente.
 - c. tienes una sensación incómoda en la boca del estómago, crees que nada va a funcionar y que es muy posible que acabes en la miseria.
11. Cuando llega el momento de expresar tus pensamientos y sentimientos sobre cualquier tema...
 - a. lo haces fácilmente.
 - b. solo lo haces cuando estás con tus amigos más íntimos.
 - c. no abres la boca si tus ideas son contrarias a las del resto del grupo.

12. Cuando no entiendes algo...
- a. lo dices y pides ayuda a alguien que sí lo entiende, o te pones a investigar para entender mejor el asunto.
 - b. lo ignoras y confías en que alguien lo entienda mejor que tú.
 - c. te cuesta reconocerlo, porque crees que eso demuestra que no eres muy inteligente.
13. Cuando te encuentras en un acto social...
- a. no te cuesta hablar con la persona que quieras.
 - b. solo hablas con las personas que conoces.
 - c. te encierras en ti mismo y te escondes en una esquina.
14. Cuando tienes que tomar una decisión...
- a. tienes en cuenta todas las opciones, preguntas a los demás su opinión y tomas la mejor decisión posible.
 - b. escoges rápidamente una opción porque no quieres darle demasiadas vueltas al tema.
 - c. preguntas a los demás su opinión y les haces caso.
15. Cuando piensas en tu vida y en lo que has conseguido...
- a. te sientes satisfecho.
 - b. no te gusta pensar demasiado en el tema, porque no te ha ido tan bien como te gustaría.
 - c. te sientes deprimido porque tu vida no va bien y no has conseguido nada, solo vivir al día.

Después de escoger las opciones que mejor describen tus actitudes, asigna una puntuación a cada respuesta: 3 puntos por cada primera opción (a), 2 por cada segunda (b) y 1 punto por cada tercera (c).

Si has conseguido entre 15 y 29 puntos, tu autoestima es bastante baja. Seguramente no tienes una muy buena imagen de ti mismo, te cuesta alcanzar tus objetivos y no te sientes muy satisfecho con tu vida. Este libro te dará las habilidades necesarias para incrementar tu autoestima y adoptar una actitud más positiva.

Si has conseguido entre 30 y 37 puntos, tienes un nivel de autoestima moderado. Sin embargo, tienes que hacer algunos cambios para mejorar tu autoestima y poder vivir la vida que siempre has soñado.

Si has conseguido entre 38 y 45 puntos, estás en el camino que conduce a una autoestima saludable. Tienes confianza y sientes que puedes conseguir todo lo que te propongas en la vida. En este libro descubrirás nuevas técnicas que mejorarán aún más tu sentido de la autoestima y que te harán sentir todavía más seguro de ti mismo.

Crear un perfil personal

Casi todos nos sentimos más seguros en ciertos aspectos de la vida que en otros. Igual tienes mucha autoestima en el trabajo, porque cumples tus objetivos y te llevas bien con tus compañeros, pero en cambio te resulta mucho más difícil hablar con desconocidos en un entorno social. O quizá te parece sencillo decir lo que piensas y expresar tus opiniones entre amigos, pero te resulta imposible decirle al camarero que la sopa está fría.

En este apartado vas a hacer un resumen de tus puntos fuertes y débiles. Cuando veas que hay rasgos de tu carácter que te aportan y otros que juegan en tu contra, podrás empezar a diseñar tu nueva identidad.

Analizar tus puntos fuertes

Tus puntos fuertes se corresponden con las áreas de tu vida en las que sientes que tienes una buena autoestima. Te gustas y reconoces que lo haces bien. Puedes empezar a trabajar a partir de estas áreas para aumentar aún más tu sentido de la autoestima.



EJERCICIO

Repasa el cuestionario, la cronología y los acontecimientos más significativos de tu vida. En la libreta, apunta los hechos más relevantes relacionados con tu autoestima y los aspectos de tu vida donde has marcado la primera opción en el cuestionario. Puedes darte una palmadita en la espalda por estas cuestiones, aceptar un cumplido por tus logros y seguir trabajando para alcanzar tus objetivos.

Analizar tus puntos débiles

Tus puntos débiles se corresponden con esas áreas de tu vida donde tienes que seguir trabajando. Son la causa de esos pensamientos negativos que empequeñecen todo lo que haces.



EJERCICIO

Apunta los acontecimientos que has descrito en los ejercicios anteriores y que han acabado siendo devastadores para tu autoestima. Anota también en qué aspectos de tu

vida has marcado la tercera opción del cuestionario. Tienes que concentrarte en estas áreas y trabajarlas con mayor intensidad.



CONSEJO

Una cosa más. Te sugerimos que vuelvas a hacer el cuestionario en el futuro. Espera unos seis meses; y luego seis meses más. Presta atención a posibles modificaciones en las respuestas y a los cambios que han tenido lugar en tu vida.

Ganar el poder de hacer cambios

Has decidido coger el toro por los cuernos y hacer los cambios necesarios para transformar tu vida. Pero ¿cómo conseguir que los cambios sean verdaderamente efectivos? El proceso del cambio se divide en cuatro etapas; te resultará muy útil en el momento de hacer la transición y de aspirar a un nivel de autoestima mucho más elevado. Cada etapa sucede a la anterior, aunque a veces se superponen. En los cuatro apartados que encontrarás a continuación describimos cada una de esas cuatro etapas.

Reconocer que necesitas un cambio

En la primera etapa todavía no has forjado tu nueva identidad. De hecho, deshacerse de tu identidad anterior puede dar mucho miedo, a pesar de tener muy claro que necesitas un cambio. Aunque sabes que las cosas no funcionan, seguir viviendo con una baja autoestima resulta relativamente cómodo, mientras que hacer los cambios necesarios parece bastante más complicado.



CONSEJO

Aquí tienes unos cuantos consejos para superar esta etapa:

- Ha llegado la hora de dar este paso tan importante. Tienes que estar dispuesto a hacer lo que sea necesario para incrementar tu autoestima.

- En vez de preocuparte de lo que pueda ocurrir en el futuro, céntrate en lo que está pasando en el momento presente.
- Permítete un periodo de luto por tu yo anterior. Escucha tus sentimientos y déjalos marchar. Al mismo tiempo, admite que ha llegado la hora de crear un nuevo yo interior.

Imaginarse de una forma diferente

En la segunda etapa empiezas a concentrarte en tu nueva personalidad. Sientes y visualizas lo que significa empezar a tener una autoestima más saludable. Te ves a ti mismo desarrollando las características de esta nueva personalidad.

Es posible que sientas la necesidad de hacer cambios, como pintar las paredes de una habitación o renovar la ropa de tu armario. Es algo completamente natural, así que ¡adelante!

Utiliza tu imaginación para visualizar a la persona que quieres llegar a ser. Te mostramos varias opciones:

- Fantasea con los sentimientos que experimentarás cuando tu autoestima se haya desarrollado por completo, puedas conseguir lo que te propongas y vivas tu vida plenamente.
- Utiliza con frecuencia las visualizaciones guiadas incluidas en este libro para emprender un viaje interior que te ayudará a adquirir las características que deseas.
- Crea un *collage* con fotografías, palabras y frases que simbolicen lo que significa tener una buena autoestima. Coloca ese *collage* en un lugar bien visible, como la pared del pasillo o la puerta del armario, cualquier sitio por donde pases con frecuencia.

Pasar a la acción

La siguiente etapa consiste en empezar a actuar para moverte en una nueva dirección. Primero da pequeños pasos. Recuerda que es muy probable que las cosas no salgan bien a la primera. Es algo totalmente normal. Tienes que ser constante y seguir dando los pasos necesarios para aumentar tu autoestima.

Aquí tienes unos cuantos consejos para poder superar con éxito esta etapa:

- Sigue visualizando y fantaseando, para así seguir en contacto con la persona que quieres llegar a ser. Dedicar un tiempo a pensar en las ventajas de tener más autoestima.
- Asume que vas a cometer errores y que es imposible que todo sea perfecto. Pero elimina de tu cabeza esa voz que repite que eres un fracasado: no te ayuda en absoluto. Sustituye esa idea por la convicción de que vas por el buen camino.
- Sigue trabajando. Hacer cambios requiere tiempo y esfuerzo. Si una técnica no te funciona, prueba otra distinta. Debes ser persistente y tener la determinación necesaria. Al final, descubrirás lo que mejor te funciona.

Conservar tu nueva identidad

Con el tiempo y un poco de práctica, descubrirás que tener un nivel de autoestima más saludable es sencillo. De hecho, verás que es una sensación muy natural. En esta etapa habrás perfeccionado las técnicas que te habremos ofrecido, por lo que tener confianza en ti mismo te parecerá fácil y sencillo.

Las estrategias que tienes a continuación te ayudarán a afianzar esta etapa:

- Dedica un tiempo a darte las gracias por haber hecho los cambios que tanto necesitabas.
- Felicítate y disfruta de la sensación de haber completado la transición. Date el premio que te mereces; unas vacaciones, por ejemplo.
- Siempre es posible recaer y volver a ser quien eras, una persona sin apenas autoestima. Si es así, piensa en lo que ha sucedido y en los porqués que hay detrás, y entonces da un vuelco a la situación cuanto antes. Incluso si tienes que dejar algo a medias o detenerte al hablar en mitad de una frase, ¡hazlo!



RECUERDA

Aunque te dé un poco de miedo, ¡ha llegado el momento de cambiar! Adquirir más confianza y fortaleza es un proceso que se puede llegar a dominar. Eres capaz de vivir tu vida de una forma completamente diferente y de crear una nueva versión de ti mismo. Vas a aprender a valorar tu talento y tus capacidades. Dentro de ti hay una persona que tiene un buen nivel de autoestima; no importa quién seas y dónde estés ahora.

2

Expresar una actitud positiva

EN ESTA PARTE...

Cambiar el guion puede ser todo un desafío. Aquí tienes un montón de consejos para crear y utilizar las afirmaciones y visualizaciones que te permitirán forjar nuevas creencias.

Las personas con autoestima saben lo que valen y por eso cuidan de ellas mismas. Descubre nuevas formas de cuidarte y aprende a expresar tus opiniones y necesidades a través de un proceso en cuatro etapas.

Casi todo el mundo quiere cambiar algo de su cuerpo. Adquiere una nueva conciencia de tu propio cuerpo y descubre cómo mejorar la relación que mantienes con él.

Capítulo 5

Reafirmar y visualizar tu mejor versión

EN ESTE CAPÍTULO

Descubrir el poder de las afirmaciones

Utilizar la visualización para crear nuevas creencias

Sacar provecho de tu pasión

Tu forma de pensar es una recopilación de los hábitos que has ido adquiriendo y repitiendo con los años. La mayoría tienen su origen en la infancia y en la influencia de terceras personas. Una parte de esos hábitos no se ajustan a la realidad y no te ayudan en absoluto.

Las afirmaciones y las visualizaciones te servirán para construir un conjunto nuevo de hábitos y creencias. Ambas técnicas son muy efectivas a la hora de mejorar tu autoestima y la opinión que tienes de ti mismo. Cuando domines estas técnicas, responderás de otra forma a las situaciones del día a día.

En este capítulo hablaremos de los beneficios de repetir afirmaciones positivas que refuercen tu amor propio. Además de incluir una lista con las afirmaciones más habituales para mejorar la autoestima, te enseñaremos unos cuantos trucos para que redactes las tuyas.

Las visualizaciones van de la mano de las afirmaciones. Cuando incorporas una imagen detallada a las palabras incluidas en las afirmaciones, multiplicas su poder. En este capítulo te explicamos cómo funcionan las visualizaciones y cómo sacarles el máximo partido. Por último, te animamos a aprovechar tu pasión para sacar el máximo partido de todas esas técnicas.

Las ventajas de las afirmaciones positivas

Las afirmaciones te permiten cambiar tus pensamientos de negativos a positivos. Se basan en el principio de que solo es posible llegar a ser quien quieres ser si crees que

tienes la capacidad de lograrlo. Consiste en pasar de un “No doy la talla” a un “Doy la talla de sobra”.

Las afirmaciones también influyen en la cantidad de energía que sientes durante el día. Si empiezas tu jornada con mensajes positivos y te sientes animado y con energía desde que te levantas de la cama, ese dinamismo te acompañará durante el resto de la jornada.

Además, las afirmaciones también te ayudarán a alcanzar tus objetivos. En lugar de dejarte llevar por las dudas, tus pensamientos estarán focalizados en tus puntos fuertes, en tus capacidades y en tu talento.

Comprender el proceso de reafirmación

En gran medida, tu felicidad y tus logros son el resultado directo de las ideas que repites dentro de tu cabeza. Las afirmaciones positivas son frases muy potentes que construyen un diálogo interior y que refuerzan esa nueva visión que quieres para ti y para tu vida. Sustituyen a los pensamientos negativos que te invaden sobre el pasado. A medida que empieces a cambiar la relación que mantienes contigo mismo, podrás reorientar tu vida en una nueva dirección.



CONSEJO

¿Cómo utilizar las afirmaciones de la manera más efectiva? A continuación incluimos unos cuantos consejos para maximizar los beneficios de las afirmaciones positivas:

- **Utiliza las afirmaciones con frecuencia.** Lo mejor es usarlas a diario, repetirlas en voz alta durante unos minutos, al menos un par de veces al día. La verdad es que cuantas más veces repitas tus afirmaciones y pienses en ellas, más fácil será que tu mente las acepte. Concentrarse en las afirmaciones durante un par de minutos varias veces al día es mejor que repetirlas una sola vez de manera ocasional. Descubre los momentos en que te resultan más eficaces, como, por ejemplo:
 - Al levantarte por la mañana.
 - Por la noche, antes de acostarte.
 - Cuando te lavas las manos.
 - Mientras conduces.
 - Cuando estás haciendo limpieza en casa.
 - Mientras tomas un baño relajante.
 - Cuando sales a correr o a dar un paseo.
 - Mientras preparas la comida.

- **Escribe tus afirmaciones en pósits, y pégalas en sitios que veas a menudo, por ejemplo:**
 - En el espejo del baño.
 - En la nevera.
 - En la despensa de la cocina.
 - En el salpicadero del coche.
 - En la cartera.
 - En el ordenador o en el escritorio de casa.
 - En el ordenador o en el escritorio del trabajo.
 - En el móvil (programa la alarma del móvil varias veces al día; también puedes bajarte alguna aplicación que incluya afirmaciones positivas).

 - **Rechaza activamente los pensamientos negativos que tienes en la cabeza.** Si los pensamientos negativos prevalecen, las afirmaciones positivas tendrán un efecto muy limitado. Cuando te sorprendas pensando en algo que reduce tu autoestima, elimina esa idea y sustitúyela por la afirmación opuesta.

 - **Asocia colores a tus afirmaciones.** El cerebro y la memoria realizan conexiones entre estímulos. Asociar colores a tus afirmaciones te ayudará a recordarlas y a que sean más reales. Escribe las afirmaciones con rotuladores de colores diferentes, o bien utiliza un rotulador negro en papeles de varios colores. Cada vez que veas ese color durante el día, pensarás en la afirmación asociada. Por ejemplo, si escribes “Espero que pasen cosas buenas en mi vida” en una nota adhesiva de color azul, cada vez que veas algo azul recordarás la afirmación y pensarás en las cosas buenas que te rodean. Aunque solo sea la sonrisa de un compañero de trabajo o un abrazo de tu hijo, te darás cuenta de las cosas buenas que hay en tu vida.

 - **Relájate cuando digas tus afirmaciones o pienses en ellas.** Para relajarte, siempre puedes usar un poco de música suave. La relajación ayuda a que la mente se abra a toda esa energía positiva que ofrecen las afirmaciones. También puedes grabar notas de voz con tus afirmaciones mientras suena música de fondo para volver a escucharlas después. Esta técnica es muy efectiva antes de irte a dormir.

 - **Canta las afirmaciones.** Utiliza el ritmo para que te sea más fácil repetir las y recordarlas.

 - **Asume que, al principio, las afirmaciones te sonarán un poco falsas.** Cuando empieces a usar una nueva afirmación, es probable que pienses que su contenido no se ajusta a la realidad. Sin embargo, cuando tus pensamientos empiecen a ir en esta dirección, buscarás situaciones en tu vida que encajen con ellos, y así podrás descubrir las oportunidades que te rodean y que te permitirán alcanzar todo aquello que deseas. Dicho de otra forma, cuando piensas en la persona que quieres ser, empiezas a detectar las oportunidades que te permitirán conseguirlo. Mientras buscas esas oportunidades, descubrirás otras nuevas a las que hasta ahora no habías hecho caso. Aprovéchalas. Serás aquello que pienses.

 - **Define tres acciones que sirvan para hacer realidad cada afirmación.** No tienen por qué ser muy ambiciosas. Pueden ser acciones modestas, como leer un libro sobre el tema, investigar más sobre la cuestión o hacer un pequeño gesto. Por ejemplo, una de tus afirmaciones positivas podría ser “Elijo hacer cosas que refuercen mi bienestar”. Y las tres acciones podrían ser 1) comer más fruta, 2) buscar gimnasios cerca de casa y 3) escribir unas cuantas ideas que te ayuden a disculpar a una persona que haya hecho algo que no haya sido de tu agrado. Cuando hayas completado esas tres acciones, piensa en otras tres más.
- Si lo prefieres, pide a un amigo o a un familiar que observe tus progresos. Cuando tienes que dar explicaciones sobre si cumples (o no) tus objetivos, las probabilidades de tener éxito se multiplican. Rendir cuentas ante otra persona es una poderosa fuente de motivación.
- **Recuerda que tus afirmaciones no están grabadas en piedra.** Siempre puedes cambiarlas y modificarlas, cuando te apetezca. Igual descubres que una de tus afirmaciones ya no es válida, o que has trabajado tanto en ese tema en concreto que ya no la necesitas. O incluso que reformularla de otra manera te resulta mucho más práctico. Tienes total libertad. Recuerda que las afirmaciones deben servirte a ti; no tú a ellas.

Un repaso a las afirmaciones más habituales

Hay muchas afirmaciones, y muy potentes, que te ayudarán a aumentar tu nivel de autoestima. Aquí tienes algunas de las más habituales:

- Me siento bien conmigo mismo.
- Soy feliz por ser quien soy.
- Estoy tranquilo y relajado.
- Con cada nuevo día mi confianza aumenta.
- Espero que pasen cosas buenas en mi vida.
- Elijo ser optimista sobre mi vida.
- Soy el dueño de los pensamientos que hay en mi cabeza.
- Estoy más alegre y tengo más confianza.
- Elijo hacer cosas que refuercen mi bienestar.
- Estoy en paz conmigo mismo.
- Ahora valoro mi talento y mis capacidades, que son _____.
- Mi vida tiene sentido.
- Doy la talla de sobra.
- Merezco ser amado.
- Soy encantador.
- Soy competente en muchas cosas.
- Me resulta sencillo defenderme.
- Puedo expresar mis ideas y opiniones ante otros.
- Soy un ganador.



EJERCICIO

Entre las afirmaciones anteriores, escoge aquellas que te parezcan más útiles. Escríbelas en tu libreta; incluye al lado las tres acciones asociadas a cada afirmación. Al principio, pronuncia en voz alta cada afirmación como mínimo dos veces al día, y unos cinco minutos en cada ocasión. Si puedes, hazlo más a menudo y durante más tiempo.

Descubrir los trucos para crear frases de reafirmación

Cuando sabes cómo hacerlo, redactar tus propias afirmaciones resulta de lo más sencillo. Busca un lugar tranquilo, donde puedas estar solo y concentrarte en el proceso de escritura. Ten en cuenta todo lo siguiente:

- **Elige uno de tus pensamientos negativos y escribe la afirmación opuesta.** Por ejemplo, si a menudo piensas “Cometo muchos errores”, podrías escribir una afirmación como “Soy competente y tengo experiencia”.
- **Redacta afirmaciones breves, para que sea más fácil recordarlas.** Frases de tan solo cuatro o cinco palabras pueden ser muy potentes.
- **Redacta cada afirmación en primera persona.** Como estás haciendo una declaración sobre ti mismo, será más efectiva si empieza por ti. “Elijo ser positivo” es mucho mejor que “Me vienen a la cabeza ideas positivas”.
- **Escribe tus afirmaciones usando el tiempo presente.** Escribe como si ahora mismo estuvieras sintiendo aquello que quieres experimentar. No pienses en el futuro. Por ejemplo, “Soy capaz de ver mis méritos y mi valía” es mucho mejor que “Seré capaz de ver mis méritos y mi valía”. También es preferible no establecer ningún marco temporal en tu afirmación, como una fecha o un periodo como “dentro de tres meses”, porque limitas el momento en que puede hacerse realidad.
- **No empieces tus afirmaciones con un “quiero” o “necesito”.** Es mejor no afirmar que “quieres” o “necesitas” algo en concreto. En vez de eso, escribe cada afirmación como una expresión de agradecimiento, porque ya tienes y eres lo que deseas.
- **Asegúrate de que todas las afirmaciones son positivas.** Si te dices a ti mismo que quieres descartar una actitud o un pensamiento negativo, en realidad vas a centrarte en ese estímulo negativo, y no en lo que quieres ser y hacer. Así que no incluyas palabras como “no”, “no soy”, “no puedo”, “voy a dejar” y similares. En vez de una afirmación como “Estoy eliminando mis pensamientos negativos” es mejor crear una del tipo “Soy feliz por ser quien soy”.
- **Incorpora emociones a tus afirmaciones usando expresiones como “me siento” o “estoy”.** Por ejemplo, podrías decir “Me siento entusiasmado por ser capaz de decir lo que pienso”.
- **Inventa afirmaciones que vayan a funcionar.** Si no crees en lo que dices, te invadirán las dudas o emprenderás acciones poco eficaces, porque en el fondo estás convencido de que no vas a tener ningún éxito. Si redactas una afirmación que te parece difícil de creer, es preferible que escribas otras que empiecen con un “Estoy abierto a...” o “Estoy dispuesto a creer que puedo...”. También puedes crear una afirmación que no se aleje demasiado de tu situación actual, de modo que resulte realista y relativamente sencilla de cumplir, como “Voy a decir en voz alta mi opinión una o dos veces en las reuniones a las que asista”.



EJERCICIO

Ha llegado el momento de escribir tus propias afirmaciones. Echa un vistazo a la lista de creencias negativas del capítulo 3 y escoge aquellas que utilizas más a menudo. Sobre la base de esa lista, escribe sus opuestos en términos positivos. Cuando estés conforme con el resultado, escribe las afirmaciones en pósitos o tarjetas y colócalas en lugares bien visibles. Repítelas en voz alta, por lo menos un par de veces al día. Solo con la repetición

acabarán encontrando su lugar dentro de tu cabeza. También puedes grabarlas como notas de voz y escucharlas durante el día o antes de irte a dormir.

LA CIENCIA Y LAS AFIRMACIONES

La primera persona que se dio cuenta del poder de las afirmaciones positivas fue el psicólogo y farmacéutico francés Émile Coué. A principios del siglo XX descubrió que si decía a sus pacientes que el medicamento que les recetaba era muy efectivo, los resultados eran mucho mejores que si no les decía nada.

En la década de 1970, dos neurólogos de la Universidad de California, en Santa Cruz —John Grinder y Richard Bandler—, estudiaron el comportamiento de los psicoterapeutas que tenían más éxito. A partir del trabajo de los lingüistas Alfred Korzybski y Noam Chomsky, Grinder y Bandler descubrieron que los patrones del lenguaje pueden limitar el comportamiento o, por el contrario, mejorarlo.

Visualizar tu crecimiento

Mientras que las afirmaciones positivas te ofrecen las palabras con las que podrás crear un nuevo conjunto de creencias, las visualizaciones te aportan las imágenes mentales que te permitirán verte a ti mismo viviendo según esas nuevas creencias. Es así como tu cerebro registra esas imágenes mentales como si fueran verdaderas y auténticas. Te ves a ti mismo hablando y actuando con confianza. Te ves a ti mismo como una persona más fuerte.

El cerebro se divide en dos hemisferios: el izquierdo, la parte lógica, y el derecho, la parte creativa. Nos pasamos la mayor parte de la vida usando el hemisferio izquierdo, solucionando problemas y realizando tareas de un modo lógico y racional con la ayuda de palabras y conceptos. El hemisferio derecho interpreta el mundo a partir de imágenes y está asociado a las emociones. La visualización utiliza las imágenes y las emociones como entrenamiento, para cuando realmente llegue el momento de actuar.

En este apartado descubrirás que las visualizaciones te ayudarán a establecer tus deseos. También te explicamos los fundamentos de la visualización, para que la experiencia sea lo más satisfactoria posible. Cuando combinas afirmaciones y visualizaciones y les añades tu entusiasmo, los cambios ocurren mucho más deprisa.

Descubrir cómo funciona la visualización

La visualización consiste en ver imágenes claras, coloridas y vívidas en las que aparece la persona que quieres ser. Como el cerebro quiere que las imágenes mentales se correspondan con las imágenes físicas, intentará conectar tu realidad externa con tu nueva realidad interior.



EJERCICIO

CREAR LA IMAGEN DE TU VIDA IDEAL

Siéntate o tumbate en una posición cómoda. Separa las manos y los pies y cierra los ojos. Ahora respira profundamente. Vuelve a inspirar y espirar otra vez, muy despacio. Relájate por completo.

Imagínate andando por un sendero en mitad de un prado. Hay flores por todas partes: rojas, azules, violetas. Puedes oler su maravillosa fragancia. También oyes a los pájaros, cantando desde las ramas de los árboles. A lo largo del sendero, ves que hay piedras de distintos colores.

Más adelante hay un edificio blanco. El sendero conduce hacia ese edificio. Subes cada peldaño de la escalera y abres la puerta blanca. Entrás en una habitación preciosa, que tiene una mesa y una silla justo en medio. Cuando te acercas a la mesa, ves que encima hay una gran caja de mármol. Abres la tapa de la caja y descubres dentro un trocito de papel, que describe cómo sería tu vida ideal. Te sientas en la silla, que te parece muy cómoda, y empiezas a leer ese papelito que habla de tu vida ideal.

¿Dónde estás? ¿Qué estás haciendo? ¿Qué llevas puesto? ¿Qué estás diciendo? ¿Quién está contigo? ¿Cómo te sientes cuando contemplas tu vida ideal? Añade todos los detalles que se te ocurran.

Crea una imagen perfecta, como si fuera real. Imagínate dentro de esa imagen, haciendo exactamente lo que quieres hacer, como si en realidad estuviera sucediendo ahora mismo. Concéntrate en conseguir que la imagen sea completa y detallada. No sabes cómo vas a conseguir que tus deseos se hagan realidad. Limitate a crear profundamente en la imagen en sí, ya completarás los detalles más adelante.

Ahora imagina que han pasado diez años a partir del día de hoy. Te has dado permiso para ser todo lo que querías ser. Has creído en tí mismo y has tenido la confianza necesaria para poder vivir tu vida ideal. Has dado los pasos que había que dar para cumplir tus deseos. ¿Cómo te sientes? ¿Qué piensas de tu vida? Contempla la visión de tus éxitos durante estos últimos diez años.

Sabes cuándo estás en el camino correcto. Las puertas se abren, te encuentras con personas, se producen coincidencias. Cuando tomas el camino correcto y la energía fluye, la vida resulta sencilla y satisfactoria. Como una mariposa que rompe su crisálida para abrirse a una nueva vida, tú también estás preparado para echarte a volar.

Ponte de pie, guarda el papel en la caja de mármol y cierra la tapa. Sal del edificio, baja la escalera y sigue el camino que recorre el prado.

A lo largo del día, recuerda la imagen de tu vida ideal. Mantén esa imagen en tu cabeza y piensa en ella con frecuencia.

Ahora ha llegado el momento de volver. Regresas a tu cuerpo y a tu habitación. Vuelves con un conocimiento mucho más profundo de lo que sería tu vida ideal. Vuelves despacio, poco a poco, sin dificultad. Respira

profundamente y deja salir el aire. Sé consciente de tus manos y tus pies. Y cuando estés preparado, abre los ojos.

Cuando repites tus afirmaciones y te ves como una persona con autoestima, el cerebro registra esa imagen como si estuviera ocurriendo en el momento presente. Tu cerebro cree que esa imagen es lo que estás viviendo ahora mismo. Cuando tu visión es nítida y auténtica, el cerebro está atento a todo aquello que necesitas para hacerla realidad.

Sacar el máximo partido a las visualizaciones

Para obtener los mejores resultados, combina una afirmación con una visualización. Por ejemplo, supongamos que decides concentrarte en esta afirmación: “Soy bueno en mi trabajo”. Antes de crear la visualización, identifica unas cuantas áreas de tu trabajo en las que sabes que eres todo un experto, así como otras en las que aún podrías mejorar.

En esta visualización, primero te ves a ti mismo como un experto, trabajando en aquellas áreas que dominas, y te sientes bien, satisfecho contigo mismo. De ahí, pasas a aquellas áreas en las que eres competente, donde estás aprendiendo nuevas habilidades. Por último, visualizas aquellas tareas donde necesitas practicar más, pero te ves cumpliendo bien con el trabajo, sin problemas. Igual te estás visualizando recibiendo consejos de un compañero o aprendiendo más por tu cuenta, tomando nota de los pasos necesarios para poder hacerlo mejor.



CONSEJO

Aquí tienes unas cuantas recomendaciones para que la visualización resulte satisfactoria:

- Busca un lugar silencioso y cómodo. Si es posible, aparta cualquier distracción, como la radio, la televisión y el móvil.
- Repite la afirmación varias veces mientras relajas el cuerpo y liberas las tensiones del día.
- Visualiza una escena donde representas el contenido de la afirmación. No te observes a ti mismo. No estás entre el público. Imagina que estás dentro de la escena, que puedes ver a través de tus propios ojos y mover cada parte de tu cuerpo. Trata de retener esa imagen mental, como si estuviera ocurriendo ahora mismo. ¡Eres la estrella!
- Puedes estar de pie o sentado. Sea como sea, puedes mover el cuerpo ligeramente o gesticular con las manos para sentirte dentro de la escena.
- Imagínate la escena con todo lujo de detalles. Activa los cinco sentidos. Incorpora colores bonitos y brillantes, así como los sonidos correspondientes. ¿Dónde estás? ¿Estás dentro o fuera? ¿Con quién estás?

¿Qué llevas puesto? ¿Y qué llevan los demás? ¿A qué hueles? ¿Qué oyes? ¿Qué estás sintiendo? ¿Cómo sería tu vida si esta imagen se hiciera realidad? Cuanto más realista sea la escena, más profunda será la imagen que se grabará en tu mente.

- Deja que la visualización se vaya desarrollando y juega con ella hasta que te sientas bien por todo lo que estás viviendo, hasta que creas que la imagen mental está completa.
- Si en algún momento de tu visualización tienes que realizar una actividad o una tarea, céntrate en la imagen de la acción que estás a punto de llevar a cabo. Entonces imagínate dentro de la escena, realizando la acción con éxito, orgulloso de haberla hecho tan bien.
- Piensa en las cualidades que te ayudarán a tener éxito durante la visualización e incorpóralas a la imagen mental que has creado. Estas cualidades pueden ser comunicarse de forma efectiva, expresar tu opinión, escuchar a los demás, esquivar las críticas con inteligencia y convencer a otros para que hagan lo que les pides. Céntrate en lo que quieres y en quien eres.
- Si te parece difícil creer que puedes hacer aquello que estás visualizando, imagínate que lo haces lo mejor posible, dando el máximo.
- Cuando hayas completado la visualización, escribe los detalles, las ideas que te han venido a la cabeza y las sensaciones que has experimentado. Al volver a leer el texto, te resultará más sencillo volver a entrar en el modo visualización. En la próxima visualización, profundiza en la imagen y añade más detalles.
- En tus primeras visualizaciones puede que te resulte extraño verte de un modo tan diferente; sentirse así es perfectamente natural. Tal vez te sientas incómodo actuando con tanta confianza. Sin embargo, lo cierto es que, si no te pareciera extraño, no estarías haciendo la visualización correctamente. Lo que tienes que hacer es superar esa sensación y seguir con la visualización. Con el tiempo, te irás sintiendo cada vez más a gusto.
- Para que tu visualización se haga realidad, es fundamental que pases a la acción. No creas que solo por imaginar algo se materializará. Echa un vistazo a los pasos que redactaste en el primer ejercicio práctico de este capítulo. Concéntrate en lo que tienes que hacer para cumplirlos.

La visualización que aparece en el cuadro gris, “Crear la imagen de tu vida ideal”, te propone un viaje que te permitirá imaginar tu vida ideal.

Encontrar la pasión que llevas dentro

¿Tienes la pasión necesaria para vivir una vida llena de autoestima? ¿Tienes el deseo de ser una persona más fuerte, que cumple con lo que se propone y que se convierte en quien quiere ser? Si es así, ya tienes el ingrediente principal de la pasión que necesitas para avanzar.



CONSEJO

Cuanto más te conozcas a ti mismo, y cuanto mejor sepas quién quieres ser, más sencillo te parecerá crear todo aquello que deseas. Las personas que tienen éxito hacen realidad

aquellos aspectos de su vida que les parecen más importantes. ¡Tú también puedes hacerlo!

Si le pones ganas y entusiasmo, serás capaz de dominar las habilidades que te enseñamos en el libro y vivir la vida que siempre has soñado. Piensa en los meses siguientes como tu gran oportunidad para convertirte en una mariposa que abre las alas y desarrollar completamente tu sentido de la autoestima.

Capítulo 6

Cuidarse para ser feliz

EN ESTE CAPÍTULO

Cuidar tu cuerpo

Potenciar las emociones positivas y un estado de ánimo saludable

Aprender a ser asertivo con los demás

Uno de los pasos más importantes para tener un buen nivel de autoestima es aprender a cuidar de ti mismo, como si fueras un rey o una reina. A lo largo del libro, te enseñamos a aumentar tu confianza, mejorar tus relaciones, tener más éxito en el trabajo y alcanzar tus objetivos. Pero, en un nivel subyacente a todo lo anterior, se encuentra la capacidad de vivir la vida desde la felicidad. Sin esa capacidad, lo único que vas a hacer es ir pasando de emoción en emoción sin vivir la vida al máximo.



RECUERDA

Muchas personas piensan que las posesiones materiales abren la puerta de la felicidad, pero numerosos estudios demuestran que una vez que tienes dinero suficiente para cubrir tus necesidades básicas y estar por encima del umbral de la pobreza, el dinero y las posesiones materiales apenas incrementan el nivel de felicidad. Las personas más felices son aquellas que tienen una buena salud, experimentan emociones positivas, disfrutan de relaciones sociales sólidas y viven una vida plena. Son conscientes de todo su potencial, gestionan bien el estrés de la vida cotidiana, trabajan de forma productiva y contribuyen al bienestar de su comunidad, barrio o ciudad.

En este capítulo describimos varias formas de cultivar tu felicidad personal. Pensamos en la felicidad a partir del concepto de “prosperidad”: tu cuerpo es la viva imagen de la salud y la vitalidad; tus emociones son de alegría y jovialidad, y tu mente te anima a alcanzar tus mayores aspiraciones. Recuerda, cuando prosperas y floreces, ¡tu autoestima es imparable!

Cuidar de tu cuerpo

¿Cómo vas a ser feliz y prosperar si tu cuerpo está enfermo? Es imposible. Para que el cuerpo rebose vitalidad, es esencial comer bien, hacer ejercicio a menudo y dormir las horas necesarias. Utiliza los recursos que tienes a tu disposición y sé constante; y la felicidad estará entonces a la vuelta de la esquina.

Seguir una dieta saludable

Parece que la sociedad solo tenga en cuenta el peso para determinar el estado físico. Pero estar en forma significa mucho más. La mayoría de la gente espera a que su cuerpo dé una señal de alarma para adoptar un estilo de vida más saludable. Creen que ya cambiarán cuando empiecen a sufrir hipertensión o cuando les duelan los músculos y las articulaciones. Es mucho más inteligente cuidar del cuerpo desde el principio, y así evitar que aparezcan los problemas.

Comer bien aporta muchos beneficios:

- Más energía y vitalidad.
- Un sistema inmunológico más fuerte para combatir las infecciones.
- Una mayor capacidad de concentración.
- Mejor calidad del sueño.
- Ausencia de dolor en músculos y articulaciones.
- Un corazón más sano.
- Un estado de ánimo más estable.
- Menos posibilidades de caer enfermo.

La típica dieta occidental se basa en el consumo de carne roja, productos lácteos no desnatados, azúcar, sal y grasas saturadas. Una dieta equilibrada incluye alimentos de todo tipo: frutas, verduras, proteínas, cereales integrales y grasas saludables.



CONSEJO

Una de las claves de una dieta saludable consiste en consumir a diario una amplia variedad de frutas y verduras. Las frutas aportan fibra, vitaminas y antioxidantes. Las verduras oscuras, como la lechuga o la col rizada, están repletas de vitaminas y

minerales. Las verduras dulces, como el maíz, las zanahorias, los boniatos o la remolacha, dan sabor a los platos y sacian tu ansia de dulces.

Quizá pienses que con tomar cada día un suplemento de vitaminas y minerales ya tienes todos los nutrientes que necesitas. Eso sería un gran error. De hecho, los beneficios para la salud de frutas y verduras derivan de la combinación de una gran cantidad y variedad de vitaminas, minerales y nutrientes. Cuando esos compuestos se presentan por separado, dejan de ser tan efectivos.

Las proteínas son una de las principales fuentes de energía. Aportan fortaleza y resistencia. Las fuentes más saludables de proteínas son las legumbres, los frutos secos, las semillas, el tofu, el pescado y el pollo.



CONSEJO

Los mejores cereales son los integrales, como el arroz integral, la quinoa, la cebada, el mijo y el trigo integral. Te sugerimos que pruebes varios, hasta encontrar dos o tres que te gusten más. Si no tienes por costumbre utilizar harina de trigo integral, empieza mezclándola con harina blanca. Poco a poco ve incrementando la cantidad de harina integral hasta abandonar por completo la blanca.

Consume grasas no saturadas, que tienen su origen en productos de origen vegetal. El mejor ejemplo es, sin lugar a dudas, el aceite de oliva. También puedes comer aguacates, frutos secos y semillas para obtener tu ración de grasas saludables.



CONSEJO

Aquí tienes unas cuantas recomendaciones para comer de una manera más saludable:

- Come solo cuando tengas hambre. Si crees que tienes ganas de comer, bebe primero un vaso de agua para saber si en realidad tienes hambre o tienes sed.
- Deja de comer antes de sentirte a tope. El cerebro tarda unos veinte minutos en decirle al cuerpo que el estómago ya está lleno. Así que come despacio.
- Come varias veces a lo largo del día, pero menos cantidad, para mantener un buen nivel de energía durante toda la jornada.
- Come cuando estés activo e intenta evitar comer por la noche. Trata de no comer en las doce-catorce horas que van de la cena al desayuno.
- Modifica tus hábitos alimentarios poco a poco. Por ejemplo, añade una ensalada una vez al día, o cambia la carne roja por el pollo, o toma legumbres un día sí y otro no.

- En vez de pensar en la cantidad de calorías que ingieres, añade a tu dieta una amplia variedad de ingredientes frescos y de colores brillantes.
- Busca alimentos que sean sabrosos y recetas sencillas a partir de ingredientes frescos.
- Bebe mucha agua durante todo el día.

Hacer suficiente ejercicio

El deporte tiene muchas ventajas. Mejora el estado de salud, reduce el estrés, te hace sentir más activo durante el día, te permite dormir mejor por la noche y es bueno para el estado de ánimo.



CONSEJO

Por suerte, para obtener todos estos beneficios no hace falta machacarse en el gimnasio horas y horas. Puedes empezar con sesiones de cinco o diez minutos, y entonces aumentar poco a poco el tiempo de ejercicio. La clave es comprometerse a hacer ejercicio moderado tres o cuatro veces por semana.

Para saber qué es eso del ejercicio “moderado”, fijate en la respiración y en las reacciones de tu cuerpo. Respiras un poco más rápido de lo que sería habitual, pero no te quedas sin aliento. Sientes calor en el cuerpo, pero no acabas exhausto o empapado en sudor.



CONSEJO

Empieza moviéndote un poco más en tu vida cotidiana. Limpiar la casa, arreglar el jardín, lavar el coche, cortar el césped (siempre que tengas que empujar el cortacésped) y pasar la escoba activan el sistema circulatorio. En las pausas del trabajo, da un paseo a buen ritmo. Cuando vayas de compras, deja el coche lejos de la tienda y evita las escaleras mecánicas. Si utilizas el transporte público, bájate un parada antes y haz el resto del recorrido a pie.

Sal a andar o a correr con los amigos, apúntate a *aquagym* o a una clase de baile. Juega al tenis con alguien o únete a un equipo de fútbol, baloncesto o voleibol.

Elijas lo que elijas, aquí tienes unos cuantos consejos para que tengas en cuenta antes de empezar a hacer ejercicio.

- Habla primero con tu médico, sobre todo si tienes alguna enfermedad crónica.
- Haz unos cuantos estiramientos antes y después de la sesión.
- Practica un deporte que te guste. Si no te gusta lo que haces, abandonarás a las primeras de cambio.
- Ve a tu propio ritmo. Si vas a clase con otra gente, asegúrate de que todos tenéis más o menos el mismo nivel.
- Oblígate a hacer ejercicio un día sí y otro no, hasta que se convierta en una costumbre. En ese momento incrementa la periodicidad.
- Bebe agua antes, durante y después de hacer deporte.
- Si no puedes entrenar durante varios días, no te desanimes. Vuelve a coger el ritmo poco a poco, hasta ponerte al día.

Dormir a pierna suelta

Dormir se ha convertido en un problema para mucha gente. De hecho, uno de cada dos adultos tiene problemas para conciliar el sueño, y muchas personas recurren a las pastillas para dormir. Estos medicamentos causan numerosos efectos indeseados, como dependencia, pérdidas de memoria, sonambulismo y cambios bioquímicos en el cerebro.



RECUERDA

Dormir a pierna suelta y disfrutar de un sueño profundo es un requisito indispensable para mantener la salud de los sistemas inmune y digestivo, de los huesos y los músculos, así como de todas las glándulas. Además, dormir bien por la noche reduce el estrés, mantiene la mente despejada y mejora el estado de ánimo. Aunque hagas ejercicio con frecuencia y sigas una dieta equilibrada, si no consigues dormir bien es casi imposible que goces de una buena salud y te sientas a gusto con la vida.

Hay varios métodos naturales para mejorar la calidad del sueño:

- No tomes café a partir de las dos de la tarde, porque estimula el sistema nervioso.
- Sigue el mismo horario toda la semana; acuéstate y levántate más o menos a la misma hora.
- No pases ni frío ni calor. Varias investigaciones apuntan que una temperatura de unos 19 °C es ideal para la mayoría de la gente. Usa una manta más ligera o más pesada, un ventilador o un calefactor, o bien programa el termostato a esa temperatura.
- No comas demasiado antes de irte a dormir; tampoco te acuestes con hambre.
- Cierra las cortinas y la persiana, para que la habitación esté en completa oscuridad.

- Usa un antifaz para taparte los ojos.
- La luz que emiten los aparatos electrónicos, como el televisor, la pantalla del ordenador o el móvil, tiene una onda muy corta y suprime la melatonina, la principal hormona que controla el ciclo del sueño. No uses el móvil, el ordenador o veas la tele una hora antes de irte a dormir, porque la luz que emiten te mantendrá despierto.

Concentrarse en las emociones positivas

Las emociones forman parte de la vida. Son la señal que te avisa de tu reacción ante una situación determinada, para que puedas emprender las acciones necesarias para gestionarla de la manera más efectiva.

El bienestar emocional es un estado anímico en el que irradian felicidad y te sientes positivo acerca de la vida. Es ese punto en el que te sientes seguro, con el cuerpo relajado, el corazón abierto y la mente en calma. Cuanto más alto es tu nivel de bienestar emocional, más autoestima tienes. En vez de reaccionar con ira y ansiedad a los acontecimientos de la vida, te sientes sereno y tranquilo, preparado para lidiar con las situaciones que van apareciendo de la forma que te resulta más beneficiosa.

Incrementar las emociones positivas

Para mejorar tus emociones, el primer paso es ser consciente de qué es lo que sientes. Ser consciente de los estímulos que actúan como detonantes: qué te saca de tus casillas y qué te pone de los nervios. Un posible detonante es ver ciertos programas de televisión y dejar que las emociones que reflejan se metan en tu cabeza. Por ejemplo, las personas aficionadas a los programas de crímenes y asesinatos están convencidas de que hay más delincuencia de la que realmente hay, por lo que viven con miedo. Otro detonante puede ser una persona concreta que no te gusta nada o, por el contrario, que te gusta demasiado. Un tercer detonante puede ser una situación que te recuerda algo que pasó en tu infancia o cualquier otra experiencia anterior.



CONSEJO

Aprende a ser consciente de todo aquello que le pasa a tu cuerpo. Presta atención a los cambios de la temperatura corporal y de los ritmos cardíaco y respiratorio. Estas

constantes cambian tanto con las emociones negativas como con las positivas.

Cuando seas más consciente de tus emociones, verás qué clase de estímulos son los que disparan reacciones automáticas. Cuando los hayas identificado, podrás empezar a trabajar en tus emociones y pensar en la mejor forma de actuar, identificando las diferentes opciones para gestionar la situación. Observa que tu respuesta también afecta a las personas que te rodean, y analiza entonces las consecuencias.

Recuerda que un mismo acontecimiento puede provocar emociones diferentes dependiendo de cada persona. Así pues, no son los hechos los que provocan las emociones, sino la percepción de estos. Las emociones también están conectadas con los pensamientos; de hecho, tus emociones están vinculadas a tus pensamientos. En el momento en que comprendes esta relación, empiezas a tener más control sobre tus emociones. Lo ideal es reemplazar conscientemente las emociones que te agotan por otras que te fortalecen.



EJERCICIO

En tu libreta, haz una lista con estas diez emociones: rabia, enfado, abatimiento, preocupación, frustración, alegría, esperanza, entusiasmo, pasión y éxtasis. Luego sigue estos pasos:

1. Invéntate un relato breve que evoque cada una de estas emociones.

Idea diez historias diferentes que recojan todas estas emociones, desde la rabia al éxtasis.

2. Siente las diez emociones en el mismo orden, pero sin los relatos.

Presta atención a la reacción de tu cuerpo con cada emoción. Sin pensar en las historias y fijándote únicamente en las sensaciones físicas, observa cada emoción por separado, de una en una.

3. Pasa de una emoción a la siguiente, sintiendo primero una negativa y luego otra positiva, hasta que completes el recorrido por todas.

Hazlo varias veces hasta que te hayas convertido en un experto y entiendas a la perfección que tú eres quien crea tus emociones.

Este ejercicio requiere bastante tiempo. Puede ser emocionalmente agotador, así que no intentes hacer los tres pasos de una tacada. Es importante hacer los pasos uno a uno. Deja transcurrir un tiempo entre los tres pasos del ejercicio, días incluso, para poder obtener el máximo beneficio.

Controlar el mal humor

La vida puede estar llena de situaciones irritantes: internet deja de funcionar, te ves en medio de un atasco, se te cae el café sobre el teclado o te cancelan el vuelo que ibas a coger. Cuando parezca que el mundo se ha puesto en tu contra y no puedas quitarte de encima el mal humor, aquí tienes unas cuantas ideas que te permitirán darle una vuelta a tu estado de ánimo:

- Llama por teléfono a alguien cercano y en quien confíes lo suficiente para poder hablar de tus problemas.
- Escucha música relajante o ponte música animada y baila.
- Si eres más introvertido, ponte a leer un libro o concéntrate en un proyecto que iniciaste en el pasado o que te gustaría empezar ahora.
- Si eres más extrovertido, llama a un amigo y salid a tomar algo.
- Haz un poco de ejercicio durante un par de minutos.
- Piensa en algo divertido y sonríe.
- Respira profundamente un par de veces y piensa en aquello que te gusta de verdad, como estar con tu familia, con los amigos o en una actividad que disfrutes.
- Rodéate de naturaleza y guarda silencio.
- Haz algo creativo, como dibujar o hacer ganchillo.
- Conduce un rato o sal a dar un paseo.
- Si el problema es complejo, divídelo en varias partes, analízalas por separado y luego trata de verlo todo en conjunto. Busca una buena solución para ti y para todas las personas implicadas.

Fortalecer una mente sana

Cambiar la forma de pensar es una forma muy eficaz de aumentar la autoestima. Tus pensamientos pueden hacerte sentir como una víctima indefensa o como un triunfador que rebosa confianza.

Siempre hay más de una forma de encarar la vida y de orientar tu forma de pensar. Una persona con un buen nivel de autoestima es capaz de tomar el control de esos pensamientos incontrolados que parecen salir de la nada y reorientarlos en la dirección adecuada.

Hablar con uno mismo como lo haría un amigo

Una de las maneras más efectivas de cuidar de uno mismo es aprender a hablarse como lo haría un amigo íntimo o los propios padres. En el caso de que no tengas amigos

cercanos, o de que tus padres no te hayan tratado como debían, imagínate cómo sería esa hipotética situación.



EJERCICIO

Piensa en cada uno de los atributos que incluimos a continuación, que caracterizan a las personas que te quieren, y trata de experimentarlos en tus propias carnes. Escribe en tu libreta cómo podrías actuar así contigo mismo. Un padre cariñoso o un amigo íntimo...

- Se preocupa muchísimo por ti.
- Te apoya cuando te expresas.
- Te valora y te respeta por ser como eres.
- Aprecia tu talento y tus capacidades.
- Tiene paciencia contigo.
- Te recuerda los éxitos de tu vida para que te sientas mejor contigo mismo.
- Te ofrece la inspiración que necesitas para conquistar el mundo.
- Te quiere de manera incondicional, hagas lo que hagas.
- Te felicita por tus logros, incluso cuando no eres perfecto.
- Siempre está ahí para ti.

Encontrar el lado bueno de las cosas

Una vieja historia cuenta que, una vez, un granjero perdió su caballo. Un amigo del granjero le dijo “¡Qué mala suerte!” y él respondió “Quizá”. Al día siguiente, el caballo regresó a la granja, y además apareció acompañado de un caballo salvaje. El hijo del granjero intentó montar al caballo salvaje, pero se cayó y se rompió la pierna. De nuevo, el amigo le dijo al granjero “¡Qué mala suerte!” y él volvió a responder “Quizá”. Al día siguiente, un grupo de oficiales del ejército apareció en el pueblo para reclutar a todos los hombres jóvenes. Pero, como el hijo del granjero tenía la pierna rota, se libró de ir a filas. El granjero saltaba de alegría y comprendió que, gracias a aquella sucesión de acontecimientos, las cosas habían acabado bien. Aunque en un primer momento parecía que todo lo que le pasaba era negativo, al final el resultado acabó siendo positivo.

La realidad son los acontecimientos que ves a tu alrededor y el significado que les das. Interpretas lo que ocurre, enfatizas ciertas cosas y olvidas otras. De esta forma, das un significado negativo, neutral o positivo a cada situación y a cada acontecimiento.



CONSEJO

Varios estudios revelan que el cerebro tiende a reforzar las interpretaciones negativas por delante de las positivas, por lo que acabas dando más importancia a las malas noticias. Y aquello a lo que das más importancia se acaba haciendo todavía más grande. Por tanto, cuando piensas en cosas negativas, en tu mente cogen mucha más fuerza; mientras que si piensas en cosas positivas, se acaban volviendo más intensas.

Encontrar una alternativa, un significado positivo a las cosas negativas que te pasan en la vida, te ayudará a ser más optimista y entusiasta. Sabemos que a veces es difícil ver el lado bueno de las cosas en medio de las dificultades. Hacerte las preguntas siguientes te será de gran ayuda:

- ¿Cómo podría esta experiencia enseñarme algo que debería aprender?
- ¿Cómo fortalece mi carácter esta situación?
- ¿Puedo interpretarlo como una señal para cambiar de rumbo?
- ¿Esta experiencia negativa puede afectarme de alguna forma que sea beneficiosa?
- ¿Qué aspectos de esta situación pueden arrancarme una sonrisa?
- ¿Me importará dentro de una semana? ¿De un mes? ¿De un año?
- ¿Sobre qué aspectos de esta situación debería mantener el control para hacer un pequeño cambio?



RECUERDA

Ser optimista es muy sano. Los optimistas creen que las cosas positivas ocurren como resultado de su talento o de sus acciones, y creen que así seguirá siendo en el futuro. En cambio, consideran que los acontecimientos negativos son meras coincidencias, que no tienen por qué condicionar el futuro o afectar a otros aspectos de sus vidas.

Afirmaciones asertivas en primera persona

¿Tienes miedo de decir lo que piensas o de expresar tus deseos y necesidades? ¿Lo que más te importa en la vida es gustar a los demás? ¿Tienes miedo de que los demás te vean como una persona agresiva?

Vivir así no es nada sano. Si has respondido que sí a estas preguntas, los demás no te suelen respetar como a ti te gustaría. La cabeza te va a mil por hora y te guardas tus emociones, y nunca compartes lo que sientes de verdad. Esta actitud no solo es perjudicial en tus relaciones, sino que además tu cuerpo sufre las consecuencias de quedarse atrapado entre emociones negativas.

En este apartado te enseñamos un método maravilloso para reafirmarte en tus convicciones y hacerte oír. Te presentamos la técnica de las afirmaciones en primera persona, que podrás utilizar para decir la verdad a quien te apetezca.

Decir no a las peticiones de los demás

¿Las personas que te rodean están acostumbradas a oírte decir sí a todo lo que te piden? En realidad, sientes que no quieres y que se te revuelve el estómago cada vez que dices que sí. Quieres gritar “¡No, no y no!”. Sin embargo, sigues diciendo sí con una sonrisa en la cara, y acabas enfadándote contigo mismo y con las personas que te rodean. Pero, por supuesto, nunca dejas que los demás descubran tus verdaderos sentimientos.



RECUERDA

Una persona con un buen nivel de autoestima sabe que sus deseos y necesidades son tan importantes como los de los demás. Por supuesto, hay situaciones para todo, como la enfermedad de un familiar, que exigen que te adaptes. Pero, por regla general, primero deberías respetar tus deseos y necesidades.

Así pues, si alguien quiere algo de ti, analiza su petición y, si de verdad te apetece hacerlo, responde un “Sí, me encantaría”. Pero no digas que sí solo para satisfacer a los demás o para no disgustarlos.

Si no quieres hacer lo que te piden, díselo. Hay muchas formas de hacerlo. Puedes dar una explicación detallada: “Lo siento, pero no podré ir de compras contigo el miércoles porque quiero ir a ver el partido de mi hijo”. Si crees que la otra persona se lo tomará mal e intentará desmontar tus planes, puedes dar una explicación mucho más genérica: “Lo siento, pero ese día tengo otros planes”. Incluso si no tienes planes y, simplemente, no te apetece ir, en realidad tienes cosas que hacer contigo mismo y con tu familia. Si la otra persona quiere saber tus planes al detalle, para descubrir si en realidad puedes ir de compras o no, no des más explicaciones. La primera vez dile: “Ese día estoy ocupado”;

si insiste, añade: “Tengo planes, por lo que me va a ser imposible”. A la tercera, puedes decir: “Ese día tengo otros compromisos” y punto.

Solicitar cooperación o apoyo

La gente no puede leer tu mente; si necesitas algún tipo de ayuda o cooperación, tendrás que decírselo.

La mejor forma de pedir apoyo es compartir tus necesidades y las razones que hay detrás. De esta forma, los demás podrán entender mejor tu situación y, así, será mucho más probable que accedan a tu petición de ayuda. Por ejemplo: “Necesito dar un paseo para relajarme después del trabajo. ¿Podrías hacer la cena?”; “Necesito más tiempo para terminar este proyecto porque no tengo la información necesaria para preparar el presupuesto adecuado”.

Hacer frente a otra persona cuando hay problema

Para mucha gente, enfrentarse a alguien es una de las cosas más terroríficas de esta vida. Sin embargo, es muy importante hacer frente a una persona cuando tiene un comportamiento que interfiere en nuestras necesidades. Aunque te resulte difícil decirle a alguien que su actitud supone un problema para ti, es necesario hacerlo para poder mantener una comunicación abierta y honesta.



CONSEJO

Muchas personas no dicen nada y se guardan dentro toda su rabia. Sin embargo, con la menor excusa, explotan y se vuelven muy agresivas. Como resultado, la otra persona se siente muy confundida y no entiende absolutamente nada. Es mucho más efectivo hablar abierta y honestamente sobre la situación y ver si así es posible encontrar una solución que sea beneficiosa para ambas partes.

Las afirmaciones para hacer frente a una situación problemática se dividen en tres o cuatro pasos, que aparecen resumidos en la tabla 6-1. Los pasos 1 y 4 son obligatorios. Puedes incluir los pasos 2 y 3 o solo uno de ellos.

Tabla 6-1 Ser asertivo: crear afirmaciones en primera persona para hacer frente a los problemas

Pasos	Cuándo utilizarlo
1. Describe el comportamiento específico que quieres cambiar en la otra persona.	Siempre, al empezar tu afirmación en primera persona.
2. Describe por qué su comportamiento te afecta o te hace daño (o puede llegar a afectarte).	Utiliza siempre este paso o el paso 3; también puedes utilizar ambos.
3. Describe tus sentimientos negativos.	Utiliza siempre este paso o el paso 2; también puedes utilizar ambos.
4. Describe con precisión qué quieres que cambie la otra persona.	Siempre, al empezar la afirmación en primera persona, después de describir el porqué.

1. Describe el comportamiento específico

Empieza la afirmación en primera persona con la palabra “cuando”. Explicale a la otra persona el comportamiento específico que está causando el problema: “Cuando vas a 150 kilómetros por hora por la autopista cada vez que vamos a casa de tus primos...”.

Sé cuidadoso y límitate a exponer los hechos. No desprecies a nadie y tampoco adoptes una actitud moralizante. Por ejemplo, no digas “Cuando actúas de una forma tan imprudente...”. Si culpas a la otra persona, es más probable que se ofenda y que no quiera cooperar con tus demandas.

2. Describe el efecto real

Explica por qué su comportamiento te afecta o te hace daño, detallando las consecuencias que está teniendo en tu vida: “Cuando vas a 150 kilómetros por la autopista cada vez que vamos a casa de tus primos no quiero ir contigo...”.

3. Describe tus sentimientos

Describe los sentimientos negativos derivados de su comportamiento y sus consecuencias reales: “Cuando vas a 150 kilómetros por la autopista cada vez que vamos a casa de tus primos no quiero ir contigo porque tengo miedo de que podamos tener un accidente...”.

4. Pide exactamente qué quieres que haga la otra persona

Es importante explicar con claridad lo que quieres. No utilices un “nosotros”, como en “Creo que deberíamos sentarnos y hablar del tema”. Límitate a describir específicamente qué quieres que haga tu interlocutor. Esta petición siempre debería aparecer al final, después de describir el comportamiento que causa el problema y por qué te afecta tanto. Solo entonces la otra persona estará abierta a escuchar tu demanda.

Así sonaría esta afirmación en primera persona: “Cuando vas a 150 kilómetros por la autopista cada vez que vamos a casa de tus primos no quiero ir contigo porque tengo miedo de que podamos tener un accidente. Por favor, conduce a 120 kilómetros por hora. Me sentiré mucho más seguro”.



CONSEJO

Ten mucho cuidado y no incluyas lo que crees que la otra persona piensa o siente, como, por ejemplo: “Tengo la sensación de que nuestra relación no te importa” o “Sé que intentas hacerme daño”. En realidad, no sabes qué piensa la otra persona. Si expresas una suposición, estás dando pie a que el otro te responda que te equivocas y, entonces, es muy posible que se produzca una discusión. Habla *solamente* de lo que te pasa y de cómo te afecta el problema.

Plantear varias soluciones alternativas y dejar que sea la otra persona quien escoja es una buena idea. También puedes comentar las ventajas que tendrían tus sugerencias. Por ejemplo, en el ejemplo anterior, puedes proponer que a partir de ahora vas a conducir tú, y de esta forma tu acompañante podrá descansar durante el viaje.

No sería extraño que se produjera un proceso de negociación hasta dar con una solución que beneficie a ambas partes. No te cierres a las propuestas del otro, porque quizá te está ofreciendo una solución perfectamente válida, que resuelve el problema, y que a la otra persona le resulta mucho más sencilla.

Tratar con personas violentas

Normalmente, al utilizar la técnica descrita en el apartado anterior, la respuesta es positiva y la otra persona acepta tus sugerencias sin el menor problema. Pero a veces te encuentras con alguien violento, que responde con más agresividad, y que solo quiere que te rindas.



CONSEJO

Una solución efectiva es repetir varias veces lo que quieres, en ese mismo momento o a lo largo de un periodo de tiempo. Utiliza un lenguaje un poco diferente, pero que transmita el mismo mensaje. En muchas ocasiones, las personas agresivas necesitan oír varias veces la misma idea hasta que por fin aprenden a respetarte y te hacen caso. “Toni, para mí es importante. Si no dejas tu ropa sucia en el cesto y la sigues tirando por el suelo, tengo miedo de resbalarme y hacerme daño algún día. Y puedo darme en la cabeza o romperme el brazo. Y no es algo que me apetezca. Así que, al llegar a casa, pon la ropa sucia en la cesta del lavadero. Si lo haces, me darás una alegría.”

Seguro que tendrás ganas de gritar, pero no alces la voz o pierdas los nervios. Siempre siempre, mantén la calma, cíñete a los hechos y utiliza un tono de voz amable y pausado. Mantén tu posición, pero al mismo tiempo respeta los derechos de los demás.

Capítulo 7

Una imagen corporal saludable

EN ESTE CAPÍTULO

Examinar el significado de la imagen corporal

Entender que la imagen corporal se forma en la juventud

Mantener una relación sana con tu cuerpo

Muy bien, chicas, seamos sinceras: te miras en el espejo y crees que te sobran unos cuantos kilos, o que estás en los huesos y que necesitas coger un poco de peso. Te obsesionas con ese pequeño defecto que tienes en la cara: ese lunar en el sitio menos adecuado; una nariz demasiado grande; o unos labios demasiado finos. O, directamente, evitas mirarte al espejo porque acabas sintiéndote fatal.

Y para los chicos, lo mismo: eres demasiado estrecho de hombros, o demasiado bajo, o estás echando barriga. Cuando te miras al espejo, crees que tus facciones no son lo bastante masculinas, que esa mandíbula es demasiado fina o que te empieza a salir papada. Aunque no quieras reconocerlo, también te preocupa tu apariencia.

Casi todo el mundo tiene que lidiar con su imagen corporal. Y, a medida que nos hacemos mayores, nuestros cuerpos van cambiando y aceptarnos como somos es cada vez más difícil.

Este capítulo te ayudará a comprender el significado de la imagen corporal. Hablaremos de distintas formas de reconectar con tu cuerpo, para que disfrutes y te sientas orgulloso de ser la persona que eres.

El significado de la imagen corporal

Quizá pienses que tu imagen corporal guarda alguna relación con el aspecto real de tu cuerpo. Pero no es así. Tiene mucho más que ver con la relación personal que mantienes con tu cuerpo: lo que piensas de él, cómo te sientes al respecto y cuál es tu concepto de belleza. En este apartado veremos las distintas formas de relacionarse con el cuerpo,

primero desde una óptica perjudicial y después desde una perspectiva mucho más saludable.

Cómo te ves a ti mismo

Tu imagen corporal está directamente relacionada con la impresión que tu cerebro tiene de tu cuerpo. No tiene nada que ver con la realidad física; lo que importa es lo que ocurre en el cerebro. Piensa en esto: casi todas las mujeres exageran su talla corporal y aproximadamente la mitad de las que están *por debajo* de su peso ideal creen que tienen sobrepeso.

El cuerpo perfecto es un mito, pero muchas personas tienen una imagen en su mente y aspiran a ese ideal. Se obsesionan tanto por parecerse a esa imagen que dedican una cantidad de tiempo increíble a intentar cambiar su aspecto físico. Hay personas que incluso ponen sus vidas en pausa. Piensan: “Podré hacer esto y aquello cuando por fin tenga el cuerpo que quiero”. Desperdician su vida durante años, porque esperan a tener ese cuerpo ideal.



RECUERDA

Si, en cambio, ves tu propio cuerpo como la forma exterior que atesora tu maravillosa personalidad, tu mente va a hacerse una imagen muy diferente. Te convertirás en una versión mejorada de ti mismo, más fuerte y segura, y tu cuerpo así lo reflejará.

Cómo te sientes con respecto a tu cuerpo

Cuando no estás satisfecho con tu cuerpo, se apodera de tu vida un sentimiento de tristeza. Si intentas cambiar el aspecto de tu cuerpo una y otra vez, el inevitable resultado será un mayor sentimiento de frustración y decepción.



CONSEJO

Para tener una buena imagen corporal no hace falta estar enamorado de cada parte de tu cuerpo. Lo importante es disfrutar del cuerpo en su conjunto. Además de tener en cuenta

el aspecto de tu cuerpo, también vale la pena que valores su rendimiento. Si puedes caminar, correr, moverte y cumplir con todas tus tareas, aprecia el maravilloso servicio que tu cuerpo te ofrece.

Lo que piensas de tu cuerpo

Mucha gente mantiene un diálogo interior muy negativo con su cuerpo. ¿Alguna vez has tenido pensamientos como estos?:

- ¡Me sobran muchos kilos!
- Tengo que empezar a adelgazar ya.
- Tengo que hacer mucho más ejercicio.
- Mi boca tiene un aspecto horrible.
- Tengo que retocarme (cualquier parte del cuerpo que no te guste).
- Estoy tan delgado que un día se me llevará el viento.
- Soy un tapón y nadie va a querer salir conmigo.
- Tengo los ojos demasiado juntos (o demasiado separados).
- Mi nariz es demasiado grande (o demasiado pequeña).
- Odio mi barriga porque sobresale demasiado.
- Tengo las caderas tan anchas que no se ve nada más.
- ¡Soy un asco! ¡Puaj!

Estos pensamientos son los típicos de una persona que tiene una pésima imagen corporal. Si además piensas que tu cuerpo es lo único que importa, esta clase de pensamientos conducen directamente a un sentimiento de baja autoestima.

Si tienes una mala imagen de tu cuerpo, cada vez que alguien haga un comentario negativo al respecto tu sentido de la autoestima va a recibir un duro golpe. Y, por el contrario, cada cumplido va a sonarte poco sincero. Sientes que te mereces el rechazo de los demás y que tu valía depende únicamente de tu aspecto físico. Solo si te conviertes en un “cuerpo ideal” empezarás a recibir el respeto de los demás. Según esta forma de pensar, obsesionarse con tus teóricos defectos tendría sentido, lo cual, a su vez, conduce inevitablemente a una imagen corporal aún peor y a una autoestima cada vez más baja.

Sin embargo, también es posible mantener un diálogo interior mucho más positivo y repetirte que eres una persona maravillosa. Incluso si ahora mismo ese posible diálogo te suena un poco falso, recurrir a afirmaciones similares puede acabar dándole la vuelta a tu forma de pensar. Prueba con las siguientes frases:

- Soy una persona fuerte, con confianza, ¡y mi cuerpo lo demuestra!
- Mi cuerpo es precioso a su manera.

- Me encanta mi aspecto.
- Creo que mi cuerpo funciona muy bien.
- Soy inteligente, y por eso cuido de mi cuerpo con inteligencia.
- Mi cuerpo puede hacer muchas cosas, y doy las gracias por todo lo que puede hacer.
- Hay mil formas de ser atractivo, y mi cuerpo lo es.
- Sé que nadie tiene el cuerpo perfecto, y por eso adoro mi cuerpo, incluso con sus imperfecciones.
- Merezco el amor de los demás.
- Disfruto sintiéndome bien conmigo mismo.
- Merezco que me traten con amor y respeto. Es así como me trato a mí mismo y como trato a los demás.

Las cosas que haces por tu imagen corporal

Tener una mala imagen corporal te empuja a adoptar medidas drásticas. Pruebas dietas radicales, dejas de comer y pasas hambre, entrenas varias horas al día en el gimnasio o incluso pasas por el quirófano para hacerte una operación de estética. Pero, al final, resulta que nada de lo anterior parece dar resultado, sobre todo si no viene acompañado de un cambio en tu forma de pensar y de relacionarte con tu propio cuerpo. Hacer dieta y perder unos cuantos kilos o hacerte un *lifting* facial no es garantía de que tu autoestima vaya a mejorar. Aunque los demás te vean de otra forma, lo más probable es que tú no te valores más.



RECUERDA

Muchas personas recurren a la cirugía estética con una idea equivocada. La cirugía estética puede mejorar la imagen que tienes de tu cuerpo, pero solamente si tu motivación es la adecuada. Una cosa es pasar por el quirófano porque quieres mejorar y disfrutar más de tu cuerpo. Pero otra muy distinta es recurrir a la cirugía estética por miedo, para recibir la aprobación de los demás o por presiones externas. Esta idea no es sana. Lo más importante es entender que vales mucho la pena, con y sin cirugía estética.

Cómo se construye la imagen corporal

Piensa en tu infancia y en tu adolescencia. ¿Hasta qué punto las frases incluidas en la lista que tienes a continuación describen a tu familia?

- Nadie hacía ejercicio.
- Hacíais desplazamientos cortos en coche.
- Las comidas pesadas y grasientas eran la norma.
- Nadie bebía agua.
- Después de cada comida, siempre se servía un gran postre.
- Te decían que tu cuerpo tenía algún defecto.
- Muchas actividades giraban alrededor de la comida.
- Las celebraciones siempre incluían dulces.
- Tu familia iba a restaurantes con bufet libre.
- Tus padres se quejaban de que no tenían la talla adecuada.
- Tus padres o hermanos se reían de tu cuerpo.
- Dedicabais la mayor parte del tiempo libre a ver la tele o a estar delante del ordenador.

Por regla general, el ambiente familiar en el que creces tiene un efecto directo en la relación que mantienes con tu cuerpo. Si en tu familia se seguían hábitos poco saludables, o había una cierta obsesión por el aspecto físico, es muy probable que no te sientas a gusto con tu cuerpo. Sin embargo, si el ambiente era justo el opuesto, y en tu familia todo el mundo estaba a gusto con su aspecto, hay muchas probabilidades de que ahora estés encantado con el cuerpo que tienes.

Sobre todo en el caso de las chicas, la imagen corporal viene muy condicionada por la influencia de la madre. Cuando una chica ve que su madre hace dieta, lo pasa mal delante del espejo y hace comentarios críticos sobre su cuerpo, es frecuente que ella acabe haciendo lo mismo. Un estudio ha demostrado que hasta las niñas de siete años imitan a sus madres cuando dicen cosas como que están gordas, que se ven viejas o que tienen un aspecto horrible.



EJERCICIO

A continuación te presentamos un ejercicio que te ayudará a detectar los mensajes que has recibido durante tu infancia y adolescencia. En tu libreta, responde a las siguientes preguntas. Cuando hayas terminado, redacta un resumen con los mensajes que recibiste durante tu infancia y explica cómo te afectan en la actualidad.

- Según te ibas haciendo mayor, ¿cómo te sentías con respecto a tu cuerpo?
- Cuando empezaste el colegio, ¿esos sentimientos cambiaron o siguieron igual?
- ¿Cómo veías tu cuerpo durante la adolescencia? ¿Cómo te sentías?
- ¿Qué decían tus padres sobre sus propios cuerpos?

- ¿Qué decían tus padres sobre tu cuerpo?
- En la adolescencia, ¿leías revistas de moda y estilo de vida? En caso afirmativo, ¿qué clase de imágenes aparecían? ¿Y qué decían los artículos dedicados a la imagen, la alimentación, la cosmética o la moda?
- ¿Hacías dieta? En caso afirmativo, ¿cuál fue el resultado?
- ¿Ibas a la playa o a la piscina en verano? ¿Cómo te veías en bañador?

Evaluar si te juzgas adecuadamente

Ahora ya sabes de dónde nace la mala imagen corporal y el daño que puede llegar a hacer. Una opinión negativa sobre tu propio cuerpo puede impedir que hagas lo que te apetece en la vida. ¿Crees que si tienes unos kilos de más nadie va a sentirse atraído por ti y que, por tanto, no tiene ningún sentido salir por ahí o abrirse a una nueva relación? ¿O que tener un cuerpo que no te parece atractivo te aleja de ascender en el trabajo, por lo crees que ni siquiera vale la pena esforzarse? ¿O que tener un defecto físico te impide abrir tu propio negocio, ofrecerte como consultor o trabajar de comercial?

¿Estas ideas se ajustan a la realidad? Para entender que esta forma de pensar no tiene una base real, piensa en una persona que ha conseguido aquello que deseas y que no tenga el cuerpo perfecto. Por ejemplo, supongamos que crees que tener sobrepeso es un obstáculo para encontrar el verdadero amor. Piensa en un amigo que tenga sobrepeso y que lleve casado veinte años; o en alguien que también tenga sobrepeso, que sea muy bueno en su trabajo y que acabe de empezar una nueva relación.

Imagínate que las partes de tu cuerpo que no te gustan te impiden conseguir lo que quieres. Visualiza que consigues exactamente lo que quieres de la vida con el cuerpo que tienes ahora mismo. Está muy bien hacer cambios para tener un mejor estado de salud, pero no tienes por qué hacerlos para ser más feliz. Es tu personalidad, tu magnificencia interior, lo que atraerá la vida que deseas.

Reconectar con tu cuerpo

No tienes por qué estar a disgusto con tu cuerpo. Puedes pivotar y cambiar de dirección. En este apartado te presentamos varias técnicas que te enseñarán a relacionarte con tu cuerpo desde una óptica más constructiva. Cuando sientas un vínculo más estrecho con tu propio cuerpo, quizá tomes la decisión de dar los pasos necesarios para mejorar su

aspecto, si es eso lo que quieres. Y si prefieres valorar tu cuerpo tal y como es, estarás entonces en el camino que conduce a una mayor autoestima.

Dejar de compararse con los demás

Si sientes que no estás a la altura cuando contemplas el cuerpo de otras personas, o incluso cuando te das cuenta de la confianza que parecen tener en sí mismas, entras en un territorio que solo genera odio hacia uno mismo. Por supuesto, las comparaciones no se limitan a las personas que conoces. También incluyen a modelos, estrellas de cine, grandes deportistas y profesionales del *fitness*.

Es mucho mejor reconocer que cada persona es diferente, y que las diferencias nos hacen únicos y especiales. Y aunque no te lo acabes de creer, esos defectos que tú eres capaz de ver y que te parecen tan importantes suelen pasar completamente desapercibidos para los demás.



RECUERDA

La mayoría de la gente está en una categoría intermedia, no es ni guapa ni fea, por lo que pensar que te gustaría tener el cuerpo, la cara o el físico de otra persona es una pérdida de tiempo. Es mucho más sano sentirte a gusto dentro de tu propia piel, y observar y apreciar a los demás sin compararse ni sentirse inferior.



ANÉCDOTA

Yo (coautora Vivian) he heredado el cabello grueso, ondulado y oscuro de mis padres. Mi pelo ha recibido muchos halagos, e incluso ha habido gente que le ha pegado algún tirón en señal de admiración. He observado que la mayoría de la gente que elogia mi cabello tiene el pelo fino y liso. Les encantaría tener un pelo como el mío. Pero ¿sabes qué? Cuando era una adolescente, solo quería tener una melena larga, rubia y lisa. Trabajaba como camarera en un restaurante y la compañera que conseguía más propinas era una chica que estaba en el último curso del instituto (yo era dos años más joven) y que era muy guapa, con una melena lisa y rubia. Los chicos de su clase venían al restaurante y le dejaban unas propinas increíbles, mientras que a mí me daban mucho menos. Me imaginaba que todo era por su cabello. Un día fui con mi madre a la

peluquería y me probé varias pelucas rubias y lisas. ¡Pensé que mi aspecto era horrible! Con mis cejas oscuras y mi piel aceitunada, aquello no pegaba de ninguna forma. Así que, después de aquella visita, me olvidé de tener el pelo rubio y no volví a pensar nunca más en el tema. Desde entonces, adoro mi pelo grueso, ondulado y oscuro.

Acabar con la obsesión por la imagen corporal

Dejar atrás la mala imagen corporal y empezar a disfrutar de una relación mucho más amable con tu cuerpo representa un cambio trascendental en tu vida. Ver tu propio cuerpo desde una perspectiva más positiva, con confianza, te libera del sentimiento de insatisfacción, de estar atrapado.

El método más rápido y efectivo para dejar atrás la mala imagen corporal y adoptar una visión mucho más positiva es el siguiente: cuando te sorprendas prestando atención a los sentimientos, pensamientos y acciones de la parte izquierda de la tabla que tienes a continuación, sustitúyelos de inmediato por los de la columna derecha.

Imagen corporal negativa	Imagen corporal positiva
Tienes una visión distorsionada de tu cuerpo.	Tienes una imagen clara y precisa de tu cuerpo.
Sientes incomodidad por tu cuerpo.	Sientes confianza y paz por tu cuerpo.
Dejas que la voz crítica que llevas dentro corra descontrolada dentro de tu cabeza.	Tomas el control sobre tus pensamientos y estableces un diálogo interior positivo.
O te obsesionas con tu cuerpo y te pasas de la raya para mejorarlo, o sientes que no te mereces cuidarlo y lo ignoras.	Respetas tu cuerpo y lo cuidas con inteligencia.
Tu cuerpo te provoca sentimientos de vergüenza, incomodidad y ansiedad.	Sientes orgullo por un cuerpo que es único.
Creas que los demás son muy atractivos y que tu cuerpo es un síntoma de tu fracaso personal.	Valoras tu cuerpo y sabes que el físico no es tan importante como tu personalidad y valía como persona.

Centrarse en lo que te gusta

No te sientas culpable por estar orgulloso de tu cuerpo. Y tampoco intentes esconder o ignorar tu propio cuerpo porque no sea exactamente como te gustaría. Concéntrate en aquello que te gusta de tu cuerpo; y entonces imagínate que amplías esa sensación tan poderosa a todo lo demás.



CONSEJO

Las personas con una autoestima y una imagen corporal saludables no se creen las más atractivas del mundo. Todo lo contrario: reconocen sus defectos pero, al mismo tiempo, se fijan en aquello que les gusta de su aspecto y se olvidan del resto.



EJERCICIO

Este ejercicio te anima a describir las partes de tu cuerpo que te gustan. En tu libreta, haz una línea vertical que divida la página en dos. Ponte delante del espejo y observa cada parte de tu cuerpo. En la columna izquierda, anota las partes de tu cuerpo que te gustan, incluso las que parecen insignificantes. como “Las pecas que tengo en el puente de la nariz”. En la columna derecha, describe por qué te gustan; por ejemplo: “Le dan a mi cara una tonalidad interesante y son una herencia de mi padre”. Hazlo con todas las partes de tu cuerpo que te gustan, tantas como te sea posible. Cuando hayas terminado, lee la lista en voz alta y declara: “Me encanta mi [rasgo de la columna izquierda] porque [razón de la columna derecha]” mientras la observas con cariño. Si tienes una imagen corporal negativa, haz el ejercicio al menos una vez al día.

Sacar el máximo partido a tus puntos fuertes

Tu cuerpo no importa. Puedes tener la misma actitud que una persona atractiva. Vestirte y moverte de forma atractiva. Que todo lo que tenga que ver contigo sea atractivo. Cuando empiezas a preocuparte por tu imagen los demás se dan cuenta nada más verte.



CONSEJO

No esperes a tener la talla perfecta para renovar tu armario o comprarte ese traje o vestido que tanto te gusta. Para potenciar tus puntos fuertes no te pongas ropa lisa y anodina. Ponte colores vivos, como el rojo, el azul, el amarillo y el verde. ¿Y qué tal añadir unos cuantos accesorios elegantes para darle más vida a tu ropa? Tu imagen

mejorará muchísimo con una bufanda o un pañuelo bonito, joyas, un cinturón, unos gemelos y unos buenos zapatos.

Hay demasiada gente que es esclava de las últimas tendencias de la moda, sin tener en cuenta si la ropa de esa temporada les queda bien o no. Tu ropa puede ser toda una declaración de tu forma de ser. No te pongas nada con lo que no te sientas a gusto. El objetivo no es parecer una modelo esquelética o una montaña de músculos. Al contrario, vístete con un estilo que te haga sentir bien contigo mismo y que te quede bien. Ropa con la que te sientas cómodo y que te guste llevar puesta. No intentes embutirte en prendas demasiado ajustadas o camuflar la forma de tu cuerpo con ropa demasiado ancha.

POTENCIAR EL TONO DE TU PIEL

Una forma de sentirte mejor con tu aspecto es llevar ropa que le sienta bien a tu tono de piel. Para descubrir si tienes un tono de piel cálido o frío puedes probar con estos tres simples test:

- Echa un vistazo al interior de tu brazo, bajo la luz del sol. Si las venas parecen azules, tienes un tono de piel frío; si parecen más verdosas, tienes un tono cálido.
- Busca una pieza de bisutería dorada y otra plateada y acércalas a la piel de la cara. Si la plateada te queda mejor, tienes un tono de piel frío; si la dorada te sienta mejor, entonces es cálido.
- Ponte en el cuello dos trozos de tela, uno rosa y otro naranja. Si el rosa le sienta mejor a tu piel, tienes un tono de piel frío; si el naranja es tu color, tienes una piel cálida.

Ahora ya puedes escoger los colores que te sientan mejor. Si tienes un tono de piel frío, elige ropa de color azul eléctrico o zafiro, gris, negro, amarillo limón, blanco perlado, púrpura, rosa y verde esmeralda. Si tienes un tono de piel cálido, escoge ropa de color amarillo suave, verde oliva, verde claro, marrón oscuro, marfil, marrón *camel*, rojo y naranja.

Reconoce las virtudes de tu carácter

Si solo te juzgas por tu cuerpo, reduces toda tu atención a una única faceta de tu vida e ignoras por completo el contenido del envase... ¿Qué pasa con el resto de tu personalidad? ¿No crees que también importa?



RECUERDA

La belleza real se define por lo que hay en tu interior: tu entusiasmo por la vida, tu interés por los demás, tu carácter alegre y tu amabilidad con las personas que te rodean. Todas estas características son las que definen qué clase de persona eres realmente. Son tu verdadero yo.

Fíjate en este detalle de lo más interesante. Hay personas con un aspecto físico opuesto al “ideal” que son muy felices, mientras que hay otras que encajan con ese “ideal” y que viven inmersas en la tristeza. ¿Un cuerpo perfecto da la felicidad? Evidentemente, no.

Aquí es donde entra en juego una palabra francesa, *jolie-laide*, que significa ‘guapo-feo’. Esta palabra describe a las personas que no encajan con el ideal de belleza pero que resultan irresistiblemente atractivas por ser como son, por lo que tienen dentro.

No te limites a prestar atención a tu aspecto físico, sino también a la clase de persona que eres. No eres solo un cuerpo. ¡Eres mucho más!



EJERCICIO

En tu libreta, haz una lista con al menos quince cualidades positivas que te caracterizan, y que no tienen nada que ver con tu aspecto físico. Aquí tienes unas cuantas ideas para inspirarte:

- Cómo te relacionas con tus familiares.
- Cómo te relacionas con tus amigos.
- El trabajo como voluntario que haces para distintas asociaciones.
- Lo bueno que eres en tu trabajo.
- Tu papel como padre o madre.
- Los deportes que practicas o que ves con tus amigos o familiares.
- Tus capacidades artísticas: pintar, esculpir, cantar, bailar, actuar, etcétera.
- Tu talento natural y tus capacidades innatas o adquiridas.

Céntrate en estas cualidades. Lleva esa lista encima y consúltala con frecuencia, para tener muy presentes todos estos aspectos. Y desarrolla estas características al máximo para convertirte en la persona con autoestima que siempre has querido ser.

3

Cambiar los pensamientos negativos y lidiar con el perfeccionismo

EN ESTA PARTE...

Los pensamientos negativos están directamente relacionados con la baja autoestima. Identifica los patrones negativos que utilizas normalmente y descubre cómo sustituirlos por otros mucho más positivos.

El perfeccionismo es una forma especial de pensamiento negativo. Reconoce las características del perfeccionismo y sus muchos inconvenientes, así como el origen de los sentimientos, pensamientos y acciones relacionados con el perfeccionismo.

Transforma tu tendencia al perfeccionismo y, en su lugar, conviértete en una persona con un buen nivel de autoestima y que desarrolla al máximo su potencial.

Capítulo 8

Gestionar esa voz interior tan negativa

EN ESTE CAPÍTULO

Reconocer los peligros de esa voz interior

Identificar y rectificar tus patrones negativos de pensamiento

Eliminar los “debería”

Tu voz interior se construye a partir de las ideas que tienes en la cabeza, tanto de las fugaces como de las que te tomas más en serio. ¿Eres consciente de que cada día produces entre 50.000 y 60.000 ideas? Todos los días, cada día, tus ideas están directamente relacionadas con tu estilo de vida. Esas ideas vienen de muchos sitios diferentes: personas y acontecimientos del pasado, el momento actual que estás viviendo y las visiones y preocupaciones relativas al futuro. Las cosas que nos decimos a nosotros mismos determinan cómo nos valoramos (o devaluamos) y los éxitos que podemos (o no podemos) llegar a conseguir. Esa voz interior que tenemos en la cabeza determina cómo percibimos y encaramos las situaciones de la vida.

En este capítulo vas a descubrir los patrones negativos que te mantienen atrapado dentro de un diálogo interior que no sirve para nada y la forma de escapar de ellos. Solo si creas un nuevo lenguaje más positivo y lo utilizas cada vez que caigas en la trampa, podrás cambiar tus esquemas de pensamiento.

Hace falta tener conciencia y determinación para cambiar esa voz interior tan negativa; practicar y repetir. Cuando domines la técnica y hayas transformado por completo la forma de hablar contigo mismo te sentirás entusiasmado por el resultado.



RECUERDA

Tu forma de pensar dirige tu comportamiento, tu comportamiento forja tus hábitos ¡y tus hábitos crean tu vida!

Comprender que la voz interior puede ser muy perjudicial

Una parte de tu voz interior es muy sensata. Si tienes que ir al supermercado después del trabajo y piensas en las cosas que tienes que comprar, perfecto. Si en tu empresa te premian por haber tenido una idea brillante y tu voz interior te da unas cuantas palmaditas en la espalda, pues aún mejor.

Es normal que una pequeña parte de tu voz interior sea negativa. Por ejemplo, te olvidas de llamar a un amigo por su cumpleaños y te repites a ti mismo: “¡Maldita sea! ¡Ojalá ayer no me hubiera olvidado del cumpleaños de Lucía! La llamaré esta tarde cuando llegue a casa”. Todos cometemos pequeños errores, y reconocerlos es normal.



ADVERTENCIA

Que tu voz interior siempre te hable despectivamente no ayuda en absoluto. Cuando tienes una voz interior negativa, te obligas a actuar de una cierta forma. Por ejemplo, cuando te dices: “Hacer esto es demasiado difícil para mí” es muy probable que ni siquiera lo intentes. Si piensas “Siempre voy a ser pobre”, vas a sentirte derrotado y ni siquiera intentarás formarte o trabajar mejor para ganar más. Eres lo que piensas.

La voz interior negativa es muy cruel. Es mezquina y sentenciosa. Te hace sentir ridículo, avergonzado, inadecuado, inútil y desesperanzado. Se pasa el día buscando pruebas que demuestren que no das la talla. Es una causa directa de la baja autoestima.

Sin embargo, una voz interior negativa puede servir a ciertos propósitos. Los más habituales son los siguientes:

- **Sentirte impotente:** “Soy tan débil que no puedo hacer nada para evitarlo”.
- **Menospreciarte antes de que lo haga otra persona:** “No pasa nada por no haber conseguido el ascenso. Ni de lejos soy tan bueno como mis compañeros de departamento”.
- **Ser capaz de justificarte:** “No me puedo controlar, así que como todo lo que quiero”.
- **Conseguir la atención:** “Voy a ponerme a llorar porque mi vida es un desastre”.

¿Y cuáles son las consecuencias de pensar de una forma tan negativa sobre ti mismo?

- Frustración.
- Rabia.
- Sentirse una víctima.

- Ansiedad.
- Depresión.
- Relaciones difíciles.
- Alcohol y drogas.
- Sentirse herido.
- Estrés.
- Menor capacidad para afrontar los desafíos de la vida.
- Dificultad para concentrarse, relajarse, comer y dormir.
- Mal rendimiento general.

Enfrentarse a tus distintas voces interiores



RECUERDA

Una de las cosas más importantes que hay que entender sobre esa voz interior tan negativa es que solo refleja tus sentimientos, no la realidad. Para mucha gente, esos sentimientos empiezan en la infancia y siguen en la edad adulta. Pero el hecho de tener esos sentimientos no significa que se ajusten con precisión a la realidad.

El cerebro tiene muchas formas de engañarte para que creas que no vales para nada. A continuación tienes una lista de errores irracionales que te hacen sentir mal y que te llevan a actuar de forma contraproducente.

Adivinar lo que piensan los demás

El error: Tu cabeza sabe lo que piensan los demás y crees que solo se fijan en tus defectos. De hecho, lo que haces es proyectar la concepción negativa que tienes de ti mismo como si su origen estuviera en otras personas. Estás convencido de lo que piensan los demás y, por supuesto, siempre te ven con malos ojos.

Ejemplo: Lara se pone un vestido nuevo para ir al trabajo y, cuando pasa por delante de la mesa de uno de sus compañeros, él la mira pero no le sonrío. Inmediatamente, Lara asume que su compañero piensa que el vestido es horrible y que por eso no le ha sonreído. Se mete en el baño y se mira al espejo, y lo primero que hace es criticarse por

haberse comprado el vestido. Piensa: “¡Estás loca por haberte comprado este vestido! ¡Te queda fatal! Luis tiene razón. Ha sido tirar el dinero”.

Cómo refutar el error: Tienes que ser consciente de que no sabes lo que piensan los demás hasta que no se lo preguntas. La gente se comporta como se comporta por muchas razones. Y lo más probable es que esas razones no tengan nada que ver contigo. Aunque a veces las personas nos juzgamos las unas a las otras, cuando cometes este error exageras o malinterpretas completamente sus opiniones.

No asumas que has cometido un error. No te tomes las opiniones de los demás como algo personal. Ten en cuenta que cada persona vive en su mundo y que tú no estás en el centro. Siempre puedes preguntarle a alguien las razones de su enfado, pero no pienses que tú eres el motivo.

La nueva forma de pensar: Lara piensa: “Luis me ha mirado sin sonreír. No tengo ni idea de por qué, pero solo le deseo lo mejor. Ahora, ¿por qué proyecto empiezo?”.

Predecir un resultado negativo

El error: Este error está bastante relacionado con el anterior. Cuando tratas de adivinar lo que piensan los demás, interpretas sus acciones negativamente sin que haya ninguna prueba en la que basarse. Cuando cometes el error de predecir un resultado negativo, asumes que las cosas van a acabar saliendo mal, mucho peor de lo que anticipan los acontecimientos. Eres capaz de anticipar una catástrofe inminente, y esta forma de pensar te acaba causando ansiedad y aprensión.

Ejemplo: En los últimos seis meses Carlos ha cometido dos errores en su trabajo. Dos pequeños errores que fue capaz de corregirlos fácilmente en cuanto su supervisor le llamó la atención. Mañana tiene una reunión para evaluar su rendimiento y solo piensa: “¡Estoy seguro de que me van a despedir! Mi supervisor me tuvo que llamar la atención por aquellos errores tan terribles, por lo que va a ser la peor evaluación de toda mi carrera, y después me dará la notificación del despido. ¡Lo sé!”. Carlos se pasa la noche en vela y ese día llega tarde al trabajo. Está nervioso y no puede dejar de sudar, hasta que su supervisor lo llama a su despacho para hacer la reunión de evaluación. Está tan nervioso que le cuesta hablar con claridad.

Cómo refutar el error: Para hacer frente a esa voz interior, tienes que ser consciente de que la peor hipótesis siempre tiende a la exageración y al melodrama, cuando no resulta directamente descabellada e inverosímil. Es importante tener una perspectiva ajustada de lo que podría pasar. Una vez que has identificado el probable resultado, refuerza la

creencia en tu propia habilidad para gestionar lo que pueda ocurrir. Asimismo, dale la vuelta a tu forma de pensar y recuerda las cosas que has hecho bien en el pasado.

La nueva forma de pensar: Carlos piensa: “Mi supervisor descubrió aquellos dos errores. Pero ¿sabes qué? Fueron muy pequeños, y he hecho un trabajo fantástico en los proyectos importantes en los que hemos trabajado después. Si saca el tema en la reunión de evaluación, le explicaré por qué cometí esos errores y pondré todo el énfasis en el trabajo que sí he hecho bien. Y si me notifican el despido, sé que tengo las capacidades y la experiencia para encontrar otro trabajo en poco tiempo. Si al final eso es lo que pasa, hablaré con Álex y con Miguel. Estoy seguro de que estarán al tanto de alguna oferta de trabajo”.

Generalizar sobre las cosas que te pasan

El error: Generalizar implica ver el mundo en blanco y negro, sin tonos de gris. Asumes que un solo hecho aislado va a convertirse en la norma. Cuando esta voz crítica te susurra al oído, oyes palabras como “siempre”, “todo el mundo” y “nunca”. En tu cabeza solo piensas en extremos.

Ejemplo: Arturo ha suspendido su primer examen de matemáticas en el instituto. La verdad es que no estudió mucho para prepararlo; tampoco llamó a ninguno de sus compañeros para estudiar juntos. Se leyó los apuntes una vez y creyó que ya se lo sabía. Ahora piensa: “¡Soy un desastre! Seguro que cateo el curso. Lo mejor que podría hacer es dejar la asignatura porque nunca voy a ser capaz de entender los apuntes”.

Cómo refutar el error: Piensa solo en los hechos. Si haces algo mal, reconócelo y pasa página. No pienses que eres un desastre por un único error. Aprende del error y piensa en cómo corregirlo, para no volver a cometerlo.

La nueva forma de pensar: Arturo piensa: “He suspendido este examen. Bueno, más vale que empiece a estudiar en serio. María me dijo que la asignatura no era fácil. Igual podríamos estudiar juntos. Se lo preguntaré después de clase. Pero, de todas formas, ¡tengo que hincar más los codos! Esto ha sido una llamada de atención”.

Ponerse etiquetas peyorativas

Error: Etiquetarse es una forma de generalizar. Tu crítico interior te define con términos como “perdedor”, “fracaso”, “estúpido”, “payaso”, “feo”, “mediocre” e “inútil” en cuanto hay algo que no va bien en tu vida.

Ejemplo: Valeria formaba parte de un grupo de ballet. Había ensayado durante meses para hacer unas cuantas representaciones de *El cascanueces*. En la primera función, Valeria perdió un momento la concentración y entró tarde en una de las escenas. El resto de las bailarinas tuvieron que improvisar un instante para adaptarse pero, un minuto después, todas seguían la rutina prevista. Después de la función, Valeria solo podía pensar: “¡Estoy segura de que soy una bailarina lamentable! ¡No puedo creer que haya entrado tarde! ¡No soy lo bastante buena para este ballet! Debería dejarlo ya, antes de causar más problemas”. Fue a ver al director después de la función y le presentó su renuncia.

Cómo refutar el error: Piensa solo en los hechos, tanto en lo que salió bien como en lo que salió mal. Has hecho muchas, muchísimas cosas bien, y solo una mal, y porque cometiste un error. Date cuenta de que las cosas han salido bien casi siempre.

La nueva forma de pensar: Valeria cambia su forma de pensar: “Vale, he cometido un error al entrar tarde. Pero durante el resto de la obra, ¡he bailado muy bien! Voy a fijarme mejor en el momento en que Sara sale al escenario porque justo después me toca entrar a mí”.

Culparte de cosas que no son tu responsabilidad

El error: Te culpas por todo, incluso si no has cometido ningún error o si no podías hacer nada para evitarlo. Crees que eres responsable de la felicidad de los demás, de que todas tus relaciones vayan bien, de que todo el mundo se divierta en las fiestas. Cuando las cosas no salen como esperabas, crees que es por algún error que cometiste en el pasado.

Ejemplo: La jefa de Silvia ha hecho unos cuantos cambios en el informe que había preparado. Se disculpa por ser tan incompetente, por no haberse dado cuenta de su error desde el primer momento. Para sus adentros, Silvia piensa que no vale para nada.

Cómo refutar el error: Aunque asumir la responsabilidad por tus errores es importante, pensar de esta manera lleva el sentimiento de culpa a un extremo. Asume que no eres omnipotente. No puedes saberlo todo y tampoco tienes una energía infinita. Y tu influencia tiene un alcance limitado. Cuando las cosas no salen como esperabas, trata de ver que has hecho lo que podías y felicítate por lo que has conseguido. No puedes llegar a todas partes, como cualquier otro ser humano.

La nueva forma de pensar: Silvia acepta los cambios que ha hecho su jefa y reconoce que han mejorado el resultado final. Toma nota de los cambios y se dice a sí misma que los incorporará a futuros informes. Y, entonces, pasa a la siguiente tarea.

Centrarse en lo negativo y restar valor a lo positivo

El error: Tienes un filtro en la cabeza que solo deja pasar las ideas que refuerzan tu baja autoestima y que resta valor a todo lo que podría aumentarla. Magnificas cualquier detalle negativo, porque solo piensas en eso, y nunca tienes en cuenta la parte positiva.

Ejemplo: Bea lleva saliendo con Javi unas cuantas semanas. Ella pensaba que la relación iba bien, hasta que un día él le dijo que quería empezar a salir con otra chica y que prefería que solo fueran amigos. Bea entró en barrena. Solo podía pensar: “Me han rechazado. Nadie quiere tener una relación duradera conmigo. Más vale que me vaya acostumbrando a estar sola el resto de mi vida”. Bea no prestó la menor atención a todo lo que le dijo Javi cuando rompió con ella. Le dijo que era una persona maravillosa y que se lo había pasado muy bien durante esas semanas. Pero que pensaba que no eran muy compatibles, porque no compartían las mismas aficiones, y que quería encontrar a alguien con quien tuviera más cosas en común. Bea dejó de ir a fiestas y rechazó todas las propuestas de citas a ciegas que le hacían sus amigos.

Cómo refutar el error: Haz un esfuerzo consciente para destacar lo positivo por encima de lo negativo. Piensa en las cosas que haces bien, o que salieron bien, en vez de pensar en lo que salió mal. Felicítate por la parte positiva de la situación.

La nueva forma de pensar: Bea tiene el corazón roto y pasa días llorando después de la ruptura con Javi. Pero entonces se enjuga las lágrimas y piensa: “Ha sido una buena lección, porque tengo que encontrar a alguien con quien tenga más cosas en común. Javi me dijo que se lo había pasado bien saliendo conmigo y que yo era una persona maravillosa. ¡Y lo soy! Soy, amable, generosa y cariñosa. Creo que hablaré con Ana para ir a la fiesta de Laura el sábado. Estoy lista para conocer a otra persona”.



EJERCICIO

Hay varias formas de descubrir la presencia de esa voz interior tan negativa. Una es tomarse un tiempo, analizar las cosas en retrospectiva y pensar si tus pensamientos encajan en los modelos que hemos descrito. También puedes describir lo que estás pensando en distintos momentos del día. Otra manera es identificar tus pensamientos cuando experimentas emociones desagradables como ansiedad, estrés o depresión. Si lo haces cuando la emoción ha pasado, fíjate en lo que estabas pensando antes y durante la experiencia. Además, intenta detectar tu voz interior cuando estás a punto de encarar una

situación difícil. Después de apuntar unas cuantas ideas negativas, pasa al siguiente ejercicio.



EJERCICIO

En tu libreta, haz cuatro columnas: la primera lleva por título “Voz interior negativa”; la segunda, “Error”; la tercera, “Voz interior positiva”, y la última “Acciones”. Siguiendo ese esquema, escribe primero una de las ideas negativas del ejercicio anterior y, después, el patrón de pensamiento al que corresponde. Luego anota un pensamiento que refuerce tu autoestima y las nuevas acciones que vas a llevar a cabo como resultado del cambio en tu voz interior.

Superar el problema de los “debería”

La utilización destructiva de la palabra “debería”, y de sus hermanas “tendría que” y “mejor que”, encaja en una categoría especial entre los patrones erróneos de pensamiento. En realidad, es uno de los errores más comunes, porque todo el mundo aprende a actuar a partir de lo que le dicen sus padres y de lo que dictan las normas sociales. Estas normas tan manipuladoras obligan a actuar, pensar, sentir y vestirse de determinada forma. Cuando no cumples con el estándar que marcan estas reglas, sientes frustración, rabia e incluso odio hacia ti mismo.

Y la cosa no se queda ahí. Tus “debería” también se expresan de otras tres formas diferentes:

- Piensas en cómo deberías comportarte según el criterio de los demás.
- Piensas en cómo deberían actuar los demás.
- Piensas en cómo debería funcionar el mundo.

Todo lo anterior puede conducir a la tristeza y a la depresión. Puedes sentirte dolido y confundido porque no cumples con las expectativas, como tampoco lo hacen el mundo o las personas que conoces.

Echa un vistazo a la siguiente lista, que incluye los “debería” más perjudiciales y habituales:

- Debería tener éxito.

- Debería trabajar más.
- Debería levantarme temprano todas las mañanas.
- Debería ser un padre o una madre ejemplar a todas horas.
- Debería estar dispuesto a ayudar siempre que me lo pidan.
- Debería ser atractivo.
- Debería sacar las mejores notas de la clase.
- Debería ser popular.
- Debería estar siempre tranquilo y tenerlo todo bajo control.
- Debería terminar todo lo que empiezo.
- Debería ser feliz y estar sereno, incluso en los momentos difíciles.
- Debería poner las necesidades de los demás por delante de las mías.
- Debería ser completamente independiente.
- Debería haberme casado.
- Debería tener mi propia casa.
- Debería ser abogado, porque mi padre lo es y quiere que yo también lo sea.
- Debería estar siempre de buen humor.
- Debería tener energía a todas horas.
- Debería ser más organizado.
- Juan debería comportarse mejor como amigo.
- María no debería hablar tanto cuando quedamos.
- Mi marido debería saber lo que estoy pensando sin tener que decirle yo nada.
- El Gobierno debería (o no debería) hacer eso.
- Debería hacer mejor día.

¿Te das cuenta de que tu voz interior utiliza esa fórmula para pedirte cosas que son imposibles o que resultan muy perjudiciales? Cuando haces caso a ese patrón de pensamiento, las posibilidades de que acabes sintiéndote mal aumentan sobremanera. Y cuando no eres capaz de cumplir con las expectativas que te rondan la cabeza, tienes la sensación de que tus pensamientos no hacen otra cosa que reñirte.



RECUERDA

Los “debería” causan un montón de problemas. Estas normas son absolutas e inflexibles. No pueden cambiarse y hay que seguirlas a toda costa. Como son inamovibles, y siempre te han repetido que “las cosas son así”, tienes la misión y el deber de actuar según su dictado; y lo mismo ocurre con los demás. En consecuencia, te acabas culpando por no

estar a la altura, y al final también culpas a las personas que te rodean y al resto del mundo por no dar la talla.

Los “debería” que sí tienen sentido

Algunos “debería” son racionales y tienen sentido. En gran parte, están relacionados con procesos de causa y efecto. Aquí tienes unos cuantos ejemplos:

- Debería llamar a mi amigo si quiero saber cómo le va en su nuevo trabajo.
- Debería investigar un poco más para saber si voy por buen camino con este proyecto.
- Debería pararme cada vez que el semáforo está en rojo y pasar solamente cuando está en verde.
- Debería estudiar mucho más si quiero sacar la mejor nota en el examen.
- No debería atacar físicamente a nadie.
- Debería ir al médico si estoy enfermo.
- Debería tratar bien a mi pareja si quiero tener una buena relación.

Todas estas ideas son perfectas. Nacen del sentido común, por lo que está muy bien tenerlas en la cabeza.

Cargar con actitudes adquiridas

Muchos de los “debería” más perjudiciales son mensajes que has aprendido de tus padres. Los hay que apenas tienen importancia. Como cuando te decían que te cepillaras los dientes cada noche, que te sentaras con la espalda recta o que te ducharas cada mañana.



RECUERDA

Los “debería” más perjudiciales para la autoestima son aquellos que hacen referencia a temas más profundos: el puesto de trabajo que deberías tener, la clase de persona con la que deberías casarte, qué significa el éxito en la vida, a qué deberías dedicar el tiempo libre, quiénes deberían ser tus amigos e incluso cuáles deberían ser tus ideas políticas o creencias religiosas.

Ahora, como adulto, estás tan acostumbrado a hacer caso a los “debería” de otras personas que no puedes permitirte ser quien eres en realidad. Sientes una gran confusión.

Una parte de ti dice que quiere hacer una cosa, mientras que otra te dice que deberías hacer algo diferente (figura 8-1).

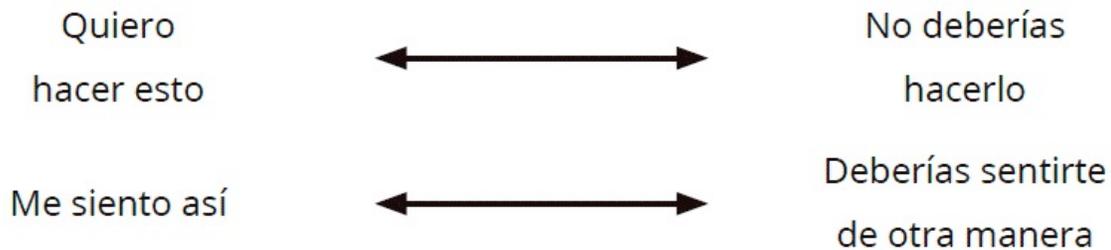


Figura 8-1: Hacer caso a los “debería” de los demás te lleva en direcciones opuestas

Echa un vistazo a estos ejemplos, porque quizá podrían aplicarse a tu vida:

- Tienes miedo. Piensas que deberías ser fuerte, pero sigues teniendo miedo.
- Estás enfadado. Piensas que deberías sentir empatía, pero sigues estando enfadado.
- Estás llorando por la muerte de un amigo. El crítico que llevas dentro te dice que deberías superar el duelo, pero no puedes dejar de llorar.
- Te encanta dibujar. Pero el crítico que llevas dentro te dice que es imposible ganar suficiente dinero dibujando, por lo que te acabas matriculando en una escuela de negocios, aunque dibujar siga siendo lo que verdaderamente te apasiona.
- Te enamoras de una persona de otra raza y religión, pero los mensajes que recibes de tu entorno te dicen que no deberías casarte con alguien tan diferente. Pero no puedes acallar el amor que sientes.

Liberarse de los “debería”

Puedes recurrir a distintos métodos para cambiar esa voz crítica que no deja de repetir que “deberías”:

- **Acéptate como eres.** Siempre que un “debería” no encaje con tu forma de ser, con lo que te gusta hacer y tus auténticos valores y, por el contrario, te pida que seas otra persona, tu verdadero yo y tu libertad corren el riesgo de desaparecer. Sé abierto y honesto buscando en tu interior y descubre tu verdadero yo. Sé muy consciente de lo que eres (y de lo que no eres), de lo que quieres hacer (y de lo que no). Cuando te descubras pensando en un “debería”, hazte estas preguntas:
 - ¿Quién soy yo realmente? ¿Este “debería” encaja con mi personalidad? ¿Tiene sentido si pienso en la persona que soy?
 - ¿Qué talento natural tengo y quiero desarrollar? ¿Este “debería” potencia mi talento y mis capacidades?
 - ¿En qué creo verdaderamente? ¿Este “debería” encaja con mis creencias?
 - ¿Cuáles son mis necesidades físicas, emocionales e intelectuales? ¿Este “debería” me ayuda a satisfacerlas?
 - ¿Cuál es el verdadero origen de este “debería”? ¿Es válido?
 - ¿Qué consecuencias tendría liberarme de este “debería”?

- ¿Cómo me sentiría si me liberase de este “debería”?
- **Reconoce y acepta las cosas como son.** Hay que ser consciente de que las cosas no siempre salen como nos gustaría. No puedes cambiar a los demás, así que deja que sean como son. No esperes que las cosas vayan a ser diferentes solo porque creas que deberían serlo. Sustituye el “No debería estar enfadado” por un “Estoy enfadado por este asunto”. Cambia el “Debería ser yo quien mandara en esta empresa” por un “No me gusta trabajar en esta empresa; preferiría dedicarme a la enseñanza”.
- **Cambia tu lenguaje para expresar una preferencia, una elección, una sugerencia o un objetivo.** Utiliza palabras como “podría”, “mi objetivo es”, “preferiría”, “elegiría” o “me gustaría”. Sustituye el “Debería tener más confianza en mí mismo” por un “Mi objetivo es tener más confianza”. En vez de pensar “Debería estar siempre impecable” echa mano a un “Me gustaría estar impecable”. Si piensas así, acabarás haciendo el trabajo necesario para tener más confianza y estar impecable. Pero, si no lo consigues del todo, no te castigarás y podrás encajar mejor la situación.
- **Pon límites a aquellas personas que te imponen sus “debería”.** En vez de sentirte molesto o de verte como una víctima ante aquellos que creen que deberías comportarte de determinada forma, mantente firme y explícales cómo ves las cosas (y por qué). En el capítulo 6, explicamos cómo hacerlo. Si pones límites, te resultará más fácil acallar los “debería” que te imponen los demás.
- **Sé flexible.** Siempre tienes que dejar margen para las excepciones a la norma, dependiendo de la situación y las circunstancias.

No malgastes tu vida siguiendo las normas de otros. No pierdas el tiempo ni dediques tu energía a cosas que no te importan, mientras ignoras aquello que te apasiona. Escucha tu voz interior y no permitas que las voces de otros la desautoricen. Ten la valentía suficiente para comprender a tu verdadero yo y vivir siguiendo tus propios sentimientos y creencias. Cuando lo consigas, serás libre para convertirte en la persona que quieres ser.



EJERCICIO

Usa este ejercicio para hacer un inventario de los “debería” que hay en tu vida y así poder cambiarlos. En tu libreta, completa el “debería” correspondiente a cada una de estas facetas de tu vida.

- Tu aspecto físico.
- Tus relaciones.
- Tu casa y tu barrio.
- Tu trabajo.
- Tus sentimientos.
- El dinero y tu situación económica.
- Vida social.
- Vida política.
- Vida religiosa y espiritual.

- Tu tiempo libre.

Intenta descubrir de dónde viene cada “debería” y si te juega a favor o en contra. Si crees que un “debería” en concreto te perjudica, escribe una frase en sentido contrario o modifica su contenido para que encaje mejor con tu verdadero carácter.

A lo largo de todo un día, haz una lista con las situaciones en las que deberías actuar o sentirte de determinada forma. Haz lo mismo con los parientes cercanos del “debería”, como el “tengo que”, el “tendría que”, el “sería mejor que” y similares. Describe también las situaciones en las que alguien te dice cómo deberías comportarte o actuar. Luego vuelve a hacer el ejercicio anterior, reemplazando cada uno de esos “debería” que en nada te benefician.

Capítulo 9

Analizar el perfeccionismo

EN ESTE CAPÍTULO

Un repaso a las características de los perfeccionistas

Darse cuenta de cómo empieza el perfeccionismo

Los perfeccionistas suelen utilizar su voz interior para repetirse que tienen que hacerlo todo de manera impecable, y que no valen para nada si cometen el menor error. En el capítulo 8 hemos descrito de qué forma esa voz interior tan negativa destruye el sentido de la autoestima: el perfeccionismo es una versión altamente especializada de esa voz.

A continuación tienes una lista con las frases que los perfeccionistas suelen decirse a sí mismos:

- “Si no aspiro a obtener el mejor resultado, fracasaré en todo lo que intente”.
- “No puedo cometer el mínimo error. Cada detalle tiene que ser absolutamente perfecto”.
- “Solo hay una manera ideal de hacer las cosas”.
- “Los demás no me aceptarán si hago algo mal”.
- “Siempre debo estar ocupado, porque tengo que hacer las cosas de manera impecable”.
- “Tengo que encontrar la mejor forma de hacer esta tarea, así que esperaré al último minuto para empezar”.
- “No dejaré que nadie me ayude, porque mis compañeros no pueden hacerlo tan bien como yo”.

En este capítulo te animamos a descubrir si también eres un perfeccionista. Hablaremos de los rasgos típicos de los perfeccionistas y de cómo aparece por primera vez esa dichosa tendencia. (En el capítulo 10 hablaremos de cómo lidiar con el perfeccionismo para convertirse en una persona sana y capaz de aspirar a todo.)

Descubrir las características del perfeccionismo

Así funciona el perfeccionismo: para empezar, tienes poca autoestima. Para poder lidiar con ese sentimiento, te propones objetivos imposibles e inalcanzables para demostrar de una vez por todas —a ti y a al resto del mundo— lo mucho que vales y lo importante que eres. Pero como tus objetivos son inalcanzables, fracasas. El fracaso te provoca

sentimientos de rabia. Si hubieras dedicado más tiempo, si lo hubieras intentando con más ganas, podrías haberlo conseguido. Esta rabia se transforma en una autoestima todavía más baja.

Así que lo vuelves a intentar. Te pones unos objetivos todavía más inalcanzables, vuelves a fracasar, sientes más rabia hacia ti mismo y tu autoestima cae en picado. Al final, lo más probable es que te rindas del todo y evites fijarte objetivos, porque crees que eres la viva imagen del fracaso. La figura 9-1 muestra este ciclo de forma visual.

El perfeccionismo se manifiesta de muchas maneras. Lee el resto del apartado para descubrir cuáles son los rasgos del perfeccionismo que mejor encajan con tu forma de ser. Luego, haz el ejercicio siguiente.



EJERCICIO

Después de leer este apartado, y durante una semana, apunta en tu libreta todos los pensamientos y actitudes que encajarían con los que tienen las personas perfeccionistas. Cada noche, antes de acostarte, haz un repaso del día y anota todas las situaciones en las que crees que no has hecho las cosas lo suficientemente bien, en las que has pensado que eras un fracasado o en las que no dabas la talla y, por último, apunta también las ideas que te pasaban por la cabeza en cada momento. Después de una semana, repasa la lista y toma nota de las tendencias, los pensamientos y las actitudes que aparecen más veces. Luego describe el daño que te has hecho —y que has hecho a las personas que te rodean— por actuar de esa forma.

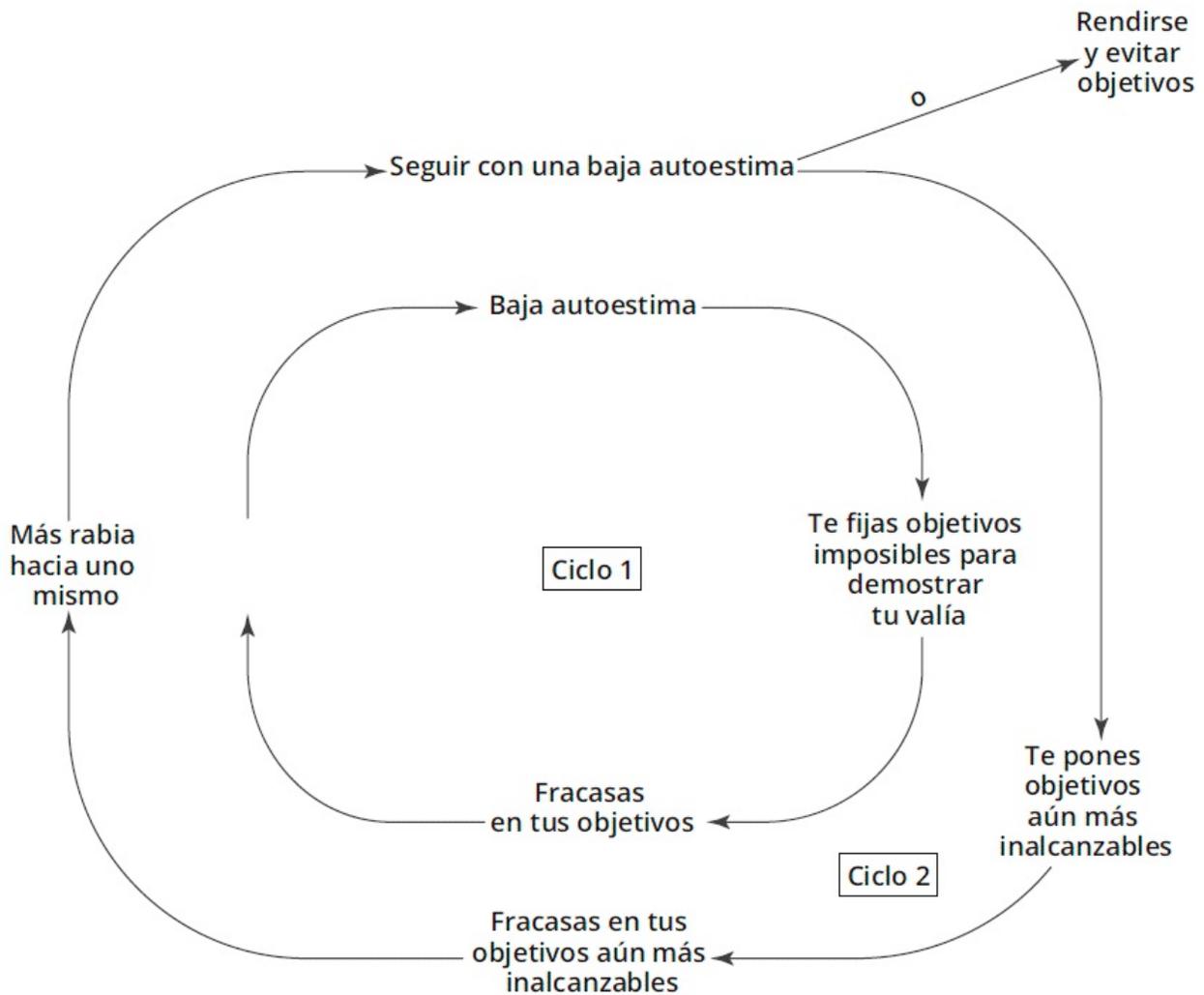


Figura 9-1: Los ciclos del perfeccionismo

Enfadarse demasiado con uno mismo

Ser un perfeccionista significa que crees que es viable alcanzar la perfección en cada una de las situaciones de la vida. ¡Esa cursilería de que “Todo el mundo comete errores” no va contigo! Incluso cuando no te interesa demasiado lo que haces, sigues pensando que deberías hacerlo a la perfección porque siempre tienes que ser el mejor en todo.

Como todo debe ser perfecto, cada vez que cometes un error te sientes fatal y crees que tu vida no tiene sentido. Incluso cuando el error es insignificante, te obsesionas con él y multiplicas su importancia.

Los errores son completamente inaceptables, en especial porque demuestran a los demás lo incompetente que puedes llegar a ser. Quieres que los demás te acepten a cualquier

precio y, como resultado, decides no correr ningún riesgo, lo que reduce tu creatividad y tu capacidad de hacer cosas nuevas y originales. Así que te concentras en hacer únicamente aquellas tareas que te aportan seguridad. Solo participas en proyectos en los que crees que puedes desempeñar un trabajo excelente.

Por desgracia, al imponerte esa disciplina te cierras puertas y te pierdes muchas oportunidades que pasan ante tus ojos. Esa actitud te mantiene atrapado en tu trabajo y te impide aspirar a un posible ascenso.

Incluso cuando haces las cosas bien, quitas importancia a tus logros y te preguntas si quizá podrías haberlo hecho mejor. No estás satisfecho con el resultado y no te sientes a gusto contigo mismo porque crees que tu trabajo nunca será lo bastante bueno.

Pensar que eres tonto si no eres perfecto

Si eres perfeccionista, piensas que debes de tener algún problema si no consigues hacerlo todo de manera impecable. Tienes que rendir al cien por cien en todo lo que haces, porque si no te convertirás en una persona “del montón” y eso es lo peor que podrías ser.

Te pones un listón muy alto. De hecho, lo pones a tanta altura que tus objetivos son absolutamente inalcanzables. Pero, aun así, tienes que conseguirlo. Y si no lo consigues, es porque eres tonto. Al final, acabas pensando en términos de blanco y negro. Tienes que tener éxito en todo lo que haces porque, si no, te convertirás en un absoluto fracasado. Y entonces los sentimientos de culpa y de vergüenza se volverán insoportables.

Cuando el perfeccionismo es el hilo conductor de tu vida, esos sentimientos de culpa y vergüenza pueden llegar a provocar un cuadro de ansiedad. A su vez, esa ansiedad puede causar un rendimiento por debajo de lo normal, porque la angustia que te produce la mera idea de fracasar te paraliza. Y si no eres capaz de alcanzar tus objetivos, es muy fácil caer en la depresión.

Incluso cuando te das cuenta de que esta forma de actuar es contraproducente y de que estás llevando las cosas a los extremos, todavía crees que debes ponerte el listón a una altura inalcanzable para poder destacar y ser productivo.

Rechazar la ayuda de los demás

Como hacerlo todo a la perfección es fundamental, es casi imposible que aceptes la ayuda de los demás. Tienes que controlarlo todo de principio a fin, para estar seguro de que hasta los detalles más insignificantes se completan a la perfección.

Ni te planteas la posibilidad de delegar en otras personas. Lo más probable es que no lo hagan tan bien como tú, así que es mejor que te ocupes de todo para estar seguro de que el proyecto saldrá bien.

Solo te preocupa el resultado final. No te importa el proceso, ni tampoco todo lo que pasa mientras vas cumpliendo con las distintas tareas.

Aunque creas que aspirar a la excelencia es un objetivo legítimo, tienes tantas de ganas de gustar a los demás que te preocupas por todos los detalles, y repasas las cosas una y otra vez. Dedicas muchas más horas que tus compañeros a completar los proyectos, pero no tienes ningún problema con ello: si permites que los demás vean tus carencias, tienes la sensación de que dejarán de aceptarte, porque eres un perdedor. Tu miedo al rechazo te obliga a trabajar más horas, y con mucha más intensidad, para hacer el mejor trabajo posible.

Por desgracia, como dedicas tanto tiempo a terminar los proyectos, acabas siendo menos productivo que los demás. Haces una montaña de cualquier detalle sin importancia e ignoras otras tareas donde podrías aportar muchas más cosas. Te das cuenta de que dedicas una eternidad a completar una sola tarea y que, como resultado, el trabajo se va acumulando. Entonces, empiezas a tener ideas aún más negativas y acabas sintiéndote peor.

Por si fuera poco, sueles pasar mucho tiempo rehaciendo cualquier trabajo, normalmente varias veces, para asegurarte de que no queda ningún error. Esta costumbre también entorpece tu rendimiento y eficiencia, tanto en tus estudios como en tu vida laboral. Y esto puede provocar que saques malas notas en exámenes que tienen un límite de tiempo o que rindas en el trabajo a un nivel inferior al esperado.

Trabajar de esta forma resulta agotador. Aunque es imposible alcanzar la perfección, no dejas de intentarlo. Tienes que hacer horas extra, acabas trabajando por las noches y los fines de semana para asegurarte de que alcanzas la excelencia. Por supuesto, no puedes permitirte ser “casi perfecto” porque eso significaría que has fracasado.

Si, al final, no obtienes el resultado esperado, en el siguiente proyecto aún subes un poco más el listón. Crees que si dedicas todo tu tiempo y esfuerzo a alcanzar la perfección, un día conseguirás tu objetivo. Y, si no es así, todo se debe a que no has trabajado lo suficiente, por lo que en tu próximo intento tienes que esforzarte todavía más.

Es muy probable que siempre vivas con la sensación de que puedes hacerlo mejor. Aunque hayas conseguido muchas cosas en la vida, crees que todavía no has satisfecho tus necesidades mínimas, por lo que tienes que seguir mejorando y ponerte nuevos objetivos. Eres como un hámster corriendo dentro de una rueda: nunca llegas a tu destino y siempre tienes más cosas que hacer.



EJERCICIO

Cuando respetas y agradeces las opiniones y la experiencia de otros, demuestras que tienes un buen nivel de autoestima. Responde las preguntas siguientes para descubrir si eres uno de esos perfeccionistas que protegen su trabajo de las intromisiones de los demás.

- Cuando alguien te ofrece su ayuda, ¿sueles rechazarla?
- ¿Tus compañeros se enfadan cuando rechazas sus ofertas de ayuda?
- ¿Tienes miedo de que haya personas que dejen de aceptarte si no haces tu trabajo a la perfección? ¿Quiénes son esas personas?
- ¿Tienes que repasar tu trabajo una y otra vez antes de tener la sensación de que no tiene ningún fallo? Si es así, ¿tu productividad ha descendido? ¿Ha afectado a tus notas o a tu carrera profesional?
- Si la primera vez no haces algo bien, ¿te pones un objetivo aún más ambicioso la próxima vez que lo intentas? Si es así, ¿alguna vez has sido capaz de cumplir con esos objetivos?

Hacer las cosas en el último minuto (o no hacerlas nunca)

Si tienes tendencia al perfeccionismo y sientes que no te va a ser posible cumplir con tus objetivos, renuncias a hacer lo que tenías que hacer. Te dedicas a procrastinar. Te sientes tan intimidado por la posibilidad de que las cosas salgan mal, te quedas tan paralizado por la ansiedad, que no encuentras la motivación necesaria para empezar la tareas que debes completar.

También es muy probable que, antes de emprender cualquier proyecto, des vueltas y más vueltas a las cosas hasta estar seguro de que has encontrado el enfoque perfecto. Esto provoca que te retrases en el trabajo, lo que puede afectar a tu reputación y a la relación con tus compañeros; pero a ti ya te parece bien, porque prefieres estar seguro antes de empezar a trabajar.

La situación puede llegar hasta el extremo de que no empieces nunca el proyecto. Tu perfeccionismo, en vez de ayudarte a conseguir tus objetivos, es en realidad el obstáculo que te impide alcanzarlos.

El perfeccionismo no solo condiciona tu forma de trabajar, sino también tus opiniones sobre el trabajo de los otros. Si uno de tus compañeros hace algo mejor que tú, tienes la sensación de que no estás dando la talla y de que debes de tener algún problema serio.

DEGRADADO POR PROCRASTINAR

Santi sabía que tenía dos semanas para preparar la presentación ante el resto de sus compañeros del departamento. Conocía bien el tema sobre el que trataba: las cifras y los métodos de venta que el departamento comercial, del cual formaba parte, había puesto en práctica durante el último trimestre. Pero tenía miedo de fracasar estrepitosamente y de decepcionar a sus compañeros. Siempre existía la posibilidad de que algo saliera mal: quedarse sin voz, que las diapositivas del PowerPoint fueran un poco chapuceras u olvidarse de lo que tenía que decir. De hecho, seguro que algo tenía que salir mal.

Por culpa de sus miedos, Santi esperó a la víspera de la presentación para empezar a prepararla. Se puso a trabajar nervioso y, en el poco tiempo que le quedaba, hizo todo lo que estaba en su mano. Diseñó las diapositivas a toda velocidad y escribió incorrectamente varias palabras. Incluso cometió varios errores con los números que incluyó en las diapositivas. Se acostó a las tres de la mañana, exhausto y preocupado.

No tuvo tiempo de ensayar la presentación, porque estaba prevista para primera hora de la mañana. Intentó ofrecer la mejor versión de sí mismo. Pero hablaba a toda velocidad porque quería terminar cuanto antes. Como no había tenido tiempo de ensayar, se quedó trabado al comentar las cifras y se olvidó de uno de los métodos de venta que su equipo había utilizado. Se pasó toda la presentación sudando la gota gorda, de manera literal y figurada.

Cuando terminó, volvió enseguida a su asiento después de mirar furtivamente a su jefe, quien no parecía estar demasiado satisfecho.

Dos semanas después, Santi recibió la noticia de que iba a ser degradado de comercial a auxiliar de ventas. Preguntó si la presentación había tenido algo que ver en esa decisión. Su jefe tuvo que reconocer que sí. La procrastinación lo había pillado.

Ponerse a la defensiva cuando te critican

Si convives a diario con el perfeccionismo, es porque eres una persona insegura, con un bajo nivel de autoestima. Siempre tienes la sensación de no estar a la altura. Y esa sensación de no dar la talla te provoca la necesidad de tener que demostrar siempre tu valía.

Cuando alguien te critica, te lo tomas como un ataque personal. Te tomas las críticas como la prueba definitiva de que tu mayor miedo —no estar a la altura— se ha hecho realidad. Sientes rabia y desprecio hacia ti mismo. Como tu autoestima está por los

suelos, haces todo lo posible por defenderte, e incluso le das la vuelta a la situación y acabas criticando a la otra persona.

Gestionar mal las relaciones

De hecho, tienes miedo de los demás porque podrían poner de manifiesto que eres imperfecto e incompetente. Y así no se construyen relaciones profundas. Al contrario, así se llega al aislamiento y a la soledad.

Te cuesta abrirte a los demás. En tu interior, sientes que debes ser fuerte y controlar tus emociones en cualquier situación. Por tanto, no puedes hablar con nadie de tus preocupaciones, frustraciones o defectos.

De hecho, acabas ahuyentando a los demás, porque no consigues conectar con la gente de forma natural. Las personas que te rodean sienten que hay una distancia, porque has puesto una barrera emocional para protegerte.

También es posible que actúes como un dictador y que vayas diciendo a los demás lo que deberían hacer para tener una relación ideal contigo. Esperas que tus relaciones sean perfectas y, cuando no lo son, cortas cualquier vínculo, con tu familia, con tu pareja, con tus amigos, con tus compañeros de trabajo. Es mejor así, porque de ese modo no tienes que invertir tiempo en relacionarte con los demás. Trabajar y cumplir con tus tareas es mucho más importante.

Como eres muy sensible a las críticas, sueles juzgar y criticar a los demás si crees que no se esfuerzan al máximo. Sientes que si eres indulgente con los demás también empezarás a serlo contigo mismo, y eso es algo totalmente inaceptable.

Conocer el origen del perfeccionismo

Nadie nace siendo un perfeccionista. Antes de aprender a comer por tu cuenta sin causar un verdadero desastre, tuviste que practicar con la cuchara infinidad de veces. Para aprender a andar, tuviste que buscar apoyo en una mesa y te caíste muchas veces. Más adelante, empezaste a mostrar interés por muchos temas diferentes, y descubriste que algunos se te daban bien y otros no tanto.

Durante todo ese proceso de aprendizaje, los adultos que te rodeaban iban reaccionando a tus avances. Los comentarios que te hacían acabaron ejerciendo una poderosa

influencia sobre tu forma de ser. En este apartado descubrirás las distintas formas de inculcar el perfeccionismo desde la más tierna infancia.



RECUERDA

Recuerda que tus padres te educaron a partir de lo que sabían, con la mejor intención. La relación que establecieron contigo tuvo mucho que ver con la educación que recibieron de tus abuelos y con su propia forma de ser. Así que no les culpes, y tampoco te culpes por tu perfeccionismo. Lo importante es aprender a detectarlo para poder lidiar con sus consecuencias.

Recibir críticas con frecuencia

Si tus padres te criticaban a menudo, creciste con la idea de que tenías que ir más lejos que los demás para que se sintieran orgullosos de ti. Hay padres que nunca reconocen los méritos de sus hijos. En vez de decir “Buen trabajo, me siento orgulloso de ti” inciden en lo negativo: “¿No podrías haberlo hecho un poco mejor?”. Sus hijos crecen con la sensación de que todo lo que hacen no vale la pena, que deben esforzarse más. Quizá entonces reciban una pequeña felicitación por haber hecho un buen trabajo.

En algunos hogares las críticas están a la orden del día. Se critica a los vecinos, a los amigos, a la familia, a los compañeros de trabajo... a cualquiera que no viva dentro de esas cuatro paredes. Los niños que crecen en esa clase de ambiente deciden que lo más inteligente es ponerse del lado de sus padres y no convertirse nunca en esas personas que siempre están recibiendo críticas. Siendo perfectos, podrán escapar de las críticas de sus padres.

Que hagan las cosas por ti

Imagínate que quieres ayudar en casa y te ofreces para recoger los platos. Pero entonces tu madre se acerca y te dice: “¡Ya lo hago yo! Lo hago más deprisa y además no sabes dónde va cada cosa”. ¿Cómo te sientes? Seguramente sentirás que has hecho algo mal, ya que tu madre es capaz de recoger los platos mucho mejor que tú. Así que piensas que lo mejor es no volver a intentarlo. Si lo haces, ella volverá a decirte que te quites de en medio y rechazará tu oferta de ayuda.

Pero entonces empiezas a pensar que dejarse la piel para hacerlo a la perfección quizá sea buena idea. Quieres hacer las cosas bien, por lo que si aprendes a rendir al más alto nivel, entonces podrás hacer el trabajo. De hecho, haces un esfuerzo extraordinario para saber exactamente dónde va cada plato, para así poder saltar de la silla y recoger la mesa tan deprisa (o más aún) que tu madre. Quieres demostrarle que eres *capaz* de recoger los platos como un experto.

Que te comparen con otros niños

Si te suenan frases como “¿Por qué no puedes ser más como tu hermana? Nunca se mete en líos y saca buenas notas”, lo más probable es que acabaras creyendo que tu hermana es mejor que tú. De hecho, incluso tenías la sensación de que todos los niños del barrio lo eran: sacaban mejores notas y no se metían en líos. Tal vez llegaste a preguntarte si tenías algún problema.

Esos mensajes, que suelen tener su origen en los padres, pueden llegar a ser muy perjudiciales y pisotear la autoestima a una edad muy temprana. Sentías que era muy difícil estar a la altura del amor que tus padres sentían por tu hermana, así que decidiste romperte los cuernos para sacar muy buenas notas y comportarte como el mejor. Solo así tus padres podrían pensar que valías tanto como tu hermana.

Recibir poco afecto o atención

Es posible que no te criticasen por tus trastadas. De hecho, igual no te decían absolutamente nada de las notas que sacabas en el colegio. Tus padres estaban tan absortos en sus propias vidas que no te prestaban suficiente atención.

Para conseguir esa atención, decidiste sacar las mejores notas de la clase o convertirte en la estrella del equipo de baloncesto. Querías que tus padres se dieran cuenta de tus logros, porque pensabas que era la única forma de que se preocuparan por ti.

Quizá recibiste poco afecto. Veías que tus padres solo te demostraban su cariño cuando sacabas buenas notas o te convertías en la estrella del partido o en el protagonista de la obra del colegio. Te esforzabas al máximo para ser el mejor y, cuando lo conseguías, entonces recibías una pequeña muestra de afecto. Al final, acabaste llegando a la conclusión de que debías ser el mejor en todo para conseguir ese cariño que tanto necesitabas.

Capítulo 10

Gestionar el perfeccionismo

EN ESTE CAPÍTULO

Aprender la diferencia entre aspirar a todo y ser perfeccionista

Ponerse objetivos realistas

Ser más flexible en el trabajo y en las relaciones

Qué importante es darse cuenta de que el perfeccionismo es un error! Una concepción del mundo que no tiene nada que ver con la realidad. Cuando te das cuenta de todo el daño que puede llegar a causar, ha llegado el momento de librarse de él y empezar a vivir de una forma diferente, libre de la ansiedad, la rigidez y los problemas que caracterizan a las personas perfeccionistas.

En este capítulo aprenderás a esforzarte al máximo sin caer en la dictadura del perfeccionismo. Cuando lo consigas, serás más flexible en tus relaciones y en tu forma de trabajar. También te enseñaremos a hacer los cambios necesarios para pensar, sentir y actuar de una forma diferente, mucho más saludable.

Aspirar a todo en vez de ser perfecto

Si eres perfeccionista, es posible que pienses que cambiando tu forma de ser, tu trabajo se resentirá y perderás toda tu determinación y disciplina. Sin embargo, como ahora ya sabes que el perfeccionismo no tiene ningún aspecto positivo y que, de hecho, puede llegar a ser contraproducente, estás más que preparado para empezar a cambiar poco a poco.



CONSEJO

El primer paso es comprender la diferencia entre entregarse al perfeccionismo y ser una persona que consigue todo lo que se propone. Aunque ambos patrones de

comportamiento tienen puntos en común, el primer enfoque resulta muy perjudicial; el segundo, mucho más sano.

Cuando quieres conseguir todo lo que te propones, te obligas a dar lo mejor de ti mismo, pero no intentas ser perfecto ni tampoco te torturas cuando cometes un error. Y no te dejas llevar por la ansiedad cuando las cosas no salen bien o cuando darlo todo no parece ser suficiente. Si sale bien, perfecto, y si no, ya te las arreglarás para que las cosas vayan mejor.

Comprendes que los errores te ayudan a aprender. Te enseñan dónde tienes que mejorar para no volver a cometerlos en el futuro. Por eso analizas tus errores para ver qué has hecho mal, te propones no volver a repetirlos y sigues adelante.

Las personas que alcanzan sus objetivos se felicitan por las cosas que hacen bien. Se sienten satisfechas de sus logros. Reconocen que cada vez lo hacen mejor y que cometen menos errores.



ANÉCDOTA

Siempre me ha gustado cantar (coautora Vivian), desde que era una niña. Recuerdo que la primera vez que canté en público fue en una asociación a la que pertenecía mi madre. Solo tenía cuatro años e intenté darlo todo. La naturaleza me ha regalado una voz muy bonita y desde entonces no he dejado de cantar. Hace unos años, recuerdo que iba a impartir un taller en la parroquia del barrio. Me pidieron que diera una pequeña charla y que cantara una canción. Justo en mitad de la canción, me quedé sin voz y tuve que dejar de cantar. En vez de lamentarme, dije: “Bueno, ¡a los mejores también les pasa!”, sonreí y seguí cantando hasta terminar la canción. El público me dedicó una ovación atronadora, porque sabían que había cometido un error, pero que había perseverado en mi esfuerzo y que, al final, les había regalado una buena interpretación de la canción.

En la tabla 10-1 se compara el comportamiento perfeccionista con el de las personas que son capaces de conseguir todo lo que se proponen.

Tabla 10-1 Aspirar a todo *versus* Ser un perfeccionista

Aspirar a todo y alcanzar tus objetivos	Ser un perfeccionista
Buscas información para el proyecto, te esfuerzas al máximo, terminas a tiempo y te sientes satisfecho por el trabajo realizado.	Buscas información para el proyecto, trabajas en él hasta que esté perfecto, lo revisas varias veces, lo entregas tarde y piensas que quizá no has hecho bastante.

Delegas tareas en aquellos compañeros que tienen la experiencia necesaria y que hacen bien su trabajo.	Haces todo el trabajo porque crees que no puedes confiar en nadie y entonces te sientes superado porque no podrás resolver todo a tiempo.
Reconoces tus logros y te sientes orgulloso de las cosas que has conseguido.	Aunque has conseguido muchas cosas, no puedes sentirte satisfecho porque tu trabajo nunca es absolutamente perfecto.
Cuando cometes errores en tu trabajo, los analizas porque aprendes de ellos. Piensas en lo que ha pasado y en cómo no volver a cometer el mismo error.	Cuando cometes un error, sientes una vergüenza terrible e intentas ocultarlo para que nadie sepa que tú eres el culpable.
Te entusiasma la idea de hacer cosas nuevas y de adquirir nuevas competencias, porque sabes que incrementarán tu valor dentro de la empresa.	Sabes que, cuando intentas aprender algo nuevo, la curva de aprendizaje es enorme y que se suelen cometer errores, por lo que evitas ponerte en esa situación.

Reconocer la parte positiva de “hacerlo lo mejor posible”

Las personas que luchan por alcanzar grandes metas demuestran un sinfín de cualidades positivas. Entre las que incluimos en la lista siguiente, ¿cuáles te describen mejor? ¿Cuáles podrías mejorar? Las personas que aspiran a todo...

- Están dispuestas a esforzarse en todo lo que hacen.
- Se entusiasman con su trabajo.
- Asumen su responsabilidad por las cosas que hacen y los encargos que aceptan.
- Prestan atención a los detalles.
- Sienten que su trabajo es importante.
- Gestionan bien el tiempo y el espacio.
- Se sienten orgullosas de sus logros.
- Aprenden de sus errores y superan relativamente rápido las dificultades y las desilusiones.
- Se aseguran de que terminan el trabajo a tiempo.
- Analizan si las críticas que reciben tienen sentido y, si es así, aprenden de ellas.

Liberarse de expectativas irrealizables

Las personas perfeccionistas se ponen objetivos imposibles e inalcanzables. Para contrarrestar esta tendencia, cambia tu manera de fijarte objetivos y de crearte expectativas.

- Ponte objetivos razonables y realistas teniendo en cuenta todo lo que has conseguido en el pasado. Ponte metas ambiciosas, pero que puedas alcanzar haciendo el esfuerzo adecuado.
- Cuando alcances un objetivo, el siguiente solo debería estar un nivel por encima de lo que ya has conseguido.
- Céntrate en el proceso que lleva a alcanzar el objetivo, así como en el resultado final. Date cuenta de que, para conseguir el objetivo final, vas a pasar la mayor parte del tiempo trabajando en el proceso, así que lo más inteligente es disfrutarlo. Cuando analices el resultado final, valora también si has disfrutado del proceso.
- Identifica los objetivos que consideras prioritarios y aquellos que te parecen menos importantes. Esfuérzate mucho en los objetivos prioritarios y un poco menos en aquellos que no consideras tan importantes.
- Felicítate por los pasos que das en la dirección correcta y que te acercan a alcanzar tus objetivos.
- Piensa en una actividad que no sea crucial en tu vida. De forma deliberada, esfuérzate solo al 90 % para cumplir la tarea y descubre qué se siente. Entonces dedica solo un 80 % y después un 70 %, hasta que te sientas a gusto con la idea de no hacerlo todo a la perfección.

Ser más flexible

Las personas que hacen realidad sus objetivos son flexibles en el trabajo y en sus relaciones personales. En cambio, los perfeccionistas son rígidos e inflexibles en el trabajo y en sus interacciones con los demás.

En el trabajo



ANÉCDOTA

Rafa nunca proponía nada durante las tormentas de ideas que se celebraban en su trabajo. Pensaba que sus sugerencias no serían del agrado de sus compañeros y que incluso podrían reírse de él. Sabía que tenía que tomarse las cosas de otra manera e intentar ser menos perfeccionista. Cuando empezó a ser más flexible, se dio cuenta de que el objetivo de las tormentas de ideas es precisamente aportar conceptos que están en fase embrionaria, hablar de sus ventajas e inconvenientes y decidir cuáles son los mejores. Así que empezó a proponer ideas que para él tenían sentido. Acabó llevándose

una grata sorpresa al descubrir que la mayoría eran del agrado de sus compañeros de equipo.

Aquí tienes unas cuantas ideas que te ayudarán a ser más flexible en el trabajo:

- Divide tus objetivos en tareas más pequeñas y sencillas.
- Analiza cada una de esas tareas para determinar su importancia dentro del conjunto del proyecto. Da mayor importancia a las tareas más relevantes.
- Haz un plan para cumplir con cada una de esas tareas.
- Fíjate un tiempo límite para cada pequeña tarea y ponte una alarma. Si una tarea te ocupa demasiado tiempo, pregúntate si es prioritaria o no. Si no lo es, ponla en los puestos inferiores de las tareas pendientes.
- Haz pausas periódicas en el trabajo para estirar las piernas. También puedes hacer unas cuantas respiraciones profundas para relajarte.
- Revisa el trabajo una sola vez y entrégaselo a la persona adecuada.
- Deja de preocuparte por temas que no están bajo tu control.
- Sé receptivo a la posibilidad de adquirir nuevas competencias, intentar otras tareas o sumarte a un equipo diferente.
- Utiliza las afirmaciones para recordarte aspectos positivos de tu carácter y tus habilidades.
- Haz tu trabajo con confianza, disfrutando y con la voluntad de mejorar.

En tus relaciones

Las relaciones personales no suelen ser el punto fuerte de los perfeccionistas. Como siempre intentan hacerlo todo a la perfección, no toleran que los demás puedan cometer el menor error en sus vidas. Es una expectativa imposible, que les acaba causando una profunda frustración (y a las personas que hay en sus vidas).

En el momento en que empieces a hacer los cambios oportunos para dejar de ser tan perfeccionista, también deberás prestar atención a tus interacciones con los demás. Aquí tienes unas cuantas ideas para aprender a ser más flexible en tus relaciones:

- Confía en las habilidades de tus compañeros de trabajo y aprende a delegar. Demuestra confianza y respeto. Si ves que alguien tiene problemas para completar una tarea que le has encargado, ofrécele tu orientación y tus consejos en vez de asumir tú su trabajo.
- Encaja las críticas con una actitud positiva. Si tienen sentido y vienen de una persona que sabe del tema, agradece sus sugerencias y haz los cambios oportunos. Si la crítica es destructiva y no tiene una base real, no pierdas la calma y responde que has prestado atención a la sugerencia, que la has analizado y que no la vas a tener en cuenta, pero que respetas su opinión. Y entonces ignora cualquier comentario añadido.
- Dedicar a tus relaciones el tiempo y la atención que se merecen. Nunca sacrifiques tu vida social por el trabajo.
- Deja que las personas que te rodean sean como son, sin criticarlas ni corregirlas. Aprende a apreciar sus rasgos individuales.

UNA CONVERSACIÓN CON EL PERFECCIONISTA QUE LLEVAS DENTRO

El perfeccionista (P): ¡Has hecho un trabajo lamentable en ese informe! ¡Eres un absoluto incompetente!

El que alcanza sus objetivos (AO): Parece que no te ha gustado mucho el informe, ¿no? ¿Qué es lo que no te ha gustado?

P: ¡Es una mierda! Es un caos, está mal escrito y no dice más que chorradas. ¡Es el peor informe que has hecho en tu vida!

AO: A ver, de verdad que quiero que me des tu opinión y te prometo que analizaré todas tus sugerencias. Pero, por favor, reformula tus críticas, porque no quiero que me insultes ni que me faltes al respeto.

P: ¡No sé cómo hacerlo!

AO: Seguro que sí sabes. Háblame con educación y escucharé todo lo que tengas que decirme, ¿te parece?

P: Vale. El informe debería estar mejor estructurado, para que el apartado dedicado a la historia esté en primer lugar, antes que todo lo demás.

AO: Lo entiendo. Y estoy de acuerdo en que es una buena idea. Así mi jefe entenderá mejor por qué hay que llevar a cabo las propuestas que incluyo.

P: Y sigues confundiendo el “porqué” con el “porque”. Tienes que corregirlo.

AO: Ningún problema, eso es fácil.

P: Para que tus propuestas sean más sólidas, deberías añadir un par de apartados. Creo que con lo que hay ahora tu jefe no va a quedarse muy convencido de que hay que hacer unos cuantos cambios en la empresa.

AO: Lo volveré a leer y veré si hay que cambiar algo. ¿Qué te parece si le pido a Marcos que le eche un vistazo, para ver si me sugiere que incluya un par de apartados más?

P: Buena idea.

AO: Creo que con todas estas sugerencias, el informe va a mejorar mucho.

4

Aumentar tu autoestima

EN ESTA PARTE...

Descubre los misterios de tu carácter y desarrolla la capacidad de escuchar a tu propia voz interior.

Averigua cómo puedes dejar de preocuparte tanto y tener más fe en tus capacidades.

Aprende a tener éxito comprendiendo mejor tus emociones y pensando con mayor claridad.

Capítulo 11

Aumentar tu confianza mejorando la autoconciencia

EN ESTE CAPÍTULO

Aclararse y saber quién eres

Tener en cuenta a tu voz interior

Controlar tu actitud y tus pensamientos

Las preguntas más sencillas son las más difíciles de responder. ¿Quién soy? ¿Por qué estoy aquí? ¿Qué me importa de verdad? ¿Qué es lo que quiero? En el momento en que crees que tienes las respuestas, las preguntas reaparecen y vuelves a encontrarte sumido en el desconcierto.

¿Es un error pensar que estas preguntas no tienen respuesta? En nuestra opinión, sus respuestas no dejan de evolucionar. Y creemos que, cuando aceptas sin miedo esas respuestas, la vida te regala innumerables situaciones que confirman tus verdades y te ofrece nuevas oportunidades para seguir creciendo.

A medida que aumentas tu autoconciencia, desarrollas la capacidad de aceptar tu propia magnificencia. Entender que eres una persona increíble es lo que hace crecer tu confianza.

En este capítulo mejorarás tu capacidad para escuchar a tu propia voz interior. Tu corazón se fortalecerá y te dará la valentía necesaria para responder. Romperás con esa tendencia tuya que consiste en confiar más en los demás que en ti mismo.

Aprender a conocerse

Vas a estar contigo toda la vida. Aprender a conocerse, gustarse, escucharse y valorarse es fundamental para no perder la cabeza. Quizá te parezca difícil llegar a ese punto en el que eres capaz de aceptarte y quererte completamente, solo por ser quien eres, pero si estás dispuesto a conseguirlo, nosotras te ayudaremos.

Descubrir de qué eres capaz

Eres capaz de conseguir lo que quieras. ¿Te parece un disparate? Esta es la prueba. ¿Verdad que ahora hay cosas en tu vida que no tenías hace un tiempo? ¿Qué son? Esas “cosas” pueden ser un trabajo, una casa o una familia. Esas “cosas” también pueden ser la confianza para decir abiertamente lo que piensas o que ya seas capaz de cambiar una rueda del coche.

Antes de tenerlas, esas “cosas” te parecían imposibles. Pero, ahora, parece que siempre hayan formado parte de ti. Y, de hecho, así es. Estaban en ti como una idea, como un pensamiento, como una posibilidad. De forma deliberada o no, llevaste a cabo el trabajo necesario para hacerlas realidad. Por si no lo recuerdas, eso es precisamente lo que hiciste; y por eso sabemos que ahora puedes crear todo lo que te propongas. Solo tienes que volver a hacerlo otra vez.

1. Decidiste lo que querías hacer

Pudo ser una simple idea. Quizá le contaste a un amigo que un día querías hacerla realidad. Quizá es algo tan increíble que todavía estás en pleno proceso de creación. En cualquier caso, en un momento dado, decidiste que era algo para ti.

2. Creíste en ti mismo

Tu fe fue lo que te puso en marcha. Si hubieras pensado que ibas a fracasar, no habrías dedicado tanto tiempo y energía. Te volcaste en ello porque pensabas, quizá remotamente, que era posible conseguir el resultado que deseabas.

3. Soportaste las críticas

Seguro que hubo alguien que no entendía ni lo que hacías ni por qué lo hacías. Más de una persona te dijo que estabas perdiendo el tiempo. Pero te sobrepusiste a las críticas y recogiste los beneficios.

4. Superaste los obstáculos

Te encontraste con unos cuantos problemas por el camino, pero fuiste capaz de resolverlos. Y esquivaste los que no podías resolver.

5. Te dedicaste a tu objetivo

Para tener éxito hay que esforzarse. A veces no hay forma de saber cómo podrás lograrlo exactamente. Igual te cuesta entender por qué has tenido que pasar por determinadas situaciones o por qué te has encontrado con ciertas personas en tu vida. A pesar de la incertidumbre, te entregaste al objetivo que te habías marcado. Y, como resultado, lo conseguiste.

Apreciar lo bueno, lo feo y lo malo

La autoestima viene de dentro, pero se construye sobre una concatenación de éxitos. Estos refuerzan el desarrollo de la autoestima, porque te dicen “La vida y la gente me aceptan, y eso me sienta bien”.

Pero ¿qué ocurre cuando estás en la trinchera, trabajando duro para alcanzar el éxito? Cuando nadie sabe cómo te llamas, cuando no le importas a nadie, cuando eres invisible. Eso ya no sienta tan bien.

¿Y qué haces cuando ya te has hecho un nombre pero la vida sigue decepcionándote? Eres una persona respetada en tu trabajo y en tu comunidad. Has trabajado duro y has hecho muchos sacrificios para estar donde estás. Pero, en secreto, llevas tiempo luchando contra otros asuntos más privados y tu vida se sigue desmoronando. Un divorcio, una enfermedad o un fallecimiento te arrebatara todos tus triunfos y te lleva a las puertas de la devastación. Y eso es algo terrible.

Lo bueno, lo feo y lo malo forman parte del ciclo vital de cualquier persona. Aunque preferimos lo bueno antes que lo feo y lo malo, cada experiencia es como un regalo, una oportunidad para la transformación.

Lo bueno te da la oportunidad de ver las consecuencias positivas de tus actos. Lo malo te ofrece la oportunidad de transformar tu forma de pensar y de encontrar otras vías, más creativas, de afrontar y superar las adversidades. Lo feo causa sufrimiento, lo que a su vez genera compasión y te acerca a los demás y a tus propios sentimientos.

Cuando aprendes a valorar cada etapa de tu vida y lo que te ha enseñado, estás construyendo un modelo sostenible que te permitirá mantener una autoestima positiva.

Crear en uno mismo

“Cree en ti mismo” es el consejo que cualquier persona que se dedique al campo del desarrollo personal te ofrecerá como vía para alcanzar el éxito. Pero ¿qué significa realmente creer en uno mismo? ¿Cómo te sientes cuando crees en ti mismo? En nuestra opinión, es un acto de entrega hacia uno mismo. En un matrimonio, cada persona entrega su vida a la otra. Aquí, tú eres las dos partes de la pareja.

Dentro de ti hay una persona real y una persona que te representa. La persona real está enterrada bajo todas las experiencias que han dado forma al carácter y al comportamiento de la persona que te representa. No puedes creer o confiar en esa persona, porque no es auténtica. En tu interior, sabes que eres mejor que eso, sea cual sea el significado de “eso”.

En los capítulos 3 y 5 te animábamos, respectivamente, a procesar las experiencias del pasado y a reafirmarte para crear nuevas actitudes. Mediante este proceso has aprendido que todas tus experiencias tienen un sentido. A medida que evoluciones y vivas dentro de esa nueva realidad, queremos que empieces a cuantificar tu crecimiento. Así podrás

detectar aquellos problemas que aún tienes que resolver y que te impiden avanzar con determinación hacia los objetivos que te has fijado en la vida.



ADVERTENCIA

Descubrirás que aún tienes que resolver problemas que ya parecían resueltos. No te preocupes. Tu autoestima crece y cambia con el tiempo. Sin embargo, será necesario que adquieras nuevas competencias para poder seguir con tu proceso de crecimiento.

Hay personas capaces de curarse las heridas reconociendo sus errores, perdonando a los demás, reafirmando su autoestima y adaptando su sistema de creencias. Hay otras, en cambio, que necesitan más. ¿Y qué es “más”?

Ese “más” implica cambiar la forma de pensar y es imprescindible para poder seguir avanzando. Alcanzar tus objetivos alimenta tu confianza, pero tu viaje personal y tu forma de pensar, de sentir y de verte a ti mismo —y a los demás— es lo que te estabiliza y te sostiene. La parte esencial de la segunda etapa de este proceso de crecimiento consiste en aprender a trabajar desde un lugar de abundancia para ser capaz de hacer frente a tus carencias. Esto es aplicable a cualquier persona, independientemente de la vida que tenga. Todos tenemos cosas que nos agobian y nos molestan y que tenemos que aprender a gestionar mejor. Aprender a alcanzar y a trabajar desde esa versión superior de uno mismo es un trabajo que dura toda la vida.

MÁS CERCA DE LO QUE CREES

Desde los diez años (coautora S. Renee) he trabajado como modelo y actriz. Desde entonces, mi verdadero deseo era ser la presentadora de un programa de entrevistas en televisión. A lo largo del tiempo había hecho mis pinitos presentando programas, pero mi experiencia era casi inexistente.

A pesar de mi escaso recorrido profesional, preparé un *videobook* y me fui a Filadelfia, el cuarto mercado más grande de Estados Unidos. Llamé a todos los canales de televisión y todos me concedieron una entrevista. Por desgracia, después de ver mi *videobook*, su respuesta no fue tan entusiasta como su saludo de bienvenida. Una y otra vez oía la misma frase: “Das muy bien en cámara. Hablas muy bien. Acumula un poco más de experiencia en un mercado más pequeño y entonces ven a vernos otra vez”.

Pensé que ya no tenía ninguna posibilidad, hasta que un día, haciendo *zapping*, me topé con un canal de televisión que no me sonaba de nada. Recuerdo que enseguida pensé: “Vas a ser la presentadora de ese programa”.

Esperé a que terminara el programa para repasar los créditos. Apunté el nombre de la productora ejecutiva y llamé al canal. Me cogió la llamada y me pidió que le enviara el *videobook*. La perseguí unas cuantas veces, pero seguía sin decirme nada.

Tres meses después de mi primera llamada, recuerdo que el teléfono empezó a sonar. Era aquella productora ejecutiva y me invitaba a un *casting* para un puesto de reportera de calle. Una hora después de haber vuelto a casa después del *casting*, me volvió a llamar: me ofrecía presentar y producir el programa, y convertirme en la portavoz del canal United Paramount Network (UPN-Filadelfia).

Aquí tienes unas cuantas propuestas para curar las viejas heridas y reducir al máximo las nuevas:

- **Cree en una idea o entidad superior.** Varios estudios recientes confirman que las personas que tienen un lado religioso o espiritual, o que aprenden a meditar, se sienten mejor con ellas mismas. También tienen más control sobre sus emociones negativas y están mejor preparadas para procesar las experiencias del pasado y gestionar los desafíos del presente.
- **Evalúate a diario.** Dedica un momento a pensar qué tal te ha ido el día. Felicítate por las cosas que has hecho bien. Piensa también en aquellas situaciones en las que no has sido coherente con tu verdadera personalidad. Piensa en lo que hiciste y en por qué lo hiciste. Piensa en un plan de actuación para afrontar situaciones similares.
- **Conviértete al mismo tiempo en alumno aventajado y en profesor.** Cuando te conoces, te respetas y te aceptas, tu verdadera personalidad se abre paso y dirige tu vida. Empiezas a actuar como una sola persona. Nunca vas a ser perfecto, pero serás coherente con tu realidad y tendrás el valor suficiente para afrontarla.
- **Renueva tu mente.** Tu vida no es una línea recta. Hay giros, curvas, callejones sin salida, accidentes y crisis. No te la pegues por el camino. No empieces cada nuevo día donde lo dejaste el día anterior. Empieza cada día desde cero, con una actitud llena de optimismo y confianza. Sonríe y repítete interiormente: “Lo tengo”.

Escucharse a uno mismo

¿Cuántas veces, después de desperdiciar una oportunidad, cometer un error o conseguir exactamente lo que querías, te has dicho “Sabía que tenía que pasar”? En determinadas ocasiones eres capaz de escuchar y responder a esa voz, pero otras veces no. Imagina por un instante cómo sería tu vida si descubrieras la forma de escuchar y responder con más frecuencia a esa voz, a tus tripas, tus instintos, tus emociones, tus intuiciones o a Dios.

No importa el nombre que le des. Esa capacidad de saber lo que va a pasar te permite expresar tus preferencias con mucha más confianza. Como cada persona es única, la forma de recibir esos mensajes depende de la forma de ser de cada cual.

Esos mensajes llegan en cualquier momento y en cualquier lugar. Los canales son infinitos: sentado en silencio, leyendo un libro, hablando con otra persona, viendo la televisión, visitando una página de internet o paseando por el parque.

Reconocer el sonido de tu propia voz

Cada día recibes un bombardeo de voces y mensajes. Nunca se detienen. Incluso cuando duermes, recibes mensajes a través de tus sueños. Cuando vives en una sociedad compleja y acelerada, que te repite constantemente lo que quieres, cuáles son tus opciones y cómo deberías sentirte, es muy difícil saber qué pensar, qué sentir o qué hacer en una situación determinada. A pesar del caos, es posible aprender a conocer, escuchar y responder a tu propia voz.

- **Sabes cómo recibes los mensajes.** Hay muchas formas de recibir esos mensajes. Seguramente estás más en sintonía con una forma que con otras. Igual oyes una voz, tienes un presentimiento, ves una imagen, tienes un sueño o experimentas uno de esos momentos de “Esto es de sentido común”.
- **Sabes qué te estás preguntando.** Es importante que te detengas un momento y seas consciente de lo que te estás preguntando. Al conocer la pregunta, sabrás cuándo surge la respuesta.
- **Estás alerta por si aparece la respuesta.** En tu interior recibirás una señal cuando veas, oigas o sientas la respuesta adecuada para ti. Puede ser una sensación en las tripas, que se te ponga la piel de gallina en los brazos, sentir un calor en el cuerpo o experimentar un momento “¡Claro, eso es!”.
- **Escuchar qué es lo correcto.** Algunas cosas resultan muy obvias. Sabes distinguir lo que está bien y lo que está mal. Tu voz siempre intenta decirte que hagas lo correcto.
- **Ten en cuenta las experiencias pasadas.** La vida te ha enseñado muchas lecciones. Tenlas en cuenta, pero nunca dejes que una experiencia del pasado anule esa intensa corazonada que te dice que deberías volver a intentarlo otra vez. Por ejemplo, imagínate que estás buscando trabajo. Has llamado por teléfono una vez a una empresa y la persona que te atendió te dijo que no volvieras a llamar. Pero sientes algo que te dice que deberías volver a llamar. No dejes que el pasado escoja por ti: haz la llamada.
- **Aplica el sentido común.** Sabes la respuesta, pero quieres resultados casi inmediatos, mucho más simples. No dejes que tu pereza te impida cumplir con la tarea de la forma correcta.
- **Ten confianza cuando recibes el mismo mensaje.** En ciertos momentos, tienes que tomar una decisión que cambiará el curso de tu vida. Confía en ese mensaje que te estás repitiendo una y otra vez, y no te rindas solo porque no consigues resultados inmediatos.
- **Sé consciente de que, incluso cuando las cosas van mal, sigues teniendo razón.** Según las normas sociales vigentes, el éxito no pasa por equivocarse de camino. Pero, a través de tus decisiones, estás creando todo lo que necesitas para empezar tu viaje. Puedes volverte loco convenciéndote de que si hubieras escogido otro camino todo habría sido mejor, pero en realidad es imposible saberlo. Cuando sigues tus instintos, estás en el camino correcto.

Confía en ti mismo, a cualquier precio

Todas las dudas sobre tus capacidades tienen su origen en las malas decisiones que has tomado en el pasado. Cuanto más te hayas equivocado, más difícil será que vuelvas a confiar en ti mismo. El problema es que, seguramente, nadie te enseñó a tomar las decisiones correctas. Cuando aprendas a hacerlo y te acostumbres, cada vez te será más fácil creer en ti mismo.

Antes de tomar una decisión, hazte estas ocho preguntas. Piensa en las respuestas con detenimiento y honestidad, y entonces tendrás más confianza en la decisión que estás a punto de tomar:

- ¿Qué estoy intentando hacer?
- ¿Tengo clara la decisión que voy a tomar?
- ¿He tenido en cuenta todas las opciones?
- ¿Tendría que pedir consejo a alguien?
- ¿A qué otras personas afecta mi decisión?
- ¿Qué influencia va a tener en los demás?
- Al tomar la decisión, ¿qué va a pasar con mi vida?
- ¿La decisión es coherente con mi integridad personal?

Afrontar los desafíos de la vida

Como en una película, tú también tienes un guion. Está poblado de personajes muy interesantes, con sus propias imperfecciones y trayectorias vitales. Ocurren muchas cosas, se aprenden unas cuantas lecciones y hay un público que lo observa todo. Has escrito tu guion a partir de tus palabras, actitudes e ideas. Y no has escrito ese guion pensando en que las cosas vayan a salir mal; lo has escrito pensando en un final feliz.

Pero si no conoces tu poder y tus capacidades, es bastante probable que te hayas desviado de la idea original. Por eso es tan peligroso ignorar qué es lo que necesitas para superar los desafíos del día a día.

A estas alturas, has aprendido que en la vida las cosas no siempre salen como uno espera. Los sueños se desvanecen; y hay que volver a insuflarles vida. Tu confianza en la familia y en los amigos desaparece, y tienes que decidir si vale la pena reconstruirla o si es mejor establecer nuevas relaciones. La esperanza de disfrutar de una vida maravillosa con tu pareja se rompe en mil pedazos; y tienes que aprender a volver a amar y confiar.

Saber que la vida puede cambiar en un solo instante —que hay cosas que se escapan de nuestro control— es descorazonador. Pero eso es precisamente lo que hace que la vida sea tan fascinante. Está llena de sorpresas porque es imposible saber exactamente lo que va a pasar, aunque sí es posible saber lo que podría pasar. Aceptar esta premisa te permite vivir en un mundo de posibilidades.

Para afrontar los desafíos de la vida hay que prepararse. Necesitas tener tus propias armas para superar con éxito los momentos difíciles. Amplía tu arsenal y engrasa las

herramientas que ya tienes a tu disposición con la siguiente lista, que incluye las 20 cualidades obligatorias para afrontar los desafíos de la vida:

1. **Actitud:** Adopta una actitud que te dé fuerza, y que no te destruya. Lo que importa no es lo que ocurre, sino cómo lo vives y lo gestionas.
2. **Amor:** Cuando todo falla, el amor sigue estando ahí. Ama a los demás y ámate a ti mismo.
3. **Compasión:** Ser amable y comprender a los demás —y a uno mismo— es una inversión que devuelve grandes beneficios.
4. **Concentración:** Pon el punto de mira en el objetivo, no en los temas triviales que aparecen por el camino para despistarte.
5. **Conciencia:** Presta atención a tu vida y a las lecciones que te está enseñando. Te estás preparando para lo que está a punto de llegar. Conéctate con tu poder interior.
6. **Confianza:** Tienes que saber que todo lo que te dices es verdad, a pesar de lo que digan los demás.
7. **Creatividad:** Añade tu toque personal a todo lo que haces.
8. **Escuchar:** Nadie piensa exactamente como tú. Escuchar te ayuda a entender y a responder mejor ante situaciones complejas.
9. **Fe:** Tienes que creer que aquello que deseas se hará realidad.
10. **Habilidades:** Continúa mejorando personal, profesional y espiritualmente.
11. **Instinto:** Sigue tus instintos; nunca te equivocarás.
12. **Integridad:** Vive siguiendo unos valores que honren, respeten y celebren la persona que eres, y a las personas que te rodean.
13. **Mensaje:** Sé claro y coherente con el mensaje que quieres transmitir al resto del mundo.
14. **Misión:** Descubre qué has venido a hacer a este mundo. Hazlo.
15. **Perdón:** Habrá personas que te pongan de los nervios. También vas a hacer cosas por las que tendrás que perdonarte a ti mismo. Perdona y sigue adelante.
16. **Personas:** Deja que entren en tu vida aquellas personas que fluyen contigo, no que van en sentido contrario. Esto no significa que no puedan cuestionarte para que aprendas y mejores.
17. **Persistencia:** Sigue trabajando para alcanzar tu objetivo, hasta que lo consigas.
18. **Receptividad:** Debes estar abierto a descubrir cosas nuevas y estar preparado para aprovechar las oportunidades que surgen de los lugares más insospechados.
19. **Valor:** Naciste con él. No podrás hacer nada sin él. Aprovéchalo.
20. **Visión:** Ten tu propia idea de cómo sería un mundo mejor, para que los demás puedan seguirla.

Esta lista no es exhaustiva. Te animamos a que añadas más conceptos o a que crees la tuya propia. Ser consciente de lo que tienes y de lo que necesitas es la mejor preparación para afrontar los desafíos más importantes de la vida.

Tomar decisiones importantes

Cuando ves una noticia en la tele o lees un *post* en las redes sociales, te conviertes en testigo de una buena decisión, o de una no tan buena. Decidir no es nada nuevo. Diariamente tomas miles de decisiones. Y ya tienes un esquema para tomarlas. La pregunta es esta: ¿tus decisiones producen los resultados que deseas?

Si te pasa como a la mayoría de la gente, nadie te ha enseñado a decidir. A medida que fuiste haciéndote mayor, te dieron permiso para tomar tus propias decisiones.



ADVERTENCIA

El problema de tomar decisiones es el siguiente: con demasiada frecuencia, las razones que llevan a optar por una decisión, y no por otra, tienen más que ver con obtener una gratificación a corto plazo que con alcanzar el éxito a largo plazo. La baja autoestima, unas expectativas demasiado modestas, los sufrimientos del pasado y las decepciones por los objetivos que no se han hecho realidad se entrelazan con las gratificaciones a corto plazo. Además, la sociedad, los amigos y las circunstancias del presente condicionan qué caminos acabas escogiendo.

Aunque es imposible revertir una decisión, sí que puedes cambiar su orientación. Y, para conseguirlo, tienes que tomar otra decisión. Quizá nunca lo habías pensado antes, pero las decisiones siempre deben ser estratégicas. El objetivo de una estrategia es guiar el curso de un proyecto para poder completarlo con éxito. Como sabes que pueden aparecer problemas que entorpezcan su desarrollo, anticipas distintos escenarios y soluciones para asegurarte de que al final acabarás llegando a buen puerto.



RECUERDA

Tus decisiones determinan la satisfacción de tus deseos. Descubre a qué se están agarrando tus miedos e inseguridades.

¿Tienes una visión y una misión en tu vida? Antes de dejar este mundo, ¿tienes algún objetivo que quieras cumplir? Lee los pasos que describimos a continuación para aprender a tomar decisiones estratégicas. Echa un vistazo a los capítulos 13 y 18 para saber cómo desarrollar tu misión, tu mensaje y tus objetivos.

1. Establece una misión y una visión

Tus decisiones te llevan a un lugar concreto. Tu misión y tu visión deberían guiar tus decisiones para que llegues a tu destino.

2. Decide lo que quieres en la vida

Tienes que decidir cómo quieres que sea tu vida, hoy y dentro de veinte años. Aquí tienes unas cuantas preguntas que te ayudarán a darte cuenta de las cosas que te importan de verdad:

- ¿Quién voy a ser en el mundo?
- ¿Qué clase de personas quiero que formen parte de mi vida?
- ¿Cómo quiero que la gente reaccione ante mi presencia?
- ¿Qué impacto voy a causar?
- ¿Cómo voy a conseguirlo?
- ¿Me casaré?
- ¿Tendré hijos?
- ¿Qué es un no rotundo para mí?
- ¿Cómo voy a lidiar con los noes rotundos cuando me encuentre con ellos?

3. Anticipa las distracciones

Siempre se corre el riesgo de distraerse ante ciertas situaciones y que acabes desviándote del camino. Piensa en cuáles podrían ser y en cómo vas a reaccionar cuando se presenten. Esas distracciones pueden ser personas y situaciones diversas, tus propios pensamientos o nuevas oportunidades.

4. Evalúa tus colaboraciones

Si mantienes algún tipo de colaboración profesional o personal, analiza si tus valores y objetivos están en consonancia con los de tus socios.

Desarrollar la actitud adecuada

Cuando descubres algo que te gusta, ¿verdad que te formas una opinión positiva? Y si hay algo que no te gusta, ¿no adoptas una actitud neutral o negativa? Tu forma de encarar la vida y las distintas situaciones que te encuentras se basan en tus experiencias y así van cogiendo forma tus actitudes. Tu actitud es la conclusión a la que llegas después de decidir si algo “es” o “no es”.



CONSEJO

Si quieres cambiar tu actitud, solo tienes que decir que “sí” cuando antes solías decir “no”, o viceversa. Las preguntas que incluimos a continuación te ayudarán a examinar tu actitud.

- Describe tu actitud.

- ¿Qué experiencias han ido dando forma a tu actitud?
- ¿Calificarías tu actitud como positiva o negativa?
- ¿Dirías que hay más cosas que te agradan o que te desagradan?
- Esas elecciones, esas cosas que te gustan o te disgustan, ¿son válidas?
- ¿Tus elecciones te ayudan a progresar en la vida o te obstaculizan?
- Si empezaras a decir que sí a las cosas a las que ahora dices que no, ¿cómo cambiaría tu vida?
- Si empezaras a decir que no a las cosas a las que ahora dices que sí, ¿cómo cambiaría tu vida?

En ciertos momentos no es fácil mantener una actitud positiva. En el siguiente apartado te ayudaremos a desarrollar una actitud que te permita aguantar el tipo en los malos momentos.

Ampliar tus horizontes mentales

¿Alguna vez has tenido “esa” sensación de que no te gusta tu vida? No sabes muy bien qué hacer al respecto y qué podría hacerte feliz, pero estás seguro de que no te gusta el rumbo que ha tomado.

Cuando todo sale como esperabas, es muy fácil ir por la vida con una actitud positiva, Pero mantener la pasión, el entusiasmo y la confianza en medio de la adversidad requiere que seas capaz de ampliar tus horizontes mentales.

Antes de pensar en expandir tu mente con elementos externos, deberías empezar por un proceso de desarrollo interno. Sigue estos pasos para analizar tu forma de pensar:

1. **Observa lo que estás pensando**

Deja de hacer y empieza a observar. Al ser más consciente de tus pensamientos, serás capaz de determinar si una persona, una situación o una emoción es culpable de todo ese ruido.

2. **Hazte un examen**

Hazte esta pregunta: “¿Qué estoy sintiendo?”. Las emociones son pasajeras, mientras que los pensamientos pueden ser constantes e incansables. Siempre están ahí, gritando para llamar tu atención. ¿Estás sufriendo por culpa de un problema no resuelto, de una herida abierta o de un desengaño? ¿Es algo hormonal? Tienes que saber qué es lo que te pasa.

3. **Identifica el porqué**

Pregúntate “¿Por qué estoy sintiendo lo que siento?”.

4. **Considera distintas posibilidades**

Puede que no sepas que hay otras opciones; pero, si eres receptivo, seguro que alguna aparece.

5. **Toma una decisión**

No te guardes tus emociones negativas. Decide lo que vas a hacer con todo lo que has aprendido para resolver tus problemas. La solución es lo que te permitirá ampliar tus horizontes.

Y aquí tienes varias fuentes externas que te ayudarán a ampliar tus horizontes:

- **Leer.** La lectura te ofrece experiencias diferentes de las tuyas. Te ayuda a ver que siempre hay otras posibilidades. Te anima y te inspira a hacer cosas nuevas.
- **Rodearte de personas positivas.** Compartir experiencias con personas que tienen una visión positiva de la vida y que se mueven en tu misma dirección amplía tus horizontes.
- **Escoge a tus amigos con inteligencia.** Cuando te rodeas de personalidades muy diversas, tu mente se abre de forma natural a una visión mucho más amplia de la vida.
- **Encuentra los caminos que te gustan.** Cuando haces lo que te gusta atraes nuevas oportunidades para crecer.
- **Cambia tu forma de responder a las situaciones.** Ponte a prueba e intenta responder de una manera que encaje mejor con tu verdadera esencia.

Salir al exterior

No es fácil salir de tu zona de confort. Pero, cuando lo consigues, descubres que ese espacio que considerabas tu zona de confort era en realidad una celda que te mantenía encerrado. Tus ideas y tu concepción de la realidad te encarcelaban. Pero para poder salir al exterior tienes que analizar tu forma de pensar en la actualidad.

Una vez preparé una presentación titulada “Salir al exterior” (coautora S. Renee). Pedí a una persona del público que se ofreciera como voluntaria y le dije que se metiera dentro de una caja de cartón. Mientras cerraba la caja, le dije al público: “Así es como vivís en este mundo, solos en la oscuridad, con vuestras percepciones de lo que podría ser la vida y de lo que podríais llegar a ser”. Cuando la caja ya estaba cerrada, proseguí: “¿Cómo creéis que se siente la persona que está dentro de la caja?”.



EJERCICIO

Imagínate dentro de esa caja y sigue los pasos que tienes a continuación para descubrir qué necesitas para salir al exterior.

1. **Repasa esta lista de adjetivos y analiza hasta qué punto describen tus propios sentimientos.**

¿Crees que tienen que ver contigo? Si no, busca otros adjetivos que definan tus sentimientos.

- Solitario
- Poco valorado
- Invisible
- Aislado
- Silenciado

- Desesperanzado
- Asustado
- Rechazado
- Deprimido
- Enfadado
- Ahogado
- Otros

2. Reconoce por qué te sientes de esa forma.

3. Descubre qué te mantiene encerrado dentro de la caja,

Considera si los factores que aparecen a continuación tienen algo que ver. Añade los que te parezcan oportunos.

- Falsas creencias y percepciones
- Emociones negativas
- Falta de información
- Elecciones de amigos
- Falta de visión
- Pensamientos
- Falta de comprensión de la realidad
- Otros

4. ¿Qué te estás perdiendo por seguir dentro de la caja?

La lista que tienes a continuación te sugiere algunas posibilidades. Añade otros conceptos si lo crees conveniente.

- Equilibrio personal
- Ascensos en el trabajo
- Verdadera libertad
- Mejores relaciones
- Oportunidades de aumentar tus ingresos
- Otros

5. ¿Qué te ayudaría a salir al exterior?

Piensa en las opciones siguientes y añade las que te parezcan oportunas.

- Un cambio en tus creencias
- Objetivos
- Decisiones diferentes
- Relaciones nuevas
- Información nueva
- Otros

Reorganizar tus patrones de pensamiento

Como un ordenador, tu cerebro almacena archivos de información. Cada experiencia queda almacenada en tu archivo mental y en tu disco duro emocional. Cuando algo te recuerda a una experiencia anterior, recurras a tu archivo mental, buscas la información que tienes almacenada, la repasas y aplicas lo que aprendiste en aquella ocasión a la situación actual.

Las experiencias del pasado te dicen lo que tienes que pensar y determinan las emociones que van a provocar tu reacción ante una situación concreta. Esos archivos de información no se borran, a no ser que seas tú quien decida eliminarlos. Pero borrar esos archivos lleva tiempo y trabajo. Resulta mucho más sencillo y seguro seguir haciéndote la víctima. Lo difícil es buscar respuestas nuevas y tener la fuerza necesaria.

Tienes que entender que ya no necesitas almacenar cierta información que recogiste en el pasado, porque has evolucionado y has superado tu estado anterior, por lo que ya no tiene ninguna utilidad. Si te libras del pasado y aumentas tu autoestima, serás capaz de gestionar y responder a cada situación de forma diferente; incluso si todavía no eres muy consciente de ello.

Para reorganizar tus patrones de pensamiento tendrás que construir un conjunto de creencias que refuercen tu nueva personalidad. Cree en todas las cosas buenas que descubras sobre ti mismo durante el proceso. Confía en lo que estás aprendiendo y ponlo en práctica. Continúa aplicando esa información a tu vida cotidiana. Toma nota de tus éxitos y sigue creciendo.



EJERCICIO

Es importante que sepas si has empezado a vivir según esa nueva verdad o si aún repites los patrones del pasado. Quizá no eres muy consciente de lo que estás haciendo, así que obsérvate a ti mismo durante la próxima semana y responde a las preguntas que tienes a continuación para saber dónde estás:

- ¿Sigo repitiendo patrones del pasado porque justifican mis acciones, encajan con la información que tengo almacenada en mi cerebro y me permiten continuar con ese cuento de que soy una víctima?
- ¿Me siento confundido por la mezcla de nuevos y viejos mensajes? Si es así, ¿por qué? ¿Qué mensajes tengo que eliminar?
- ¿Utilizo las nuevas herramientas para funcionar de forma diferente? Si no es así, ¿por qué? Como resultado de usar esas nuevas herramientas, ¿veo que hay cosas que me salen mejor?

- ¿Estoy ampliando mis horizontes conociendo a gente que se mueve en la misma dirección que yo quiero seguir? ¿Estoy haciendo planes para materializar esa oportunidad que siempre he soñado o para matricularme en ese curso que me va a preparar mejor para mi futuro?

Capítulo 12

Superar los miedos que minan tu confianza

EN ESTE CAPÍTULO

Saber en qué consiste el miedo y descubrir cómo enfrentarse a él
Encontrar la fe necesaria para enfrentarte a tus propios miedos
Coordinar tus ideas, palabras y acciones

Más vale asumirlo: salir ahí fuera puede dar bastante miedo. El simple hecho de responder al deseo de cumplir los propios sueños puede provocarte ansiedad, además de llevar a plantearse unas cuantas preguntas cuyas respuestas dejarían paralizado a cualquiera. ¿Fracasaré? ¿Estoy perdiendo el tiempo? ¿Gustaré a la gente? ¿Estoy preparado?

Es imposible saber las respuestas a esas preguntas hasta que no te atrevas a dar un paso hacia lo desconocido. ¿Estás dispuesto a hacerlo? Si todavía no estás preparado, no pasa nada. De eso trata precisamente este capítulo: de enfrentarse a los miedos y tener más fe en uno mismo.

En este capítulo, descubrirás cómo quitarte todas esas preocupaciones de encima para poder adentrarte en un mundo de posibilidades. Descubrirás que tienes más fe en ti mismo de la que jamás hubieras imaginado y que gracias a ella podrás salir adelante. Verás que tienes la victoria a tu alcance.

Utilizar el miedo para crecer

Solo hay una forma de crecer a partir del miedo: tienes que ir a por él. Intentar evitar el miedo es como querer caminar bajo la lluvia sin mojarse. Es imposible.

¿Recuerdas la primera vez que tuviste miedo? ¿Fue el primer día de colegio? ¿O la primera vez que tuviste que hablar en público? ¿Te dominó por completo la primera vez

que tuviste una cita? La única forma de ahuyentar el miedo es actuar con los cinco sentidos sobre aquello que tanto te intimida.

Aunque en el pasado te hayas enfrentado a esa monstruosa emoción y hayas comprobado que es posible vencerla, el miedo siempre puede hacerte dudar otra vez y dejarte paralizado, porque tiene la capacidad de hacer salir a flote todas tus inseguridades. A veces también adopta la forma de un mensaje o de un presentimiento, que te dice que no deberías hacer eso que tienes en mente.

En este apartado nos centramos en esa terrorífica sensación que te paraliza y te impide conseguir tus objetivos. Primero, te ayudaremos a comprender qué es el miedo y de dónde viene. Luego te mostraremos cómo utilizar el miedo en beneficio propio.



EJERCICIO

Responde a las siguientes preguntas para ser más consciente de cómo gestionas tus miedos:

- ¿Cuándo sentiste miedo por primera vez?
- ¿Cómo gestionaste la situación?
- ¿Qué aprendiste al enfrentarte al miedo? ¿O al huir de él?
- ¿Qué te gustaría hacer que el miedo hace que no llesves a cabo?
- ¿Qué te impide enfrentarte al miedo?

Comprender el miedo y saber de dónde viene

Es posible que hayas oído alguna vez que el miedo es una ilusión, una táctica engañosa puesta en práctica por un enemigo interior que intenta evitar que consigas tus objetivos. No queremos ofender a nadie si decimos que esa idea no se ajusta a la realidad, porque aquello en lo que crees es, al menos para ti, verdadero.

Como el miedo aparece en momentos diferentes de la vida y por razones muy diversas, queremos ayudarte a desarrollar las herramientas necesarias para identificar su origen y, de ese modo, que puedas gestionarlo de la mejor forma posible.

No superas el miedo poniéndolo en el punto de mira. Sientes miedo por lo que crees que puede llegar a ocurrir. El miedo es una emoción que reaparece incontables veces para impedir que puedas superar tus problemas personales y acercarte a los objetivos que te has puesto en la vida. Habrá veces en que tendrás que recurrir a una estrategia urgente

para burlarlo momentáneamente, hasta que tengas el tiempo necesario para encararlo y descubrir el motivo que hay detrás. Y, con la práctica, podrás desarrollar tus propias estrategias para usar el miedo en beneficio propio.

Este bombazo puede sorprenderte: el miedo es el resultado de una inquietud o de un problema mucho más profundo. Parece que el miedo sea el problema, porque es lo que se ve a primera vista. Por eso muchas personas culpan al miedo de sus fracasos. El miedo se lleva toda la culpa por destruir sueños, desmontar proyectos y romper relaciones. Imagínate, por ejemplo, que tienes miedo a hablar en público. La raíz de ese miedo está en ser aceptado por la gente o en la posibilidad de cometer un error.

La variedad de problemas que alimentan el miedo es casi interminable: inseguridades, malas experiencias del pasado, falta de información, creencias impuestas o no haber descubierto todavía tu fuerza interior. En el núcleo del miedo hay innumerables emociones. Pero detrás de cada una de esas emociones hay una problema de confianza. *No confías en ti mismo.*

La falta de confianza aparece por muchos motivos: decepciones del pasado, decisiones que hoy parecen absurdas, falta de experiencia o recibir un trato injusto por parte de otros. En ese sentido, es probable que nadie te haya explicado la importancia de alimentar tu confianza en ti mismo. Son solo unos cuantos ejemplos... seguro que tienes tus propias razones para no acabar de confiar en ti mismo.

Lo primordial es saber que el miedo te gana la partida cuando no eres capaz de crear un entorno seguro en el que puedas sentirte bien después de intentar hacer realidad tus deseos, independientemente de cuál haya sido el resultado. Da igual que ese deseo fuera una relación sentimental, un proyecto de empresa, un ascenso en el trabajo o decirle a un amigo que no estás de acuerdo con su comportamiento. El miedo es una herida autoinfligida que toma el control de tu vida cuando no puedes decirte a ti mismo que, pase lo que pase, vas a estar bien.

Descubrir tus miedos más íntimos

La clave para resolver el misterio se encuentra en las respuestas a unas preguntas que igual no te has hecho nunca:

- ¿De qué tienes miedo?
- ¿Por qué tienes miedo de eso en concreto?
- ¿Confías en ti mismo? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Qué crees que eres incapaz de hacer o de llegar a ser?
- ¿Quieres que ocurra algo en concreto pero tienes miedo del posible resultado? ¿De qué se trata?

- ¿Qué hay en el núcleo de tu miedo? Por ejemplo, ¿es una experiencia del pasado, la falta de información, el rechazo o la incertidumbre?
- ¿Estarías bien si el resultado fuera distinto al esperado? ¿Cómo puedes decirte a ti mismo que, pase lo que pase, vas a estar bien?



EJERCICIO

A continuación te proponemos un ejercicio que te ayudará a encarar y superar tus miedos. Es como un barómetro que mide tu verdad. A menudo tus verdades se hacen pasar por miedos e inseguridades emocionales. Analiza el ejemplo siguiente. Fíjate en que la persona quiere presentar una solicitud para conseguir un ascenso en su trabajo, pero ofrece respuestas basadas en el miedo para explicar por qué no va a conseguirlo. Detrás de sus miedos están las mentiras que se dice a sí misma para justificar su posición. El resultado es el estancamiento.

Acusaciones	Factores de influencia	Tus verdades	La verdad
Soy bueno en lo que hago, pero no voy a conseguir el ascenso. No voy a presentar la solicitud.	No tengo la formación adecuada. No gusto a los jefes. Todo tiene que ver con favores y relaciones. Ya lo he intentado antes y dieron el ascenso a una persona que estaba menos preparada.	Estás haciendo tus propias suposiciones. Estás poniendo excusas. Te sientes inseguro. Te falta confianza. Estás pensando negativamente. Una experiencia anterior está influyendo en tu decisión.	Si eres honesto y objetivo, no hay ninguna prueba que pueda confirmar que todo eso que te dices a ti mismo es cierto.

Después de repasar exhaustivamente la situación, analiza tus propias acusaciones. Completa el ejercicio y utiliza el esquema de la tabla para encarar y superar tus miedos.

Hacerte amigo de tus miedos

Construir una relación de amistad con tus vecinos, conocidos o compañeros de trabajo siempre requiere un esfuerzo. Tienes que dedicar un tiempo a entender cómo son y qué

les importa. Hacerte amigo de tus miedos también requiere la misma dedicación.

Recuerda: el miedo es un resultado. Tu objetivo debe ser construir una relación con las profundas heridas emocionales que crean ese temor. El propósito de hacerte amigo del miedo es aprender a amar y a tener compasión por todo lo que eres. De esta forma, tus debilidades se transforman en tus fortalezas, porque las identificas, aprendes a fluir con ellas y, cuando es necesario, decides evitarlas.

Es maravilloso poder decirse a uno mismo: “Puedo curarme de cualquier experiencia”. Eso no significa que no vaya a dejarte ninguna señal. Si una herida es profunda, aunque cure, la cicatriz quedará. Pero la cicatriz no duele. Puedes tocarla y presionarla y responde como cualquier otra parte del cuerpo. Una cicatriz no simboliza el dolor, sino que es una señal de amor. Te dice: “Puedes hacerlo. Puedes superarlo todo”.

Descubrir tu fuerza invisible

Ya lo has hecho antes; una y otra vez. Has conseguido superar los momentos más difíciles de tu vida. Es fácil olvidarse de tu fuerza interior si no te detienes un instante y haces inventario de todo por lo que has pasado. Las pruebas demuestran que tienes una fuerza y un poder increíbles.



CONSEJO

Sabemos que a veces te miras en el espejo y ves a una persona vulnerable y confundida, a la que te cuesta reconocer. Mientras la miras a los ojos, te preguntas: ¿adónde voy? ¿Qué estoy haciendo? ¿Qué voy a hacer? Estas preguntas tan trascendentales indican en realidad que eres muy consciente de que te encuentras en un momento crucial de tu vida, que requiere toda tu atención.

¿Recibes cumplidos que no sabes cómo encajar? ¿La gente te dice cosas como “Tienes mucho talento” o “Te admiro por todo lo que has conseguido a pesar de las adversidades”?

A veces es difícil reconocer todo eso que los demás sí ven en ti. Tu fuerza interior es el factor que te ha permitido recuperarte del dolor causado por un divorcio devastador, un diagnóstico de enfermedad inesperado o un fallecimiento imprevisto. Tu poder personal te ha ayudado a superar la pérdida de un trabajo, la traición de un amigo o un rumor que

casi destruye tu carrera profesional. Quizá vivías en el seno de un entorno familiar asfixiante y las personas que te rodean se preguntan cómo lo superaste.

Pensar en tu pasado puede convertirse en una fuente de inspiración. Cuando te das cuenta de que has sido capaz de remontar situaciones que eran un verdadero infierno, recuperas tu capacidad de perseverar y tu fortaleza innata.



EJERCICIO

Haz este ejercicio para inspirarte. Deja de leer, cierra los ojos y piensa en tu vida. Retrocede en el pasado todo lo que puedas. Piensa en las cosas que has pasado, en cómo te sentiste y en lo que hiciste para superar cada situación. Si todavía sientes rabia o cualquier otra emoción negativa, date tiempo para perdonar.

Para que te resulte más sencillo organizar tus pensamientos, divide tus experiencias en periodos temporales según tu edad. Empieza con las experiencias entre los 0 y los 5 años de edad; y, a partir de ahí, ve añadiendo periodos de cinco años; por ejemplo, 0-5, 6-10, 11-15, etcétera. Si no has tenido que enfrentarte a grandes dificultades en tu vida, establece periodos de diez años.

Piensa en cada incidente y en cómo lo superaste. Por ejemplo, vamos a imaginar que en el periodo entre los seis y diez años sufriste malos tratos. Y que reprimiste tu dolor hasta que cumpliste los veinticinco años. Entre los trece y los veinticuatro años, te automedicaste y abusaste de las pastillas. A los veinticinco, perdonaste al agresor y recuperaste el control de tu vida. A los treinta y tres, disfrutas de un matrimonio feliz y de una relación maravillosa con tus hijos.

Esta experiencia sería un logro enorme: una auténtica demostración de valentía, compasión y fe. Tienes mucho más poder del que jamás hubieras imaginado.

Tener fe para enfrentarse al miedo

Ya hemos dejado claro que no superas tus miedos: los erradicas destapando los problemas subyacentes que los han provocado. Tu arma principal es la fe. La fe es la convicción de que una idea, un sentimiento, un sueño o un deseo oculto se acabará manifestando en tu realidad visible. Es un concepto muy poderoso.

Crear en que tienes la capacidad de tomar una idea —algo que no puedes ver, oír o tocar— y convertirlo en algo que sí puedes ver, oír o tocar es la confirmación de que eres la creación más poderosa de la Tierra. ¿No es increíble darse cuenta de que llevas toda tu vida haciéndolo? Casi resulta sobrecogedor darse cuenta de que tienes tanto poder en tus manos.

Quizá ahora mismo estés pensando: “Vale, sí, muy bien, pero ¿cómo tengo acceso y utilizo mi ‘poder sobrenatural’?”. A ver, no estamos hablando de un personaje de dibujos animados que besa un anillo o que gira tres veces sobre sí mismo para activar sus poderes. Hablamos de un poder auténtico, natural, que ya tienes y que has usado toda tu vida. Lo que pasa es que quizá no tenías ni idea de que estaba dentro de ti.

El miedo ha ganado muchas batallas en el pasado porque no tenías esta información. Pero la guerra no ha terminado. Ahora tienes la oportunidad de darle la vuelta a la situación. Sigue estos pasos para acceder a tu poder y hacer realidad tus sueños a través de la fe:

1. Pregúntate qué quieres

En ocasiones, la parte más difícil del proceso es decidir qué quieres de verdad. Piensa con claridad, decide qué quieres y atrévete a pedirlo. ¿A quién se lo pides? A ti mismo, a Dios, al universo..., a aquello en lo que creas.

2. Cree que tu deseo se hará realidad

Tus convicciones guían tus decisiones. Si tu comportamiento no es coherente con tus convicciones, entonces es que en realidad no acabas de creértelo. Muévete en la dirección que marcan tus convicciones y descubrirás nuevas oportunidades a lo largo del camino que, paso a paso, te llevarán hacia donde quieres llegar.

3. Observa cómo va haciéndose realidad poco a poco

Aunque tengas toda la fe del mundo, no resultaría nada extraño que te llevaras una gran sorpresa en el momento de conseguir la victoria. La razón: en ciertas situaciones todos tenemos la sensación de que nunca seremos capaces de lograrlo, o de que nos hemos quedado fuera de juego. No pierdas la fe cuando aparezcan los obstáculos.



EJERCICIO

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a sustituir esos pensamientos cargados de miedo por palabras llenas de fe. Varios estudios demuestran que el 90 % de los asuntos que te preocupan nunca van a hacerse realidad. Tus pensamientos se convierten en tus convicciones; tus convicciones encuentran refugio en tu corazón y acaban transformándose en palabras. Si puedes cambiar tu forma de pensar, también cambiarás tu forma de hablar, lo que significa que vas a empezar a oír una voz muy distinta. Esa

nueva voz que ahora eres capaz de oír creará un cambio en todo lo que ves y lo que haces.

Aquí tienes los pasos para conseguirlo:

1. **Controla tus pensamientos**

Imagínate que el cerebro es una autopista muy transitada y que tus pensamientos son el flujo constante de vehículos. Tienes que controlar tus pensamientos pidiéndoles que se detengan, para así descubrir de dónde vienen y adónde van.

2. **Toma una decisión si tus pensamientos son demasiado peligrosos para viajar por la autopista**

¿Tu tráfico mental va en la misma dirección que tu cuerpo físico? Si tus pensamientos te llevan hacia callejones sin salida, si te ves rodeado de personas indeseables o involucrado en situaciones que no llevan a ninguna parte, o si acabas sufriendo un accidente, es demasiado peligroso que esos pensamientos estén dentro de tu cabeza. Diles que salgan de la autopista.

3. **Tu cuerpo, tu mente y tus palabras deben estar alineados**

Cuando tienes una visión para tu vida, tus palabras y tus pensamientos deben ser coherentes para poder producir los resultados deseados. A medida que vas practicando los pasos 1 y 2, empezarás a ver que tu cuerpo se reorienta y que adopta la dirección que marca tu visión.

Alimentar tu fe para aumentar tu autoestima

La fe acaba produciendo resultados. Tanto si crees en ti mismo como en un ente superior, o si simplemente “crees” en algo, este principio es válido en cualquier situación. Cuando eres tú quien crea los resultados deseados, tu autoestima aumenta. Y, de manera muy interesante, cuando tu autoestima aumenta, tu fe también crece. La fe y la autoestima son compañeras de viaje.

Puedes decirte a ti mismo que tienes mucha fe, pero tu comportamiento debe sostener esa afirmación. Y entonces tu vida lo confirma. Si te resulta difícil aplicar ese principio, aquí tienes unas cuantas propuestas para ayudarte a conseguirlo:



EJERCICIO

- **¿Tu fe es lo bastante sólida?** Hay quien usa “creer” y “esperar” como si fueran sinónimos. Nosotras no lo vemos así. “Esperar” siempre implica una duda. “Creer” indica que es posible. Y “saber” es confirmar un resultado antes de que se produzca. En cada área de tu vida estás en una de esas tres categorías. Identificar en cuál de las tres te encuentras te resultará muy útil para saber en qué áreas tienes que aumentar tu fe y tu confianza.

Utiliza la siguiente tabla como ejemplo. Fíjate en los puntos fuertes y débiles de Lisa. Construye tu propia tabla para calcular dónde te encuentras y qué áreas requieren más atención.

--	--	--	--

Lisa	Esperar	Creer	Saber
Autoestima			X
Atractivo			X
Inteligencia			X
Capacidades			X
Respeto			X
Energía mental		X	
Relaciones	X		
Fuerza física	X		
Conciencia emocional		X	
Educación	X		
Percepción pública		X	

- **¿Qué te preocupa?** ¿Sientes que hay algo que te llama? ¿Un trabajo o una nueva relación? ¿Hay alguna razón que te impida responder a esa llamada? ¿Qué es?
- **¿Crees que tienes lo que necesitas?** Abordar nuevos retos es difícil cuando no sabes si tienes las cualidades necesarias. Si tienes dudas sobre tus capacidades, responde a las preguntas del apartado titulado “Descubrir tus miedos más íntimos” en este mismo capítulo, si es que no lo has hecho ya.

Enfrentarse a grandes desafíos

En ocasiones, la vida te plantea desafíos que parecen incomprensibles, hasta el punto de que tu cerebro tiene serios problemas para decodificar su significado. Hablamos de situaciones tan complejas como la muerte de un niño, el fin de un matrimonio que ha durado cincuenta años o el asesinato de un familiar.

Si echas un vistazo al mundo que te rodea, las tragedias están ahí: un accidente aéreo, un atentado terrorista, un asesinato machista en el ámbito de la familia. Son desafíos enormes, que parecen no tener respuesta. Paralizados por el terror y la magnitud de la tragedia, hasta los expertos parecen quedarse sin palabras.

Solo podemos decirte que te animamos a conservar tu fortaleza y tu fe, con la convicción de que la verdad siempre conduce a la justicia, y que saber que el amor siempre gana es una gran fuente de poder.

Alinear la mente, las palabras y las acciones

Cada idea que tienes en la cabeza, cada palabra que sale de tu boca y cada paso que das en la vida siembran las semillas que florecerán en la realidad. En este capítulo te hemos mostrado varias herramientas que te ayudarán a conformar los pensamientos, las palabras y las acciones que te permitirán liberarte de tus miedos y obtener la confianza necesaria para seguir el camino de la fe.

La incoherencia entre los pensamientos, las palabras y las acciones provoca inestabilidad y te hace perder el equilibrio, lo cual te acaba alejando de la verdad. Cuando escoges ese camino, estás creando tu propio sufrimiento.

Si reorganizas adecuadamente tus pensamientos, tus palabras y tus acciones podrás sobrevivir a las decepciones, utilizar el poder que hay dentro de ti y superar las dificultades de la vida venciendo todos tus miedos. Cuando escoges este camino, eliminas tus miedos y tus pasos están llenos de fe.

Capítulo 13

Ponte objetivos y hazlos realidad

EN ESTE CAPÍTULO

Decidir lo que quieres

Hacer realidad tus objetivos

Y el ganador es...

¿Alguna vez te has preguntado qué determina quién se lleva el premio a casa? ¿Quién consigue el ascenso? ¿Quién cierra ese contrato?

¿Los perdedores cometen una serie determinada de errores que conceden a sus oponentes una importante ventaja? ¿O es al revés, y los ganadores hacen algo que los pone por delante?

Las personas que alcanzan el éxito creen en sí mismas, desarrollan la actitud adecuada y no aceptan un no por respuesta. Las personas que triunfan hacen todo eso y mucho más.

En este capítulo te explicaremos ese “mucho más”. El éxito acaba llegando cuando tienes las ideas claras, entiendes tus propios sentimientos y conoces hasta dónde llega la resistencia de tu cuerpo. Si quieres ser como un atleta bien entrenado, que escucha, aprende y sigue las instrucciones de su entrenador para conseguir los resultados deseados, sigue leyendo.



CONSEJO

Este capítulo está interconectado. Te enseña a construir desde la base hasta llegar al tejado. Te recomendamos encarecidamente que leas cada apartado en orden y que completes todos los ejercicios que te sugerimos.

Medir el éxito al marcarse objetivos

Si pudieras medir los éxitos de tu vida, ¿dirías que caben en una cucharilla de café, en una cuchara sopera, en una taza, en una botella o en un bidón? ¿Crees que es un poco raro medir el éxito de esta forma? Nosotras también. Aun así, inténtalo. Cierra los ojos, hazte la pregunta otra vez y siente la respuesta. ¿Cuál fue la primera respuesta que te vino a la mente? ¿Pensaste en tu crecimiento personal, en tu carrera profesional o en tu desarrollo espiritual?

Ahora, piensa en tu objetivo a largo plazo. En el objetivo que te has puesto en cada una de esas tres categorías. ¿Has alcanzado esos objetivos? ¿Vas en la dirección adecuada? ¿Te estás acercando o aún estás muy lejos?



EJERCICIO

Con el primer ejercicio, la mayoría de la gente piensa en un área concreta de su vida, y a partir de ahí mide cuál ha sido su nivel de éxito. Esa área concreta de tu vida en la que has pensado en primer lugar es tu gran prioridad. Utiliza la tabla siguiente como ejemplo y realiza tus propias mediciones.

	Crecimiento personal	Carrera profesional	Desarrollo espiritual
Cucharilla de café			
Cuchara sopera			
Taza	X		
Botella			X
Bidón		X	



EJERCICIO

El segundo ejercicio, que solo te pide un sí o un no, mide todo lo que has conseguido, en contraposición con lo que querías conseguir. Es mucho más simple que el anterior, pero el resultado es más difícil de asumir si no has conseguido las cosas que te habías propuesto en la vida. De nuevo, utiliza el ejemplo y responde a partir de tus propias experiencias.

Mis objetivos	Sí	No
Objetivo de crecimiento personal <i>Trabajar cada día para convertirme en un ser humano amable y generoso, que demuestra paciencia con los demás y consigo mismo.</i>	X	
Objetivo de mi carrera profesional <i>Convertirme en vicepresidente ejecutivo de mi empresa a los cuarenta años.</i>		X
Objetivo de desarrollo espiritual <i>Aumentar la compasión que siento por los demás haciendo de voluntario en tres actos al año, que me ponen en contacto directo con personas que necesitan ropa, alimentos o un lugar donde vivir.</i>	X	

Como puedes ver en los dos ejemplos anteriores, cuando esta persona se puso a analizar su carrera profesional, primero pensó que sus logros podrían llenar todo un bidón, para a continuación darse cuenta de que en realidad no había alcanzado su principal objetivo. En cambio, pensó que sus éxitos en su vida personal y espiritual cabían en una taza y en una botella respectivamente, cuando en realidad había cumplido con sus principales objetivos en ambos campos.

Al hacer el ejercicio, seguramente habrás descubierto que has alcanzado la excelencia en varias áreas de tu vida. Es posible que esos éxitos hayan provocado que dejaras otros aspectos un poco más abandonados, pero creemos que el resultado final tal vez sea que has obtenido un mayor equilibrio en tu vida.

Hablar con uno mismo y decidir qué es importante

¿Estás muy lejos de los objetivos que te habías fijado? Como ocurre cuando vas por la autopista y tomas la salida equivocada, cuanto antes te des cuenta de que no vas por el buen camino, mejor. Confiamos que los ejercicios previos te hayan conducido a las siguientes conclusiones:

- Los anhelos de tu mente y los deseos de tu corazón pueden llevarte en direcciones opuestas. Debes conseguir que sean coherentes y que trabajen en una misma dirección.
- Lo que pensabas que te haría feliz hace diez, veinte o treinta años puede que no sea lo mismo que te hace feliz hoy día.

Sea como sea, queremos que retomes el camino correcto. Responde a las preguntas que tienes a continuación, en el mismo orden en el que aparecen. Eso es fundamental, porque antes de saber qué camino tomar, debes saber qué persona quieres llegar a ser. Aquella actividad a la que dediques tu tiempo —la última pregunta— te ofrecerá la respuesta que

te indicará cómo vas a llegar a tu destino. Las preguntas que aparecen en la zona media te llevarán a descubrir paso a paso cuál es el verdadero significado de tu existencia.

1. ¿Quién quiero llegar a ser?
2. ¿Qué quiero hacer?
3. ¿Qué quiero tener?
4. ¿A quién quiero ayudar?
5. ¿Cómo voy a ayudarles?
6. ¿Con quién quiero compartir mi tiempo?
7. ¿Qué quiero hacer con mi tiempo?

Definir tus objetivos

El sentido de ponerse un objetivo es centrarse en él y poder decidir si estás haciendo realidad lo que te habías propuesto. Como los objetivos solo tienen en cuenta los hechos concretos, eso que llamamos *resultados*, como expertas en desarrollo personal, no pensamos que conseguir —o no conseguir— ese objetivo en concreto sea realmente útil para evaluar con precisión todo el proceso.

El viaje que conduce a la consecución de un objetivo puede llegar a enriquecer tu vida de un modo muy significativo: aumentando tu confianza y permitiéndote descubrir un sinfín de cosas maravillosas sobre ti mismo. Esta filosofía no niega la importancia de los objetivos; solo quiere hacerte entender que tu autoestima no depende únicamente del resultado que habías previsto, porque en realidad no es así.



RECUERDA

El éxito tiene un significado muy diferente en función de cada persona. Pero lo que es idéntico para todo el mundo es que es imposible saber si vas por el camino correcto si no haces lo siguiente:

- Define con claridad qué significa el éxito para ti.
- Establece objetivos coherentes con tu propia concepción del éxito.
- Crea la red necesaria para poder mantener esos objetivos.
- Desarrolla la estrategia adecuada para conseguirlos.

Responde a las preguntas siguientes para tener aún más claros tus objetivos:

- ¿Qué sentiré cuando tenga éxito?

- ¿Qué estaré haciendo cuando tenga éxito?
- ¿Quién formará parte de mi vida cuando tenga éxito?
- ¿Cómo me tratarán los demás cuando tenga éxito?

Teniendo en cuenta tu propia concepción del éxito, haz una lista que incluya todo lo que quieres conseguir en tu vida personal, profesional y espiritual. A medida que vayas enumerando cada uno de tus objetivos, comprueba si tienen las siguientes cualidades:

- **Tienen un propósito.** Tus objetivos deben tener un sentido, para ti y para la misión que te has puesto en la vida.
- **Sirven a los demás.** Lo que hagas debe ser útil a los demás, al mismo tiempo que te lleva adonde quieres llegar.
- **Son honestos.** Tus objetivos deben ser coherentes con tus creencias.
- **Son auténticos.** Tus objetivos deben darte la oportunidad de poner en práctica tus capacidades y tu talento.
- **Te hacen crecer.** Tus objetivos deben obligarte a vivir nuevas experiencias que cuestionen tu forma de ser y te ayuden a crecer.

Cuando fallas el objetivo

Hay muchos factores que determinan las posibilidades de alcanzar un objetivo. En gran medida, hacer realidad tu objetivo depende de ti. Pero *cuándo* y *cómo* alcanzas tu objetivo puede depender de muchos factores externos.

Por ejemplo, la mayoría de los atletas olímpicos entrenan desde que tienen cinco o seis años de edad. Y cada uno de ellos ha tenido un entrenador de primer nivel. Todos han superado sus propios límites. Todos se han preparado para la victoria. Todos tienen el objetivo de conseguir el oro. Pero solo uno lo consigue.



RECUERDA

La cruda realidad de fijarte objetivos es que tendrás que enfrentarte a la derrota. El sentido de una derrota no es hacerte sufrir o tirar la toalla. Es enseñarte las lecciones necesarias para seguir al mismo nivel cuando alcances tu objetivo. Cuando tratas de alcanzar tus objetivos, tienes varias formas de gestionar los intentos fallidos:

- **Sigue probando.** Creer en algo cuando no tienes ninguna prueba de que pueda hacerse realidad es difícil, pero tus ganas de perseverar y de seguir intentándolo se convertirán en la fuerza que te permitirá conseguirlo.
- **Busca una alternativa.** Siempre hay más de una manera de alcanzar un objetivo; sé creativo y piensa en estrategias diferentes para llegar al mismo lugar.

- **Mejora tus capacidades.** En ocasiones, no consigues tu objetivo porque no estabas preparado. Sigue practicando, mejorando y adquiriendo nuevas competencias.
- **Evalúa tu deseo, energía y centro de atención.** Hay objetivos que te exigen más de lo que habías previsto. Que no te quepa ninguna duda de que lo estás dando todo y de que tienes la fortaleza necesaria para completar el recorrido.
- **Acepta que no puede ser.** El pensamiento positivo, las afirmaciones y la práctica constante no van a convertirte en neurocirujano, a no ser que seas muy bueno en ciencias y matemáticas y tengas la formación adecuada. Aunque todo es posible, no siempre es realista.



RECUERDA

Cuando hay factores externos que te obligan a modificar tu objetivo, no has fracasado; te están guiando al lugar exacto donde deberías estar.

Alcanzar tus objetivos

Nos ponemos objetivos para generar oportunidades, conseguir logros personales y aumentar nuestra confianza. Ponerse objetivos estimula el interés, crea expectativas y despierta el entusiasmo.



ADVERTENCIA

En el momento de ponerte objetivos, estás abriendo la puerta a regodearte en un mundo de ensueño donde todo es posible. Pero si no eres consciente de la cantidad de trabajo, tiempo y talento que necesitas para conseguir tu objetivo, puedes hacerte falsas ilusiones y caer rápidamente en la desesperación; y decidir que cambias tus deseos por un billete de ida hacia la retirada.

Al principio de este capítulo, te prometíamos que te enseñaríamos ese “mucho más” que resulta necesario para alcanzar tus objetivos. Pero antes te ofrecemos una lista con las herramientas básicas que ya deberías tener para poder alcanzar tus objetivos:

- **Fe.** Nunca pierdas la esperanza en tus posibilidades; cuando tienes sentimientos contradictorios, te hundes en el caos y la inestabilidad.
- **Actitud.** Siente pasión por lo que haces, o no lo hagas.

- **Perseverancia.** Que no te importe la dureza del camino; tú eres mucho más duro.
- **Flexibilidad.** Ten la predisposición para hacer los ajustes necesarios.
- **Compromiso.** Pase lo que pase, ten muy claro que debes creer en tus objetivos hasta el final.
- **Concentración.** No te desanimes ni te distraigas del camino cuando recibas opiniones negativas de terceros.

Fracasar cuando intentas alcanzar un objetivo puede ser descorazonador. Es importante reiterar que el éxito no se mide únicamente por conseguir el objetivo que te habías propuesto. Pero si te das cuenta de que te pones objetivos y de que nunca se hacen realidad, y empiezas a pensar que las personas que sí consiguen los suyos deben de hacer las cosas de forma diferente, es muy probable que sea así. Eso es el “mucho más” al que nos referíamos.



CONSEJO

Aquí tienes las armas secretas que usan las personas que alcanzan sus objetivos, y que les otorgan esa ventaja extra que les permite dar en el blanco:

- **Intención.** La intención marca la dirección hacia el objetivo, no es el objetivo en sí.
- **Confianza y respeto por lo desconocido.** De principio a fin, cada objetivo experimenta un proceso evolutivo. No siempre serás capaz de ver el lugar al que te diriges; solo tienes que confiar en que acabarás llegando a tu destino.
- **Gratitud.** Van a pasar cosas que no te esperas. En vez de castigarte por lo que no ocurre, céntrate en lo que está pasando.
- **Tomar decisiones.** Asume que cada decisión es crucial para tener éxito. Debes tomar cada una de tus decisiones de forma deliberada y estratégica, con el objetivo en mente.
- **Recursos.** Identifica y reúne los conocimientos, los recursos financieros y las personas necesarias para dar en el blanco.
- **Empezar con decisión.** No esperes a que todo sea perfecto; empieza hoy mismo.
- **Reconocimiento.** Creas las experiencias de tu vida a través de tus procesos mentales y emocionales. Acepta tu responsabilidad por lo que ocurre y haz un cambio cuando sea necesario.
- **Preparación.** Adopta una actitud abierta ante las oportunidades que irán apareciendo por el camino. Puede parecer que solo están ahí para distraerte, pero esas oportunidades van a prepararte y posicionarte mejor para llegar a tu destino.
- **Déjalo marchar.** El viaje hacia tu objetivo nunca será exactamente igual a como habías imaginado. A menudo es mayor y mejor de lo que podrías llegar a imaginar. Entrega el resultado final a aquel —o a aquello— en quien confías y que es superior a ti.

Revisar tu motor interno

¿Te has puesto un objetivo ambicioso? ¿Has pensado en todo lo que tienes que hacer para alcanzarlo? A estas alturas, eres consciente de que ponerse un objetivo puede multiplicar tu confianza o reventar tu burbuja. Después de decidir qué objetivo vas a ponerte, haz una pausa, obsérvalo bien y hazte las preguntas siguientes:

- ¿Es un objetivo lo suficientemente concreto como para poder verme a mí mismo alcanzándolo?
- ¿Me importa bastante, hasta el punto de que si tengo que hacer incontables horas extra y tengo la sensación de que todo se está hundiendo yo seguiré haciendo mi camino?
- ¿Puedo gestionar un proceso que me exigirá actuar con prudencia para poder avanzar?
- ¿Tengo la energía suficiente y me he dado el tiempo necesario para cultivar las relaciones y las aptitudes que necesitaré para conseguir mi objetivo?

En ciertos momentos tendrás la sensación de que no obtienes casi nada a cambio de todo el esfuerzo que estás realizando. En esos momentos, te resultará difícil seguir por un camino que parece improductivo y que no tiene sentido. Alcanzar tus objetivos exige regularidad y constancia. Entender tus motivaciones te ayudará a seguir fiel al resultado esperado.

Hazte estas preguntas para comprender por qué te importa conseguir tu objetivo:

- ¿Por qué quiero hacerlo?
- ¿A qué personas quiero cambiar la vida?
- ¿Por qué quiero ayudar a esas personas?

Ponerse objetivos a largo plazo

Al ir avanzando en el proceso, descubrirás que la parte más difícil de ponerse objetivos es tener la valentía suficiente para creer en aquello que puedes conseguir en la vida si haces caso a los dictados de tu corazón.



RECUERDA

Tus palabras, pensamientos y acciones crean tu realidad, así que ten muy claro que, una vez decidas lo que quieres conseguir, no debes engañarte a ti mismo haciendo o diciéndote cosas que no sean coherentes con la decisión que has tomado.

Tienes muchas facetas, que te convierten en una persona brillante y maravillosa. Creemos en los enfoques holísticos, que tienen en cuenta tu bienestar general y que buscan que estés alineado con cada área de tu vida. Por tanto, tienes que ponerte

objetivos que te permitan seguir trabajando en todos los aspectos que conforman tu vida. Estos aspectos son los siguientes:

- **Mental.** Nos referimos a tu forma de ver las cosas. ¿Cómo ves el mundo y el papel que desempeñas en él? ¿Qué tendrías que hacer para mejorar tu crecimiento personal?
- **Emocional.** O sea, cómo te sientes. ¿Qué opinas de ti mismo y de los demás? ¿Qué valor tienen estas relaciones para ti?
- **Espiritual o moral.** Tu relación con el universo, con ese poder superior o con Dios; da igual el nombre que le pongas. Lo importante es que en tu interior tienes una brújula que te mantiene alineado con tu integridad. ¿Qué significa para ti hacer lo correcto? ¿Cuáles son tus creencias más íntimas?
- **Físico.** Es decir, hasta qué punto eres consciente de que tu estado de salud importa, y mucho, a la hora de alcanzar tus objetivos. ¿Cómo vas a cuidar de tu cuerpo?
- **Familia.** Este aspecto responde a las preguntas siguientes: ¿Quieres casarte? ¿Quieres tener hijos? ¿Qué principios quieres que rijan tus relaciones familiares?
- **Educativo.** Tu decisión de seguir aprendiendo durante toda tu vida. ¿Qué materias te estimulan? ¿Qué temas te dejan con hambre o sacian tu sed?
- **Carrera.** Lo que vas a hacer en tu vida que aportará valor a los demás y que te generará ingresos.
- **Social.** Esto incluye a tus amigos y a tu red de contactos, y las actividades en las que participas para estimular tu vida social. ¿Con qué clase de personas te gusta pasar el rato? ¿Qué quieres dar y recibir de esas relaciones?
- **Financiero.** Esto hace referencia a la cantidad de dinero que necesitas para mantener a tu familia y ahorrar para la jubilación. ¿Cuánto dinero necesitas para vivir bien en la actualidad y después de que te hayas jubilado?

Ponerse objetivos a corto plazo

En estos últimos años se oye con bastante frecuencia el término *quantum leap* (una traducción aproximada sería “salto cualitativo”). Hace referencia a un cambio importante y repentino en algo, y se suele aplicar a las espectaculares historias de éxito protagonizadas por veinteañeros que se han hecho millonarios al amparo de internet. El éxito a una edad tan temprana crea la falsa impresión de que las personas que consiguen ganar millones se han saltado unos cuantos pasos del camino.

Si echas un vistazo a sus historias, descubrirás que empezaron a trabajar en sus visiones y pasiones durante los primeros años de su adolescencia, y que por aquel entonces ya estaban pensando en ofrecer algún tipo de servicio que satisficiera las necesidades y los problemas de los demás. Paso a paso, alcanzaron sus objetivos.



CONSEJO

Lo único que te ayudará a dar un salto cualitativo —ahorrándote tiempo y dinero— es tener información de primer nivel y tomar decisiones que te acerquen a tu objetivo, pero siempre paso a paso.

¿Puedes zamparte un pastel de dos palmos de una sola tacada? Si no puedes realizar un milagro de ese estilo, entonces no intentes hacer realidad tu objetivo en un solo día. Darte el tiempo suficiente acabará con el estrés, el agobio y la sensación de estar superado por tus objetivos; una situación que puede provocar la aparición de enfermedades. ¿Verdad que comes bocado a bocado? Pues ponte objetivos a corto plazo que te ayuden a hacer el trabajo y a digerir los desafíos de un modo saludable, tanto mental como emocionalmente.

Con este sistema serás capaz de completar y felicitarte por tus éxitos a corto plazo, lo que te ayudará a seguir motivado y animado para seguir recorriendo el camino. Como ejemplo, vamos a pensar en un objetivo que tiene que ver con la salud: pasar de 68 kilos a 60 kilos en tres meses.

Responde a estas preguntas: ¿qué vas a comer? ¿A qué horas vas a comer? ¿Cuántas veces por semana vas a hacer ejercicio? ¿Durante cuánto tiempo? ¿Qué clase de ejercicio vas a hacer? ¿Cada cuánto vas a pesarte?

Ten en cuenta que tus objetivos siempre deben ser positivos si quieres sentirte motivado y reforzar tu autoestima. Afirma las cosas que vas a hacer y olvídate de los “No voy a...”.



EJERCICIO

Utiliza la información y las respuestas que has ido acumulando a lo largo del capítulo para definir con claridad tus objetivos. Escribe cuáles son esas metas y ponte objetivos a corto plazo. Echa un vistazo al ejemplo que tienes a continuación para hacerte una idea de cómo se hace.

Trayectoria	Objetivos
Objetivo a largo plazo	Escribir un libro de doce capítulos, con doce páginas por capítulo, en doce semanas, a partir de un sumario preestablecido.
Objetivo a corto plazo	Escribir un capítulo a la semana.
Objetivo a corto plazo	Escribir dos o más páginas al día. Revisión el séptimo día.

Objetivo a corto plazo	Escribir de 8 de la mañana a 12 del mediodía, de lunes a sábado.
------------------------	--

CONFESIONES DE UNA *COACH*

Tengo que confesarte algo (coautora S. Renee). Suelo explicar esta historia en mis talleres, y como quiero ser completamente honesta contigo, creo que lo correcto es compartirla también en estas páginas.

Después de probar con el método tradicional de ponerse objetivos cuando tenía veintipocos años, y de fracasar muchas veces en el intento, decidí crear un sistema alternativo que hoy día sigue funcionándome. Escribo en un papel aquellos objetivos, afirmaciones y declaraciones en primera persona que me importan de verdad y que me salen del corazón. No reviso lo que escribo a diario. De hecho, ni a diario, ni cada semana, mes o año. En realidad, escribo muchos de esos objetivos en páginas sueltas, en días en los que me siento agradecida o en momentos de inspiración.

Quizá si hubiera trazado un plan más elaborado y bien desarrollado ahora sería completamente independiente desde un punto de vista financiero. Pero la verdad es la siguiente: mi objetivo diario es levantarme con una actitud abierta, dispuesta a servir a ese “ente superior”. Lo más interesante es que esta actitud es la que me ha permitido crear todas las experiencias que hoy considero las más importantes de mi vida y disfrutar de ellas.

Por ejemplo, en enero de 1999 anoté lo siguiente: “Voy a escribir tres libros”. El libro que tienes entre las manos es el cuarto y sospecho que habrá algunos más. He trabajado mucho, he tenido una fe sobrenatural y me he rascado el bolsillo cuando ha sido necesario. He tomado buenas y malas decisiones que me han hecho dar más de un rodeo, pero nunca me he visto en un callejón sin salida. Me he esforzado mucho por convertirme en un buen ser humano, una persona en la que los demás —y también yo misma— pueden confiar y creer, de la que pueden depender.

Mi confesión no consiste en negar el valor de los contenidos de este capítulo; de hecho, confirma su fuerza. Solo quiero proponer una alternativa a aquellas personas que sienten que no tienen la valentía necesaria para ponerse un objetivo según el sistema estándar descrito en las páginas previas, o bien la fuerza para enfrentarse a la incertidumbre en cada día de sus vidas.

Te ofrezco esta confesión como un salvavidas, como una fuente de esperanza; algo que te permitirá dar tus primeros pasos. Todo lo que necesitas es abrir tu corazón y tener la voluntad de escribir tus deseos, guardarlos en algún lugar secreto y entonces preguntarte en silencio: “¿Qué voy a hacer a continuación?”.

5

Superar las barreras internas en el amor y en el trabajo

EN ESTA PARTE...

Aprende a detectar tus barreras internas y sus detonantes. Controla los conflictos externos al mismo tiempo que fortaleces tu autoestima.

Descubre cómo tener relaciones diferentes y encontrar el verdadero amor. Aprende a tener y controlar el poder.

Comprende la verdadera esencia del amor, y por qué es fuente de placer al mismo tiempo que causa dolor. Descubre cómo prepararte para el amor y cómo tener una relación que dure para siempre.

Aprende nuevas estrategias para superar los momentos difíciles con las personas a las que quieres, y a diferenciar entre tus problemas y los que son responsabilidad de los demás.

Adquiere nuevas estrategias para aspirar a promociones y ascensos en tu trabajo.

Comprende las causas profundas de los problemas en el trabajo y cómo conseguir que personas con caracteres, experiencias y capacidades diferentes trabajen juntas con eficiencia y se valoren mutuamente. Descubre cómo convertirte en un líder que sabe romper las barreras y que es capaz de construir relaciones basadas en la confianza.

Capítulo 14

Examinar tu papel en relaciones conflictivas

EN ESTE CAPÍTULO

Observar tu comportamiento

Reconocer los comportamientos que causan problemas

Crear actitudes que mejoren tus relaciones, con los demás y contigo mismo

Imagina durante un instante que los aproximadamente 7.000 millones de personas que habitan este planeta desaparecieran de repente; todas, menos tú. Puede que esta idea te parezca terrorífica o de lo más interesante. Sea como sea, nunca va a ocurrir. Esto significa que tienes que potenciar tu capacidad innata de llevarte bien con los demás, sin perder tu autoestima por el camino.

En este capítulo aprenderás a detectar tus barreras internas —esas emociones que, sin razón alguna, te obligan a protegerte y a defenderte— y los factores que las desencadenan. También aprenderás a cuidar de ti mismo al mismo tiempo que corriges esas actitudes que tanto daño te hacen y a poner en práctica unos cuantos consejos que mantendrán los conflictos a raya.

Ser consciente de las barreras internas

Adquirir conciencia de uno mismo, de las propias barreras internas, y de los factores que las desencadenan cambiará tu punto de vista sobre el mundo, así como el punto de vista que el mundo tiene sobre ti. La razón es simple: si un acontecimiento externo te molesta, todo se debe a tu interpretación interna del evento en cuestión.

Echemos un vistazo a esas barreras internas, que te impiden sacar el máximo partido a tu verdadero yo, y a la percepción que tienes de las personas que te rodean. Al compartir tu vida con ellas, sus emociones acaban teniendo una influencia determinante en tus sentimientos.

Las consecuencias de las barreras internas

Cuando permites que el dolor cree barreras internas, estás dejando que el sufrimiento tome el control de tu vida y corres el riesgo de acabar desconectado de tus amigos y familiares. Esas emociones secretas acaban teniendo grandes consecuencias en todas tus relaciones. Según afirma un artículo publicado en *Psychology Today*: “Un ambiente tóxico en el mundo interior de una persona puede provocar estrés, ansiedad, depresión e incluso problemas sanitarios”.

El estudio Whitehall II siguió las vidas de más de diez mil voluntarios durante una media de 12,2 años. Los investigadores descubrieron que las personas que mantienen “relaciones negativas tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de corazón, incluyendo problemas cardíacos que podrían ser mortales, en comparación con aquellas que no tenían relaciones negativas con las personas de su círculo íntimo”.

Ha llegado el momento de hacerte un chequeo. Responde a las preguntas siguientes:

- ¿Te sientes desconectado de los demás?
- ¿Quieres desconectar de los demás?
- ¿Sientes ansiedad o cualquier otro tipo de malestar cuando estás con personas de tu familia o con amigos cercanos?
- ¿Sientes ansiedad o cualquier otro tipo de malestar cuando estás con tus compañeros de trabajo?
- ¿Te han diagnosticado recientemente alguna enfermedad relacionada con el estrés?
- ¿Tienes miedo de asistir a determinadas actividades?
- ¿Te sientes seguro con la persona —o las personas— con las que pasas la mayor parte de tu tiempo?
- ¿Tu nivel de energía sube o baja cuando estás con otras personas?
- ¿Tienes la sensación de tener que defenderte o tener cuidado cuando interactúas con otras personas?
- ¿Das muchas vueltas a la idea de pasar un rato con otras personas antes de presentarte a la cita en cuestión?

Escuchar a tu cuerpo

Es posible que ahora te preguntes: “¿Cómo sé qué factores desencadenan mis barreras internas?”. Una opción es aprender a escuchar a tu cuerpo. Cada vez que pasas por una experiencia desagradable, tu cuerpo responde. Instantáneamente, tus instintos animales se ponen en marcha y entras en modo supervivencia. Este estado cambia tu forma de comunicarte, indicando al receptor: “No me gusta lo que acabas de hacer o de decir”.

Tu cerebro recibe al momento un mensaje que te pone en estado de alerta; algo o alguien ha tocado uno de tus puntos de dolor. Sientes una profunda incomodidad, que puede

adoptar la forma de ansiedad, vergüenza o preocupación. El desencadenante puede ser cualquier cosa que te recuerde esa experiencia negativa.

En ese instante, tu sistema defensivo levanta una barrera interna y se desencadena una respuesta inconsciente, que a su vez se traduce en una actitud demasiado exaltada, sensible o incluso violenta.

Utilizar tus conocimientos para avanzar

La finalidad de observarse a uno mismo es identificar dónde están los puntos de dolor para reconocer las barreras internas e iniciar el proceso de curación. La observación te ayudará a descubrir el papel que interpretas en las situaciones que entorpecen tu desarrollo profesional y tus relaciones personales. Descubrirás las causas que te hacen perder oportunidades.



ANÉCDOTA

Aquí tienes un ejemplo (coautora S. Renee). Durante un taller sobre marca personal, pedí a una de las participantes que escogiera tres adjetivos con los que describirse a sí misma. Después de elegir los tres adjetivos en cuestión, le pregunté por qué había optado por esos en concreto. Se echó a llorar. Aunque en aquel momento no tenía ni idea, mi pregunta tocó uno de sus puntos de dolor y desencadenó la aparición de una de sus barreras internas. Entonces le dije: “Veo que estás llorando. ¿Qué te ha venido a la cabeza?”. Y ella respondió: “Siempre me habían dicho que nunca debes hablar de ti misma”. Una conversación más profunda reveló que aquella mujer brillante, guapa y muy bien preparada, que necesitaba transmitir a los demás su valía para poder avanzar en su carrera, no sabía desenvolverse en las salas de juntas porque sus padres le habían dicho que hablar de sí misma era arrogante y poco apropiado.

Los mensajes de tus padres y las situaciones del pasado han dado forma a tus creencias. Sean verdaderas o falsas, cargas con esas creencias como si fueran propias. Tienes que preguntarte: “¿Mis creencias son ciertas?”.

Después de identificar la barrera interna que te hace sufrir, el objetivo es pasar del asiento del copiloto al del conductor. Así es como se hace:

1. Ve al meollo de la cuestión

Siempre existe un nivel más profundo de autodescubrimiento. Si no obtienes los resultados que esperabas, ha llegado el momento de parar y escucharse. Hazte esta pregunta: “¿Qué es eso que tanto quiero y que no logro

conseguir?”

2. **Identifica qué estás comunicando involuntariamente a los demás**

Aunque no abras la boca, también te comunicas a través del lenguaje no verbal y lo haces sin cesar. Envías mensajes a los demás sobre la clase de persona que eres y sobre cómo deben tratarte. Ante cada nuevo reto, hazte esta pregunta: “¿Qué mensaje estoy enviando?”.

3. **Identifica qué estás bloqueando**

Cuando una relación se descompensa, al menos una de las dos partes la está bloqueando. *Bloquear* es defender, proteger o resistir. Hazte esta pregunta: “¿Por qué estoy resistiendo? ¿A qué me estoy resistiendo?”.

4. **Obsérvate en acción**

Al empezar a observar tus propias acciones, quizá entres en un estado de *shock*. Tampoco te tomes demasiado en serio. ¡Diviértete! Aquí tienes unas cuantas respuestas que nos decimos a nosotras mismas en momentos de locura: “Pero, tía, ¿en qué estabas pensando? ¿Qué te has tomado para acabar diciendo algo así?”. “De verdad, ¿es que es para partirse!” Recuerda que el objetivo no es juzgarse. Es ser más consciente de uno mismo e identificar el factor interno que te está bloqueando y que te impide tener lo que quieres en la vida.

5. **Practica las estrategias que eres capaz de aprender**

Si quieres construir y mantener una autoestima saludable y disfrutar de la vida, vas a tener que currártelo. Las fases del proceso de crecimiento personal son las siguientes: aprender, practicar y mejorar, y vuelta a empezar.

Cuando sabes qué es lo que te está bloqueando, descubres dónde están tus puntos de dolor. A no ser que prefieras ignorar tus sentimientos y vivir en la inopia, te darás cuenta de que cada vez que tu dolor sale a la superficie recibes un mensaje muy claro. En ese momento, tienes que elegir entre seguir por el mismo camino y defenderte o, por el contrario, abrirte a una nueva forma de actuar.

Si eliges seguir con la misma costumbre, no cambia nada y tu vida sigue estancada. Si voluntariamente pones en marcha una respuesta distinta, el dolor pierde poder sobre ti y mejoras la relación que mantienes contigo mismo y con los demás.

Observar tu comportamiento en tus relaciones

Familiarizarse con tu forma de actuar va a resultarte de gran ayuda a la hora de desarrollar relaciones interpersonales mucho más saludables. Aunque pueda parecer que observar tu propio comportamiento beneficia sobre todo a los demás —familiares, amigos, compañeros de trabajo— eres *tú* quien va a aprovecharlo al máximo. Estás aprendiendo a conocerte y a quererte mejor, mientras no dejas de ser fiel a la persona que eres en realidad.

Cómo observar tu comportamiento

Sigue estos pasos y consulta el ejemplo que tienes en la tabla 14-1 para empezar a observar tu propio comportamiento:

1. Decide qué emoción o situación quieres trabajar

Quizá sientas la tentación de trabajar en más de una a la vez. Pero nosotras te sugerimos que escojas solo una. A medida que vayas aprendiendo a observar tu comportamiento, detectarás de una forma mucho más natural cuándo estás dejando de ser coherente con la persona que quieres llegar a ser.

2. Toma nota de tus respuestas ante determinadas situaciones y personas

Observa tu reacción más habitual ante ciertas personas, ante lo que dicen y lo que hacen. Presta especial atención a tus sentimientos y a la forma en que abordas la situación en particular. Asimismo, toma nota de qué y de quién desencadena esa emoción. Si una persona en concreto activa una respuesta inapropiada, ahí tienes una información de gran valor. Significa que, aunque no seas consciente de ello, se ha roto la confianza con esa persona o con alguien que te recuerda a ella. Tienes que buscar conexiones más profundas, que permanecen ocultas.

3. Siente la respuesta de tu cuerpo

Cuando tu cuerpo responde ante una situación, date permiso para experimentar esa sensación. En primera instancia, intentarás resistirte porque no quieres sentirte como una mala persona. Recuerda, no hay que juzgarse. Si no tienes muy claro si tu cuerpo acabará respondiendo, ¡da por hecho que seguro que lo hará!

4. Escucha a tus emociones

Mientras el conflicto se desarrolla, experimentarás lo que denominamos una *primera respuesta*. Suele colarse entre tus pensamientos. ¿Alguna vez habías quedado con una persona que de repente dice algo que no te gusta? A partir de ese momento, te pierdes los siguientes cinco minutos de conversación, ¿verdad? Presta atención a tus pensamientos y, en lugar de quedarte atrapado en esa idea, deja que se vaya para poder volver a la conversación. Por regla general, esas ideas expresan tus sentimientos en el momento actual sobre una persona o situación en concreto.

5. Escucha las respuestas que nacen de lo más profundo de tu ser

Cuando se produce una situación en concreto, y si prestas atención, te darás cuenta de que tienes una reacción instintiva. En ese momento, tu esencia te está hablando. Dale una voz y escucha con atención todo lo que está diciendo. Porque esta es tu verdad actual. Esa voz te habla a ti y habla sobre ti. En este ejercicio, te diriges a esa esencia.

6. Fíjate en cómo respondes a la persona que desencadena esa emoción

En este preciso instante, el juego ha comenzado. Estás listo para la batalla. Y está bien que sea así, porque estás creciendo como persona y tienes que observar la acción que se ha convertido en tu respuesta habitual. Es en este momento cuando se produce la inyección de adrenalina y todo se pone en marcha. Todo lo que se estaba cociendo ahí dentro está saliendo al exterior. Eso que sientes te está pidiendo que cambies y te dice por qué quieres modificar tu actitud.

7. Haz un trabajo de reflexión

Cuando el incidente ha terminado, ha llegado el momento de valorar, reflexionar e implementar. Utiliza el ejemplo de la tabla 14-1 para registrar la experiencia que acabas de vivir. Entonces reflexiona sobre las preguntas que aparecen en el siguiente apartado.

Tabla 14-1 Observación del comportamiento en desarrollo

Cuestión	Evaluación
Situación	Aceptar las críticas.
Respuesta corporal	Tensión en todo el cuerpo.
Respuesta emocional	Ninguneo, ataque, desprecio.
Respuesta esencial	No lo he hecho bien. He decepcionado a esa persona.
Punto de dolor	Recibí muchas críticas al ir haciéndome mayor. Me decían que debía hacerlo bien a la primera.
Acción de respuesta	Defensa, combate, cautela.
Verdad de la situación	Recibir ayuda. Que me animen a hacerlo mejor.
Conocimiento y solución	Me criticaron mucho en el pasado, por tanto, me resulta difícil darme cuenta de que los demás solo me quieren ayudar. Tengo el derecho de aceptar o rechazar sus consejos, por lo que no tengo por qué provocar un conflicto por defender mi postura. Es tan simple como darles las gracias y pasar página.

Reflexionar sobre lo que has aprendido

Cada vez que aprendes algo nuevo es importante dedicar un tiempo a reflexionar sobre ello. Este proceso de reflexión te permite entender con mayor claridad qué has aprendido, el valor que tiene y cuál es la mejor forma de ponerlo en práctica en tu vida. Las preguntas que tienes a continuación te ayudarán a centrar tus reflexiones:

- ¿Qué clase de relación tengo con esa persona?
- ¿Desde cuándo conozco a esa persona?
- ¿Es algo que me pasa a menudo?
- ¿Mi respuesta es cada vez más intensa?
- ¿Qué ha hecho o dicho esa persona y que ha provocado un cambio en mi estado de ánimo?
- ¿Cuál era el tono de voz de la persona, su lenguaje no verbal, las palabras que ha utilizado?
- ¿Qué emoción estaba sintiendo? Por ejemplo: me sentía ignorado, controlado o inseguro.
- ¿Por qué me sentía de esa manera?
- ¿Qué suceso del pasado sería homologable porque me causa una inquietud parecida?
- ¿Siempre me siento así cuando estoy con esta persona?



CONSEJO

Al llevar a cabo este proceso de reflexión, resulta imprescindible hacerlo con una mentalidad abierta. Siéntate en un lugar tranquilo y escucha la respuesta. Las posibilidades son ilimitadas. La respuesta puede estar conectada con un encuentro del pasado, una convicción muy fuerte, sentimientos inconscientes hacia la persona que estás tratando, una experiencia de la infancia o un cambio en tu estado de ánimo causado por cualquier otra situación. En la esencia del problema puede haber una promesa que te hiciste a ti mismo años atrás y que juraste no romper nunca. Por ejemplo: “Nunca volveré a enamorarme de esta forma”. Es posible que hayas olvidado aquella promesa, pero decisiones tan contundentes como esa acaban anidando dentro de tu inconsciente; y así es cómo se forja tu comportamiento.

Utilizar la información con inteligencia

Al reconocer, aceptar y utilizar la información que has obtenido, acabas destruyendo el refugio donde se escondía tu dolor; le obligas a abandonar tu espacio personal. En vez de actuar como una persona reactiva, demasiado emocional, aprendes a tener confianza y a permanecer firme en tu sitio.

Utiliza toda esa información para aumentar la confianza que tienes en ti mismo:

- **Aumenta la compasión que sientes por ti mismo.** Has pasado por experiencias que han cambiado tu verdadera esencia. Estas experiencias te han hecho sufrir. Trátate a ti mismo como si fueras dos personas: tu yo real y tu yo modificado. Sigue poniendo por delante a tu yo real reafirmando tu verdadera esencia. Dale las gracias a la persona en la que involuntariamente te has convertido por culpa de todas tus experiencias negativas. Dale las gracias por todo lo que te ha enseñado. Y deja que se vaya.
- **Identifica tus mejores cualidades.** Has ayudado a muchas personas a lo largo de los años. No importa si no te dieron las gracias; eso no disminuye el valor de tus actos. Entregarte a los demás es lo que te hace importante en este mundo. Haz una lista con todas las ocasiones en las que te has entregado a los demás, sin el menor resquicio de egoísmo y en las que tu comportamiento ha marcado la diferencia.
- **Identifica las lecciones.** ¿Alguna vez has analizado todo lo que sabes (sobre ti mismo)? Si te cuesta llegar a una conclusión, piensa en aquellas situaciones que te obligaron a parar y hacer una pausa. Retrocede en el tiempo todo lo que sea necesario. Busca al menos tres grandes lecciones que hayas aprendido a lo largo de los años y que te hayan convertido en mejor persona.

Cuando conquistas una de tus barreras internas, enseguida aparecerá la siguiente. No te desanimes; convertirte en tu mejor versión es el trabajo de toda una vida.

Crear actitudes positivas para forjar relaciones duraderas



ANÉCDOTA

Hace un tiempo (coautora S. Renee) mi relación con un amigo muy cercano pasó por una etapa complicada. Éramos amigos desde hacía diez años. Sin motivo aparente, cada vez que quedábamos mi amigo empezaba a decirme cosas que me sonaban a un intento velado por criticarme y degradarme. Sus comentarios me resultaban muy ofensivos.

A bote pronto, hubiera tenido una reacción muy brusca. Pero no me hubiera sentido bien conmigo misma. Para ser coherente con la persona que soy en realidad, decidí alejarme un tiempo de la relación. Al limitar el contacto entre ambos, los dos pudimos coger un poco de aire. Pero para que nuestra relación de amistad sobreviviera había que restablecer la comunicación. Tenía que ser fiel a mí misma y explicarle el daño que me hacían sus comentarios. Lo que no podía hacer era aparecer de repente y soltar todo lo que quería decirle.

Cuando te veas en una situación parecida, y si no quieres dañar aún más una relación que ya es bastante frágil, tienes que saber muy bien cómo acercarte a la persona en cuestión. Si actúas con prudencia, conseguirás que la relación crezca y, si la otra persona está receptiva, vuestra amistad volverá a cobrar vida.

Establecer y conservar relaciones duraderas

Si no desarrollas la capacidad de respetar, aceptar y llevarte bien con los demás, te pasarás toda la vida buscando al amigo perfecto sin encontrarlo nunca. A continuación tienes una lista con los pasos necesarios para construir y conservar relaciones a largo plazo:

1. **Primero, echa un vistazo a tu situación**

Revisa con cuidado tus puntos de dolor y los desencadenantes de tus barreras internas para asegurarte de que todo lo que está pasando se debe a los problemas personales de la otra persona y no a los tuyos.

2. **Observa el comportamiento de la otra persona durante un tiempo**

Todos podemos tener un momento desafortunado. Observa el comportamiento de la otra persona a lo largo de un periodo de tiempo para descubrir dónde está el verdadero problema. En función de la frecuencia con la

que veas a la otra persona, de siete a catorce días debería ser suficiente.

3. Descubre en qué situación se encuentra la otra persona

La gente no siempre comparte sus problemas personales. En el momento adecuado puedes comentar: “¿Estás bien? Parece que hay algo que te preocupa”. No hagas la pregunta en mitad de una discusión, porque parecerá que estás siendo condescendiente.

4. Prepara el encuentro

Piensa en unas cuantas situaciones que hayáis compartido juntos y en las que te hayas sentido mal. Deberían haber ocurrido en los últimos siete-catorce días. Este punto es fundamental, porque la mayoría de la gente suele negar los hechos, dice que no se acuerda de nada o exige pruebas de que las cosas han pasado realmente como tú dices.

5. Habla con la otra persona

Sin hacer acusaciones directas, sin explicar cómo te sientes en ese momento, describe de forma detallada el comportamiento que te hace tanto daño. No analices, no hagas diagnósticos y no pongas un ultimátum.

6. Sé fiel a tu punto de vista

Si la otra persona no parece estar dispuesta a escucharte y a respetar tus sentimientos, no insistas para que acabe haciéndote caso. Si lo haces, ese patrón se convertirá en una costumbre y en condición indispensable para que la relación sobreviva. Una persona egoísta, estrecha de miras e insensible al final absorbe toda tu energía y destruye tu autoestima.



RECUERDA

Las relaciones, personales y profesionales, no siempre duran toda la vida. Las hay que no están hechas para durar. Cuando ya has dado todo lo que llevas dentro y la relación sigue sin mejorar, ha llegado el momento de ponerle fin con respeto y educación.



ADVERTENCIA

No dejes que nadie te maltrate. Independientemente de lo que pueda pasarle a la otra persona, sus problemas no son los tuyos y nadie, en ningún caso, se merece el maltrato físico o verbal. Tienes que diseñar un plan de fuga cuando te veas en esta situación (echa un vistazo al próximo apartado).

Poner fin a una relación con la mejor actitud

Si tienes que decir adiós a una persona, tu objetivo siempre debería ser dejarla en una situación mejor que cuando la conociste. Pero esto solo es posible cuando piensas con claridad y te sientes bien contigo mismo. Una relación que está degenerando solo se pone fea de verdad cuando dejas que tu ego y tu orgullo tomen el control de la situación. Un plan de fuga bien razonado te ayudará a no perder la calma. Para preparar tu plan de fuga, ten en cuenta todo lo siguiente:

- **Acepta tu responsabilidad.** Nunca he conocido a nadie (coautora S. Renee) o he trabajado con un cliente que no hubiera detectado unas cuantas señales de advertencia al inicio de una relación que ahora está dando sus últimos coletazos. Asume tu responsabilidad por las relaciones que estableces.
- **Sé tu propia fuente de apoyo.** Cuando dejes salir tus emociones, descubrirás a un niño indefenso que tiene el corazón roto porque las cosas no han salido como esperaba. No seas cruel contigo mismo, déjate querer y recuérdate que estás bien. Encontrarás a otro jefe, a otro amigo o a otra pareja.
- **No te tomes las cosas de manera personal.** Nadie es perfecto. Las experiencias del pasado condicionan las actitudes de cada uno de nosotros. Para conservar tu autoestima, perdónate y perdona a los demás, y entonces pasa página.
- **Ten claro el resultado que quieres obtener.** Dejar claras tus intenciones desde el principio es un arma muy poderosa en cualquier conversación, sobre todo cuando quieres comportarte de forma impecable en una situación muy complicada.
- **No te reúnas con esa otra persona hasta estar preparado.** Si quedas antes de haber resuelto tus conflictos internos y de haber tomado una decisión firme, igual empiezas a renegociar las condiciones de la relación. Esto podría poner en riesgo tu autoestima e incluso a ti mismo.
- **Cuando veas que no hay solución, reconoce tus emociones y vete.** ¡Hay personas que nunca lo entenderán! Y no puedes hacer nada al respecto. Cuando veas que la conversación no va a ninguna parte —y lo verás— dale las gracias a esa persona por haber formado parte de tu vida y permitirte crecer. No lo haces por ella, ¡lo haces por ti!

Capítulo 15

Reescribir tu historia de amor

EN ESTE CAPÍTULO

El camino correcto para encontrar el amor

Saber quién eres y lo que quieres

Aprender a aceptarse y a quererse

A pesar de todas las señales de advertencia, el anhelo de ese deseo intangible de ser amado te ha hecho tomar caminos muy destructivos. Las lecciones que has aprendido mientras confiabas en las engañosas tácticas de los impostores del amor —sexo, dinero y la fantasía de casarse— te han obligado a repetirte una misma pregunta una y otra vez: “¿Dónde voy a encontrar el verdadero amor?”.

Analizar dónde has estado, adónde vas y cómo quieres estar cuando llegues a tu destino te marcará el camino correcto. Escribir una historia nueva y redefinir al personaje protagonista iluminará el camino que conduce a un lugar donde podrás encontrar el amor verdadero. Si estás preparado para seguir este camino, sigue leyendo.

Saber dónde estás

Para avanzar en la buena dirección, primero tienes que saber exactamente dónde estás. Cuando conoces tu ubicación, es mucho más fácil volver al camino correcto. La analogía que describimos a continuación explica por qué es tan importante pasar por esta primera fase.

Te diriges a casa de un amigo. Pero te pierdes por el camino. Llamas a tu amigo y le pides que te diga cómo llegar. La primera pregunta que te hará será “¿Dónde estás?”. Si no eres capaz de enviarle tu ubicación, no sabrá cómo guiarte para que llegues a tu destino.

Lo mismo ocurre en tu vida. A veces no tienes ni idea de dónde estás. Pero, aunque te sientas muy perdido, siempre hay señales que marcan el camino:

- **Echa un vistazo a tu alrededor.** ¿Hay algo que te resulta familiar? Si escuchas con atención a las personas que te rodean, ¿crees que te están dando alguna pista? Y si no reconoces a nadie, ¿a quién puedes ver? ¿Qué está haciendo?
- **Descubre cómo has llegado hasta aquí.** Sigue el rastro de tus propios pasos. En un momento dado hubo algo que te pareció muy atractivo. Una necesidad insatisfecha te hizo estar receptivo ante la llegada de una persona. Como solo pensabas en satisfacer tu apetito, seguiste al impostor hasta llegar a una ubicación indeterminada. ¿Qué te resultaba tan atractivo? ¿Qué estabas buscando?
- **Pide ayuda.** Siempre hay alguien que sabe dónde estás. Porque ha estado ahí antes que tú. Sabe exactamente dónde estás, cómo te sientes y qué necesitas. Y, lo más importante, quiere ayudarte. Pídele consejo.

Hacer las paces con uno mismo

A veces no actuamos como nos gustaría. Hay momentos en que no damos la talla. Y, en determinadas ocasiones, sucumbimos a las presiones de nuestro entorno y tomamos decisiones que entran en contradicción con nuestras propias creencias.

En lugar de castigarte, pregúntate “¿por qué?”. La finalidad es entender por qué has hecho algo, la razón subyacente que hay detrás.



RECUERDA

Pon en práctica estos nueve principios para poder mantener una buena relación de amistad contigo mismo.

- **Define tus creencias.** Siempre puedes cambiar tus creencias. Decidir en qué quieres creer y actuar en consecuencia resulta primordial.
- **Habla de ti mismo desde una óptica positiva.** En ocasiones, por culpa de tus errores, tienes la tentación de castigarte mental y verbalmente. Sé consciente de cuándo lo haces y recuerda que debes tratarte con paciencia, cariño y generosidad.
- **Sé honrado en la relación que mantienes contigo mismo.** ¿Te han engañado alguna vez? ¿Recuerdas cómo te sentiste? Por tanto, no te engañes a ti mismo. En pocas palabras, haz lo correcto.
- **Confía en ti mismo.** La confianza se gana con el tiempo. Primero tienes que demostrarte que vas a ser capaz de portarte bien contigo mismo antes de disfrutar de la suficiente confianza.
- **Siéntete orgulloso de ser quien eres.** Puedes sentirte satisfecho de ser quien eres y, aun así, estar abierto a hacer cambios para seguir mejorando.
- **Toma decisiones que sean coherentes contigo.** Las cosas que haces, y con quién las haces, celebran la persona que eres o, por el contrario, te juegan en contra. Escoge con inteligencia.
- **Trátate de forma especial.** Nada sienta tan bien como saber que eres especial para alguien. Actúa como si fueras esa persona.

- **Analiza tu situación a diario.** Una crítica de tu jefe, una oportunidad perdida, una cita que sale mal..., situaciones que pueden llenarte de dudas. Revisa lo que ocurre en tu interior para saber qué está pasando en tu subconsciente.
- **Alimenta tu relación.** Tus necesidades cambian con el tiempo. A medida que vayas creciendo, sé consciente de esos cambios y satisface tus nuevas necesidades.

Valorar lo que te gusta de ti



EJERCICIO

Tu carácter tiene muchos lados. Pero, a veces, por culpa de las prisas y de los cambios que tienen lugar en tu vida, no es fácil llegar a conocer todas las facetas de tu personalidad, que te convierten en una persona única. Te animamos a que completes las frases que tienes a continuación para descubrir todo lo que ya sabes sobre ti, sobre tus gustos y preferencias. Seguro que notarás un cambio en la percepción que tienes de ti mismo y del mundo que te rodea; toda una señal de tu crecimiento personal.

- Disfruto cuando...
- Necesito...
- Lloro cuando...
- Soy bueno en...
- Creo que soy...
- Me siento seguro cuando...
- Soy feliz cuando...
- Necesito mejorar...
- Me motiva...
- Necesito saber que...
- Hago que la gente se sienta...
- Me afecta que...
- Mi objetivo en la vida es...
- Me gusta aprender sobre...
- Me siento a gusto cuando...
- Me siento incómodo cuando...
- Cuando estoy solo suelo pensar en...
- Lo que más me gusta de mí mismo es...

- Las personas con las que me siento más a gusto son...
- El tipo de gente con el que me siento más a gusto es...
- Las lecciones más importantes que he aprendido con los años son...

Establecer tu propio concepto de felicidad

La inseguridad y la indecisión tienen muchas consecuencias, como sufrir abusos de todo tipo, problemas con el alcohol y las drogas, caer en una depresión o malgastar las oportunidades que se presentan. Las causas son también muy numerosas: los mensajes que recibiste durante la infancia; las imágenes que cautivaron a tu psique; el flujo constante de información que te dice cómo debes actuar y qué imagen ofrecer a los demás.

RESPONDER A LA LLAMADA

Un día estaba con un ejecutivo de una empresa de telecomunicaciones (coautora S. Renee). Me explicaba que estaba preocupado por la seguridad de su puesto de trabajo. Hablando de sus miedos, me dijo que en realidad pensaba que debía desempeñar un trabajo que ofreciera muchas más cosas al resto del mundo. Creía que su vida debería tener un propósito superior, una misión.

“Sin lugar a dudas, sé que dentro tengo un mensaje que cambiaría la vida de muchísimas personas”, me dijo. Añadió que si se atreviera a vivir a partir de su propia concepción de la felicidad, perdería dinero e influencia. Entonces lo interrumpí: “¿Has pensado en que podrías estar equivocado? ¿Esa llamada no podría ser la puerta a una mejor situación económica y a una mayor influencia? ¿Eres incapaz de escuchar a tu voz interior porque te han hecho creer que el poder que otros te otorgan es superior al poder que tienes dentro de ti?”

Me despedí de él con un sentimiento de tristeza, porque me di cuenta de que llevaba toda su vida engañándose a sí mismo con la promesa de una falsa sensación de seguridad. Quizá un día descubra que aquella promesa era falsa.

Cuando una sociedad establece sus propios parámetros sobre lo que debería ser la felicidad, los individuos que la componen empiezan a vivir a partir de unas expectativas artificiales absolutamente ridículas, que solo les causan malestar. Y si crees que puedes encontrar consuelo dentro de una de las subculturas que conforman esta sociedad — familia, escuela, universidad, trabajo, comunidad, Iglesia—, debes tener muy claro que seguirás recibiendo presiones para que te adaptes a sus creencias.

Pero la verdad es que todo lo que necesitas está dentro de ti. De ti depende encontrarlo.

La libertad es vivir según tu propio concepto de felicidad; ser una persona auténtica. A continuación tienes unos cuantos consejos para empezar:

- Decide qué te hace feliz.
- Date permiso para seguir los dictados de tu corazón.
- Libérate de las expectativas que marca la sociedad.
- Busca las respuestas en tu interior.

Integrar las distintas facetas de tu personalidad

Cada día pasas por entornos diferentes y te sumerges en una amplia variedad de situaciones. Habrá quien diga que tu capacidad de potenciar o disimular ciertos aspectos de tu personalidad es más propia de un farsante. Pero, por regla general, para conservar tu bienestar y respetar el de los demás, cada situación exige un nivel distinto de inteligencia emocional. Ese nivel de competencia personal y profesional demuestra tu capacidad para gestionar tus emociones y las relaciones en las que participas.



CONSEJO

Tu personalidad incluye una serie de rasgos distintivos que se expresan a través de cada uno de tus gestos y actitudes. Están directamente relacionados con tus valores y con la imagen que decides mostrar al mundo. Estos rasgos te convierten en una persona única y excepcional.

¿Alguna vez te has sorprendido dudando de ti mismo? La mayoría de las veces, la razón es que basas tus éxitos en el cumplimiento de las expectativas que los demás han vertido sobre ti.



EJERCICIO

Haz este ejercicio en tu libreta para reconectar contigo mismo y abrazar tu extraordinario potencial. Elabora una lista con los rasgos más distintivos de tu personalidad, los que conforman tu verdadera esencia. Son los rasgos que determinan tus motivaciones,

comportamientos y procesos de reflexión. Por ejemplo, ser apasionado, aventurero, motivador o tranquilo. Responde a estas preguntas para procesar tus ideas:

- ¿Qué te saca de la cama cada mañana?
- Independientemente del lugar en el que te encuentres o de lo que estés haciendo, ¿cuáles son tus actitudes más habituales?
- ¿Cómo procesas lo que vas a hacer en distintas situaciones?
- Por orden de prioridad, haz una lista con las cinco cosas más importantes de tu vida, de las que no podrías prescindir.
- ¿Qué te hace sentir feliz y qué te hace sentir deprimido?

Cuando empieces a tener dudas sobre quién eres en realidad, escucha tu propio diálogo interior y hazte esta pregunta: “¿A quién quiero impresionar, evitar o proteger?”. Cuando sepas la razón por la que dudas de ti mismo, dejará de tener poder sobre ti.

Abrirse a nuevas oportunidades en la vida

¿Qué significa eso de reescribir tu historia de amor? ¿Qué queremos que hagas? ¿Te estamos pidiendo que borres las maravillosas experiencias que has tenido a lo largo de los años? ¿Estamos sugiriendo que todo lo que ha ocurrido en tu vida ha sido una pérdida de tiempo? ¡Para nada!

Reescribir tu historia de amor es escoger otras palabras para contarla. Queremos que reescribas esos momentos en los que no podías soportar tu imagen en el espejo. Queremos que modifiques la visión que tienes de ti mismo y tu opinión sobre lo que te mereces conseguir en la vida.

Entender las lecciones de la vida

Seguramente recuerdes los sentimientos asociados a determinadas situaciones de tu vida, pero tal vez hayas olvidado las lecciones que tenías que haber aprendido. Cuando te quedas con las emociones pero olvidas las lecciones, los sentimientos se quedan estancados, lo que provoca que inconscientemente des lugar a nuevas situaciones que validen las creencias que aún siguen grabadas dentro de ti.

Para que mis clientes sean más conscientes de las lecciones que deberían haber aprendido (coautora S. Renee), les propongo este ejercicio; un paso fundamental para

comprender el proceso de reescritura de sus historias pasadas, gracias al cual podrán descubrir la forma de componer una versión más ajustada a la realidad.

En el capítulo 4 te pedimos que hicieras un ejercicio para describir los acontecimientos más importantes de tu vida. Recupera ahora esos momentos trascendentales. Dibuja un esquema como el de la tabla 15-1 y usa tus apuntes para descubrir las lecciones escondidas detrás de cada acontecimiento.

Tabla 15-1 Reflexionar sobre las lecciones extraídas de cada acontecimiento de mi vida

Temas	Ejemplo
Hecho significativo (¿qué acontecimiento trascendental tuvo lugar?)	En el colegio se burlaban y abusaban de mí.
Mis pensamientos (¿qué ideas sobre mí mismo ha desencadenado este acontecimiento?)	Pensaba que era diferente de los demás y que, por tanto, no le gustaba a nadie.
Mis sentimientos (¿cómo me sentí al respecto?)	Me sentía solo, asustado e indefenso.
Mi acción (¿qué hice para responder a ese acontecimiento?)	Ser diplomático, en vez de ser honesto. La recompensa era ser popular. Así me sentía seguro.
La auténtica lección (¿qué lección tendría que haber aprendido en realidad?)	Aprender a expresar mis opiniones con seguridad, sin miedo al rechazo.
La lección recurrente (¿qué acontecimiento posterior refleja la lección que debería haber aprendido?)	La lección volvió una y otra vez; en mi trabajo, la consecuencia de no saber expresar mis opiniones con más confianza acabó provocando mi despido.
Resultado (¿cuáles han sido las consecuencias de mis actos?)	Como resultado de no expresar mis opiniones, he culpado a los demás por no satisfacer mis necesidades; en consecuencia, he tenido muchas relaciones insatisfactorias.
Lecciones aprendidas (¿qué lecciones he)	Por fin he aprendido a expresar mis opiniones; ahora doy la oportunidad a los demás de reconocer y satisfacer mis necesidades. Si eligen no satisfacerlas, eso no significa que yo no les guste; solo significa que prefieren dedicarse a otra cosa y no hay mayor

aprendido desde entonces?)

problema. No es un desprecio a mi personalidad o al valor que puedo aportar. Todos podemos escoger.

Una carta de amor para ti

¿Recuerdas la primera carta de amor que recibiste en tu vida? Igual no era muy larga: “¿Me quieres? Sí o No (marca una de las dos)”. En aquel momento, independientemente de si te sentías atraído por el remitente, seguro que pensaste que era muy agradable saber que le gustabas a alguien.



EJERCICIO

Dedica un rato a decirte que te quieres. Escribe una carta de amor dirigida a ti mismo. Y no pienses en las cosas que no has hecho. Mientras escribes, plantéate cómo sería enamorarse de ti. Piensa en escribir cosas como las siguientes:

- Te echas de menos y quieres estar contigo.
- Lo que te gusta de ti.
- Por qué te quieres.
- Qué es lo que más deseas que te pase.
- Lo que quieres de ti.
- Por qué no puedes vivir sin ti.
- Por qué te haces feliz.
- Qué quieres hacer por ti.
- Cómo vas a cuidarte y demostrarte tu amor.
- Qué es lo que ves cuando te miras en el espejo.
- Tus necesidades y cómo vas a satisfacerlas.

Capítulo 16

Dejar de enamorarse del amor

EN ESTE CAPÍTULO

Descubrir la realidad del amor

Plantearse las citas con inteligencia

Construir una relación duradera

Enamorarse es maravilloso. La intensidad de ese sentimiento de absoluta felicidad es tan potente que cambia tu forma de andar, hablar y pensar. Tienes la sensación de que todo lo que va a ocurrir en el futuro sucederá tal y como tú esperas.

Pero... un momento, ¿esto es de verdad? ¿Esta sensación es real? ¿Está hecha para durar?

En este capítulo vamos a explorar todas las posibilidades que brinda el amor. ¿Qué es el amor? ¿Por qué produce tanto placer y causa tanto dolor? ¿Cuál es la mejor forma de prepararse para la llegada del amor? ¿Dónde encontrar ese amor que dura para siempre?

Acabar con las fantasías románticas

Nada resulta más sencillo que enamorarse. Y nada resulta más doloroso que afrontar la inesperada desaparición del amor. Pero ¿es el amor lo que te hace sufrir? ¿O es la fantasía creada por las películas y las canciones románticas lo que te hace caer en la desesperación? ¿Dejas que el amor fluya a través de ti, en vez de intentar que se quede contigo? El amor no te hace sufrir; es afrontar la verdad cuando no estás preparado para escucharla.

Comprender qué es el amor

¿Qué quiere decir exactamente “te quiero”? ¿Es una expresión del intenso deseo que sientes por una persona? ¿Que quieres lo mejor para ella? ¿Intentas describir un sentimiento que fluye a través de ti? ¿Todo depende de con quien estés hablando?

Mientras escribía este capítulo (coautora S. Renee) decidí hacer una pequeña encuesta a partir de la pregunta “¿Qué es el amor?”. Hubo tantas respuestas diferentes como personas entrevistadas. ¿Es que el amor es algo tan sencillo que resulta imposible de explicar con palabras?

A partir de las respuestas que obtuve y de mis propias reflexiones, llegué a una conclusión: el amor solo adopta una forma. Es un sentimiento de profunda cercanía e intimidad, por el que respetas y cuidas de otra persona.

El amor se expresa a partir del grado de intimidad que se crea entre dos personas. La intimidad se establece con el tiempo, comunicando y compartiendo confidencias en función del nivel de confianza. La base de la confianza está en el valor de la palabra de cada persona y en el cuidado con el que cada miembro de la pareja trata los sentimientos, las ideas, los pensamientos, las emociones y los secretos del otro.

Aprender a distinguir el amor

El amor —romántico, de padres a hijos, entre amigos— deja de tener sentido cuando el respeto, la seguridad y la aceptación incondicional desaparecen como resultado de una transgresión de la confianza. El amor construye un refugio seguro para ambas personas, un lugar donde pueden aceptarse incondicionalmente. Ese lugar es el *espacio de amor*.

¿Qué espacio has creado para la gente que quieres? ¿Y qué espacio de amor han creado las personas que te quieren?

Responde a las siguientes preguntas para determinar si tu espacio de amor es adecuado:

- ¿Te sientes reafirmado y apoyado, y que te tratan con respeto y generosidad? ¿Tú ofreces lo mismo?
- Cuando te expresas, ¿la otra persona escucha con paciencia tus palabras y emociones? ¿Y tú escuchas todo lo que te dicen?
- ¿En los momentos de decepción y enfado, te hablan sin insultar y sin hacer comentarios ofensivos? ¿Tú ofreces el mismo nivel de respeto?
- ¿Te han pegado o empujado por algún motivo? ¿Te niegas a hacer lo mismo?
- Sin hacer comparaciones, ¿te dicen la verdad con cariño, generosidad y respeto? ¿Y tú haces lo mismo?
- ¿Te sientes libre y totalmente relajado cuando estás con tu pareja? ¿Tú le ofreces el mismo nivel de confort?
- ¿Eres mejor persona porque compartes tu vida con tu pareja?

Prepararse para el amor

Para poder experimentar amor verdadero, primero tienes que cambiar la relación que mantienes contigo mismo. A continuación tienes cinco consejos que te ayudarán a

prepararte para la llegada del amor:

1. **Analiza tu visión del amor**

Si se basa en una fantasía, plantéate las cosas de forma diferente.

2. **Evalúa cómo reaccionas ante los demás**

Si reaccionas exageradamente, es muy probable que no te hayas perdonado —o que no hayas perdonado a alguien— por una mala experiencia del pasado. El perdón es un requisito imprescindible para poder expresar tu amor a los demás.

Una sugerencia para aprender a perdonar. Piensa en la persona que te hizo tanto daño y qué estaba ocurriendo en su vida en aquel preciso instante. Piensa en todas las cosas que han pasado en su vida. Intenta ponerte en su lugar. Y pregúntate: “Si yo hubiera pasado por todo lo que ella ha pasado, ¿quizá hubiera reaccionado de forma parecida?”.

En ocasiones, el dolor es quien gobierna el corazón de los demás. Perdónales.



RECUERDA

3. **Date permiso —y da permiso a los demás— para cometer errores y crecer**

Todos cometemos errores. Nos decepcionamos a nosotros mismos y hacemos daño a los demás. Si siempre aspiras a la perfección, acabarás volviéndote loco. Date la oportunidad de crecer y descubrir una verdad diferente.

4. **No dejes de cuidar de ti mismo y de los demás**

Hay momentos en los que sientes que ya has hecho todo lo que estaba en tu mano, así que te encoges de hombros y dices: “Ya me da igual”. Las personas que aman de verdad no dejan de cuidar de los demás y de preocuparse por ellos, porque no quieren ver nunca sufrir a su pareja y a sus seres queridos.

5. **Comprende que el amor no termina cuando la relación llega a su fin**

El amor construye; el odio destruye. El amor y el odio no pueden compartir el mismo lugar. Prepararse para el amor implica comprender que aunque venga, se vaya o decida quedarse, el amor sigue siendo amor.

Saber qué quieres de una relación

Cada persona necesita cosas diferentes en sus relaciones de pareja. Tus necesidades son únicas y están directamente relacionadas con lo que has obtenido —o no has obtenido— en tus relaciones pasadas. Y aunque es posible aprender a cubrir muchas de esas necesidades trabajando en tu propia autoestima, al final el amor siempre acaba llamando a la puerta; independientemente del nivel de confianza que tengas en ti mismo.

Antes de responder a la llamada del amor, tienes que saber qué estás buscando en una relación de pareja. Aquí tienes diez preguntas para empezar:

- ¿Qué tipo de físico te gusta más?
- ¿Qué rasgos faciales te llaman más la atención?

- ¿Qué elecciones personales referentes al estilo de vida te parecen más importantes?
- ¿Qué rasgos de personalidad te resultan muy atractivos?
- ¿Qué experiencias del pasado te resultarían más fáciles aceptar? Por ejemplo, ¿tienes algún problema si la otra persona ha pasado por un divorcio, tiene hijos, ha mantenido relaciones homosexuales o ha tenido una intensa vida sexual?
- ¿Con qué rango de edad te sientes más a gusto?
- ¿Te importa la raza?
- ¿Te importan las creencias religiosas?
- ¿Te importa la formación académica y el nivel cultural?
- ¿Te importa la situación financiera?

Definir los términos de tu relación ideal

Aunque la vida va cambiando, tus necesidades básicas siguen siendo las mismas. Esas necesidades emocionales básicas son la seguridad, el amor, la aceptación, el reconocimiento y la intimidad. A medida que vas madurando, la expresión de estas necesidades también va cambiando, pero su esencia sigue siendo la misma.

Pero cada persona también tiene sus necesidades únicas. Por ejemplo, quizá tienes la necesidad de sentir que los demás están ahí para apoyarte. Necesitas oír palabras de ánimo y sentir el respaldo de tu pareja. Por su parte, tu pareja igual te necesita porque cada vez que te ve siente un refuerzo positivo, y esa sensación le permite sentirse fuerte y conectado. Es imprescindible conocer tus propias necesidades para poder expresarlas a los demás.



CONSEJO

Cuando estés mal, la persona que cubrirá tus necesidades será de una manera. Cuando estés bien, será de otra muy diferente. A no ser que ambos aprendáis a crecer y curar vuestras heridas juntos.



EJERCICIO

Aquí tienes un ejercicio que te ayudará a definir cómo sería tu relación de pareja ideal a partir de tus deseos más profundos, que se encuentran encriptados en tu personalidad.

Tus relaciones del pasado pueden ayudarte a identificar las pistas y a descodificar el misterio de esas necesidades que son solo tuyas. Las relaciones se acaban cuando los dos miembros de la pareja no satisfacen las necesidades del otro, por lo que esas experiencias del pasado pueden ayudarte a crear el mejor espacio de amor que hayas conocido nunca.

1. Reflexiona sobre tus relaciones pasadas

Haz una lista con las cosas que más te gustaban de tus antiguas parejas. Si al recordar a una antigua pareja te viene un “¿En qué estaría yo pensando?”, no le des más vueltas y pasa a la siguiente. Elige las diez cualidades que convertían aquel espacio de amor en un lugar que valía la pena. Al final, quédate con las mejores y reduce la lista a entre tres y cinco elementos.

2. Piensa en las necesidades que no quedaron satisfechas en tus anteriores relaciones

Haz una lista con las cinco necesidades más importantes que quedaron insatisfechas y que, sin embargo, eran fundamentales para sentirte bien en la relación.

Ahora ya tienes una lista detallada con tus necesidades básicas para establecer una relación de pareja.

Cómo tener éxito en tus citas

Cuando aspiras a un puesto de trabajo, pasas por un proceso de selección. La finalidad de ese proceso es que la empresa sepa quién eres, qué piensas y el valor que aportas. Porque contratar y formar a una persona para poner fin a la relación en pocas semanas es muy costoso.

Durante el proceso de selección pasas por una serie de entrevistas que tienen como finalidad descubrir si la información que aportas se ajusta a la realidad. La empresa valora sus necesidades y las compara con tus capacidades. El entrevistador tiene en cuenta la cultura de la empresa y tu personalidad. Si todo va bien y te acaban contratando, tendrás que pasar por un periodo de prueba. Si tu rendimiento no encaja con las expectativas que habían puesto en ti, la empresa decidirá terminar la relación o recolocarte en otro puesto que encaje mejor con tus capacidades.



CONSEJO

Si no quieres perder tiempo y acabar frustrado después de citas y más citas, necesitas tu propia “oferta de trabajo”. Esa oferta debería responder a la pregunta: “¿Qué cualidades

hay que tener para quererme?”. No muestres la oferta a los potenciales candidatos.



EJERCICIO

Antes de tirarte a la piscina, responde a las preguntas que tienes a continuación para redactar tu “oferta de trabajo” y encontrar al candidato ideal. Cuando hayas completado el ejercicio, tendrás un perfil de tu pareja que te será de gran ayuda según vayas conociendo a potenciales candidatos.

- ¿Qué quiero y espero que mi pareja haga por mí?
- ¿Qué actividades me gustan y quiero compartir con mi pareja?
- ¿Qué cualidades hay que tener para quererme?
- ¿Qué clase de persona encajaría mejor en mi entorno personal y profesional?
- ¿Qué valores encajarían mejor con mis propios valores?
- ¿Qué carácter encajaría mejor con el mío?
- ¿Cómo describiría la actitud general de mi pareja sobre la vida y el amor?
- ¿Cómo puedo saber si una persona no es para mí?
- ¿Cómo puedo saber si una persona es para mí?

Tener confianza al salir con alguien

Para contar con ciertas garantías al empezar a salir con alguien, tienes que saber qué estás haciendo, por qué lo haces y qué resultados esperas obtener. Si quieres algo más que “pasar el rato” y estás buscando un compromiso más serio, debes prestar atención y tener un propósito claro cuando empieces a conocer a potenciales parejas.

Antes de quedar con alguien, ten claras tus intenciones. Decide qué quieres conseguir durante esa cita. Podrías estar buscando más información, una conexión más profunda, pasártelo bien o todo a la vez. Decidas lo que decidas, tenlo claro.

Estás conociendo a la persona; procura estar alerta. No te dejes llevar por el entusiasmo y la novedad de la relación. Si no te sientes a gusto con algo, no lo pases por alto. Te recomendamos que huyas de la idea de querer cambiar a la otra persona. Estás buscando a la pareja adecuada. No creando a una nueva.

A veces te parecerá que los dos tenéis mucha química. Ya habéis quedado unas cuantas veces y parece que las cosas van en la buena dirección. Y, entonces, sin que venga a

cuento, *boom!*, la otra persona te dice que no quiere seguir adelante. Esta situación puede provocar un gran dolor emocional y suponer un golpe devastador para tu autoestima.

Empiezas a dudar de ti mismo. Te preguntas: “¿Qué hecho mal? ¿Es que no soy lo bastante bueno? ¿Es que hablo demasiado? ¿O es que hablo poco?”. Las preguntas parecen no tener fin. Y empiezas a darle vueltas y más vueltas a cada minuto del tiempo que habéis pasado juntos.

Antes de que te des cuenta, empiezas a criticarte y a culparte por todo lo que has hecho durante la relación. Esta forma de gestionar el dolor va a despojarte de toda tu confianza.



EJERCICIO

Completa el siguiente ejercicio para librarte del dolor y volver al terreno de juego.

1. Cierra los ojos y respira profundamente. Quiérete a ti mismo

Si te echas a llorar, date el apoyo que necesitas. Permítete sentir todo lo que quieras y responder en consecuencia. Habla contigo mismo como si fueras otra persona. Es el momento de quererte a ti mismo en medio del dolor, de los pasos en falso, de los mensajes mal entendidos, de todo lo que sientes.

2. Piensa en la relación, pero solo desde tu propio punto de vista

No sabes lo que piensa la otra persona. ¿Y a quién le importa? Se ha ido. Pregúntate: “¿Qué era capaz de ver y decidí pasar por alto?”. Escríbelo. Lo más fácil es decir: “No me di cuenta de nada” y buscar el consuelo de tus amigos, pero esta opción no va a hacerte ningún bien. Siempre hay una señal, y siempre hay una excusa para ignorarla.

3. Después de haber detectado la señal de aviso, reconoce qué buscabas en la relación, porque, al final, ese deseo es lo que acabó minando tu capacidad de reconocer la verdad

Después de detectar la señal serás capaz de gestionar tus puntos de dolor.

4. Pregúntate: “¿Qué está alimentando mi dolor?”

5. Descubre la forma de curar tu dolor

Por ejemplo, si el problema es que ya no tienes fe en que un día encontrarás a alguien que te quiera, tu dolor radica en esa idea absurda y en que, sin darte cuenta, te estás castigando con la idea de conformarte con menos de lo que quieres. Escribe lo que se te pase por la cabeza. A continuación, escribe lo que necesitas de verdad. Por último, describe cómo te sentirías si escogieras a alguien que no satisficiera tus necesidades.

Ahora que has aceptado tu responsabilidad y has aprendido la lección que la vida te ha enseñado, estás a punto para volver al terreno de juego.

Descubrir tu método para salir con alguien

Hay muchas formas de conocer a esa persona a la que te quedarías mirando horas y horas bajo la luz de la luna y las estrellas. Puedes recurrir a todos los métodos que aparecen en los párrafos siguientes o utilizar solo los que te parezcan más convenientes. Aquí tienes unos cuantos consejos, independientemente del método que utilices:

- Confía en tu intuición.
- Entrevista con detenimiento a tus potenciales parejas.
- Pide a tus amigos más íntimos su opinión.
- Construye la relación poco a poco, y sobre terreno firme.
- Es importante que las acciones confirmen todas esas cosas tan maravillosas que te dicen; nunca te tomes lo que te dicen al pie de la letra.

En los párrafos siguientes describimos unos cuantos métodos que puedes poner en práctica, pero no pases por alto sus posibles inconvenientes.

Referencias de un amigo o un familiar

Una forma excelente de conocer a alguien. Los dos venís recomendados, y lo más probable es que os conozcáis porque os presenta un amigo común. Aunque en esta situación puedes permitirte bajar un poco la guardia, debes pasar igualmente por todo el proceso de preguntas y respuestas; no importa cómo os hayáis conocido.

Posibles inconvenientes: Quizá sientas una mayor predisposición a confiar en una persona a la que, en realidad, no conoces de nada. Es más fácil dejar la objetividad a un lado y olvidar tus propias necesidades porque alguien te ha dicho que la otra persona es maravillosa; y no estás para desperdiciar oportunidades. Los dos podéis dar por supuesto que lo vuestro tenía que pasar por el papel que ha jugado vuestro amigo en común.

Conocer a alguien en un lugar público

Hay gente por todas partes. Puedes conocer a alguien en la oficina de correos, en el supermercado, en un centro comercial, en una exposición... La lista es interminable. Si tienes tiempo, habla con la persona que acabas de conocer para hacerte una idea de cómo es. Hazle preguntas y escucha sus respuestas con atención. Cuanto más hable de sí misma, más fácil será descubrir a quién tienes delante. Si os dais el número de teléfono, dale siempre el del móvil, porque es más difícil de localizar que el del fijo. Evita darle tu apellido hasta que no sepas más cosas sobre ella.

Posibles inconvenientes: La forma de actuar en público de una persona puede no corresponderse con su forma de actuar en privado. Para hacerte una primera idea, en vez de salir corriendo a coger el teléfono en cuanto te llame por primera vez, espera a que te

deje un mensaje. Igual te sorprende lo fácil que es sentirse a gusto con esa persona. Presta atención a lo que dice y a cómo lo dice. Si empezáis a hablar por mensajes, tendrás que decidir si te apetece seguir o no usando el chat.

Citas por internet

Sin duda, es una vía que está ganando una gran popularidad y que no para de crecer. A pesar de todo lo que hayas podido oír y de las maravillosas historias de amor que anuncian las webs y aplicaciones de citas, tómate las cosas con mucha calma. Utiliza el método con inteligencia y, sobre todo, protégete.



ADVERTENCIA

Evita compartir tu nombre o cualquier otro dato personal hasta que no conozcas mejor a tu interlocutor. Si alguien se pone pesado, corta la comunicación. En este juego, el respeto es la regla número uno. Piensa que una vez que hayas compartido tu nombre, siempre es más fácil encontrarte, sobre todo si tienes perfiles en las redes sociales.

Posibles inconvenientes: Las fotos pueden ser engañosas y tener poco que ver con la persona que hay detrás. Es más difícil descubrir si la persona que acabas de conocer es quien realmente dice que es.

Terminar con esa sensación de estar pasando un examen

Es normal ponerse nervioso durante una cita, porque sabes que tu acompañante te está juzgando. Se está fijando en tu físico, en tus formas, en tu lenguaje no verbal, en tus expresiones y en las cosas que dices. Es normal querer impresionar a tu cita. Pero queremos que la impresiones siendo tú mismo. Nada resulta más sexy e impactante que una persona auténtica, que rebosa confianza; una persona que sabe quién es, que es fiel a su forma de ser, sin parecer engreída.

Si la otra persona decide que no quiere seguir adelante, no te lo tomes como algo personal. Casi siempre tiene que ver con sus ideas y prejuicios, y no con lo que ha visto —o no ha visto— realmente en ti.

Construir una relación duradera

Las relaciones se construyen con confianza y se destruyen con mentiras; mentiras que te dices a ti mismo, que dices a los demás y, por supuesto, que los demás te dicen. Por eso es fundamental hacer honor a la verdad. Y si tu verdad evoluciona, tienes que estar dispuesto a aceptarla.

Antes de meterte a fondo en una relación, dale el tiempo que necesita para crecer. Para que una relación dure hay que ser constante, tener las expectativas muy claras y satisfacer las necesidades de los dos miembros de la pareja. Estas cualidades crean la seguridad y la confianza necesarias para que la relación dure muchos años.

Te animamos a que seas tú mismo, a que disfrutes del viaje y a escuchar con atención lo que te dice el corazón.

Liberarse de la necesidad de gustar

Al principio de una relación es muy fácil caer en la trampa de hacer todo lo posible por gustar a la otra persona, en vez de actuar con sinceridad, compartir tus intereses y desvelar tus deseos. Esta forma de actuar no tiene ningún futuro.

Las relaciones sanas exigen una colaboración total. Tienes que poder dar tu opinión cuando quieras. Nadie tiene el poder de leer la mente, y no deberías pretender que tu pareja adivine lo que piensas. Si desde un principio dejas claro que tienes tu propia voz, más adelante te será muy sencillo utilizarla.

Celebrar las diferencias

El mundo es más diverso que nunca. Hay que aprender a no juzgar tanto y a celebrar las diferencias. La capacidad de apreciar ese valor único que hay dentro de cada persona va a resultarte muy útil, dentro y fuera de tu relación.

La confianza, la seguridad y la integridad son la puerta de entrada a la intimidad, a una relación que no deja de crecer. Si no sabes escuchar, si no eres capaz de disfrutar de tu pareja y de darle la razón, no tardará en aparecer una cierta desazón entre los dos, lo que puede acabar provocando que la otra persona no se sienta valorada.

Celebrar las diferencias significa que ambos sois los ingredientes básicos que el amor necesita para crecer.

Protegerse

Si no puedes empezar a construir la casa por el tejado, tampoco puedes amar antes de tener confianza; así que no tengas tanta prisa. Mientras vais descubriendo vuestros intereses comunes, quedáis para pasar el rato y compartís los detalles de vuestro pasado, pon tu corazón a buen recaudo. Tu corazón es el refugio de todas tus emociones. Es el lugar sagrado donde habita tu bienestar. Antes de invitar a alguien a tu refugio privado, debe demostrarte que es sincero, justo, digno y puro en sus intenciones.

Aquí tienes unas cuantas sugerencias para protegerte:

- Hasta que no sepas que estás con alguien de plena confianza, no cuentes nada que no quieras que se vaya sabiendo por ahí.
- La intimidad se construye a partir de la comunicación, antes de tener un primer encuentro sexual.
- Antes de ir en serio, observa bien cómo te trata tu potencial pareja. Te recomendamos un periodo de observación mínimo de sesenta a noventa días.
- Observa cómo se relaciona tu pareja con tu familia y con tus amigos.
- Presta atención a las excusas que utiliza para explicar comportamientos que están fuera de lugar. Pero tampoco le digas cómo tiene que comportarse. Depende de ti decidir si esa actitud ofensiva es aceptable en función de las circunstancias. Si no, corta la relación. No sigas con la relación con la esperanza de que podrás cambiar su comportamiento.
- Compara sus acciones con lo que buscas en una pareja. No mires hacia otro lado si esas acciones no cumplen con tus requisitos mínimos.
- No bajes el listón para aceptar a alguien que no se lo merece.



ADVERTENCIA

Cada persona tiene sus propias motivaciones a la hora de escoger a su pareja. Pero hay algo que sí tenemos muy claro: si dentro de ti ya estás pensando en todo lo que te gustaría cambiar de ella, es que no estás con la persona adecuada.

Compartir tu vida

Iniciar una vida en pareja es una decisión trascendental. Estamos seguras de que has pensado mucho en la decisión. Incluso es posible que tengas una lista mental de los requisitos que te parecen imprescindibles antes de atreverte a decir que sí.

Aquí tienes nuestra lista de lo que significa decir: “Sí, te quiero. Quiero compartir mi vida contigo”:

- Compartiré contigo lo que me pasa por la cabeza, con sinceridad.
- Te pediré directamente lo que quiero y necesito de ti.

- Creo que quieres lo mejor para mí.
- Rechazaré a cualquiera que quiera entrometerse en nuestra relación.
- Escogeré las batallas que vale la pena luchar y dejaré pasar el resto.
- Seré esa pareja que te apoya para conseguir lo que quieres en la vida.
- Te perdonaré con facilidad.
- Compartiré contigo todo lo que tengo y todo lo que soy.
- Seré el primero en celebrar tus virtudes y te ayudaré a lidiar con tus defectos.

Capítulo 17

Mejorar tus relaciones personales

EN ESTE CAPÍTULO

Fijarse en la dinámica de las relaciones

Aprender a interactuar con la familia

Tener relaciones de amistad gratificantes

Los amigos y la familia son fundamentales en la vida de cualquier persona. Sin embargo, hay momentos en los que resulta muy difícil entender la dinámica de una relación que pasa a estar dominada por el dolor y el sufrimiento. De hecho, en ocasiones las relaciones se vuelven tan insoportables que lo más sencillo es dar media vuelta y cortar por lo sano. Pero cuando has invertido veinte, treinta o cuarenta años en una relación, parece imposible tirarlo todo por la borda. ¿Puedes hacerlo? ¿Deberías hacerlo?

En este capítulo queremos compartir contigo unas cuantas estrategias para gestionar los momentos difíciles con la familia y los amigos. También te enseñaremos a descubrir en qué punto acaban tus problemas y empiezan los de tus seres queridos.

Comprender la dinámica de una relación

Todos somos diferentes. Aunque compartas intereses e inquietudes con otra persona, vuestras razones de fondo serán bastante distintas. Cuando entiendes que cada persona es única y que las experiencias por las que ha pasado han forjado su forma de ver el mundo estás preparado para entender y valorar la dinámica de cualquier relación.

Sentimientos en perspectiva

Tus emociones son muy importantes. Te inspiran, te estimulan, te empujan a actuar. Te alertan de los peligros y te permiten expresar lo que pasa dentro de ti. Si tus sentimientos son tan importantes, ¿por qué te pedimos que tomes cierta distancia y veas tus emociones en perspectiva? Muy sencillo, porque las emociones son pasajeras. Van y

vienen en función de tu interpretación de los acontecimientos. Y, en medio de una situación desagradable, esa interpretación no suele ser la más adecuada.

El problema es que, si respondes impulsivamente, cuando te das cuenta de que hay otra forma de ver las cosas ya es demasiado tarde. Para evitar conflictos innecesarios, es más inteligente ver las cosas con cierta distancia y tener en cuenta todo lo siguiente:

- Sé responsable de tus acciones.
- No busques a alguien a quien echarle la culpa; busca la solución del problema.
- Date un tiempo para procesar tus emociones.
- Sé honesto contigo mismo acerca de tus propios sentimientos.
- Antes de responder, distánciate de tus emociones y deja el orgullo a un lado.
- Busca una opinión imparcial.
- Si una persona te provoca emociones negativas, evita cualquier encuentro hasta que no hayas resuelto el problema.
- Ten la valentía para decir la verdad.
- Muéstrate abierto a escuchar la verdad de los demás.

Separar los problemas

Tu padre, tu madre, tus abuelos..., los miembros de tu familia lo han hecho lo mejor que podían. Por desgracia, no sabían gestionar las experiencias negativas por las que han pasado a lo largo de sus vidas y por eso al final te las han acabado trasladando. Como eras joven y vulnerable, y no sabías muy bien lo que estaba pasando, aceptaste sus experiencias negativas y las hiciste tuyas.



EJERCICIO

Liberarse de todas esas experiencias heredadas es fundamental. Cuando lo consigas, tu verdadero yo saldrá a la superficie. Los siguientes seis pasos te ayudarán a identificar la carga que llevas sobre tus espaldas y el impacto que está teniendo en tu vida:

1. Pregúntate: ¿qué me gusta de mí? ¿Qué actitudes no encajan con quien soy en realidad? ¿Y con la persona que quiero llegar a ser?
2. Fíjate en esas actitudes que no encajan contigo. ¿Te hacen sentir mal? ¿De qué forma? ¿Estoy haciendo daño a los demás? ¿Cuál es el coste?
3. Identifica a las personas de tu familia que también actúan de esa forma. La primera vez que las viste actuar así, ¿qué fue lo que pensaste?

4. Piensa en las cosas que haces en tu vida y que, de forma consciente o inconsciente, te hacen sentir mal y reducen tu autoestima. Haz una lista de todas esas actitudes negativas que has heredado.
5. Compara las listas de los puntos 3 y 4. Asocia cada una de las actitudes del punto 4 con la persona correspondiente del punto 3. Ahora ya sabes a quién pertenece cada cosa y puedes pasar página.

Mejorar las relaciones familiares

Por regla general, ves a tu familia como un grupo de personas que te quiere incondicionalmente, por eso, cuando alguien de ese círculo te hace daño —o les haces daño—, la herida es muy profunda. A veces se tarda toda una vida en comprender y curar el dolor causado. Para minimizar los malentendidos y evitar rupturas traumáticas, queremos ayudarte a desarrollar las competencias necesarias para que tus relaciones familiares permanezcan a salvo.

Relacionarse con nuevos miembros de la familia

Aunque divorciarse y casarse de nuevo ha dejado de ser excepcional, muchas personas aún se sienten perdidas en el momento de integrar con naturalidad a las respectivas familias: hijos de uno, hijos de otro, hermanos, abuelos, cuñados y demás miembros de la antigua familia política. Si hubiera una única forma de hacerlo bien, nos haríamos millonarias explicándosela al mundo.

Muchas rupturas traen consigo sentimientos de rabia y venganza, además de todo tipo de conflictos. Hay que tomar decisiones que afectan a mucha gente, niños incluidos. Cuando te sientes poseído por un deseo de venganza, es muy difícil ver las consecuencias reales que tienen tus decisiones.

A continuación tienes unas cuantas sugerencias para que trabajes, junto con tus seres queridos, en la creación de un buen ambiente para todos los miembros de tu familia. Hacen especial hincapié en las relaciones con exparejas y nuevos miembros de la familia.

Al relacionarte con exparejas, ten en cuenta lo siguiente:

- **Muestra respeto.** Cuando una relación se rompe, no es extraño que salten chispas por las cuestiones más irrelevantes. Esas reacciones pueden causar un daño irreparable en personas que no tienen la menor culpa. Tal vez no estés de acuerdo con las decisiones de tu ex, pero a no ser que resulten claramente perjudiciales para ti o para tus hijos, respétalas.
- **Ten consideración.** Mantén la cortesía y la educación cuando interactúes con tu ex y su nueva familia. Por ejemplo, saluda a todo el mundo al llegar a su casa, llama por teléfono si te retrasas a la hora de recoger a tus hijos y no te presentes de repente cuando nadie te espera.

- **Actúa con racionalidad.** Los padres y la familia de tu ex también quieren pasar tiempo con tus hijos, así que déjales. Tanto tus hijos como tú necesitáis vivir esa experiencia para crecer.
- **Sé comprensivo y dale tu apoyo.** No hay otra forma de entenderlo: si tenéis un hijo juntos, tienes que apoyar a tu ex para, así, apoyar a tu hijo. Para minimizar los conflictos, cuéntale todo a tu nueva pareja y pon la verdad por delante. Llegad a un acuerdo para gestionar cada situación. Si haces siempre lo que a ti te da la gana, tu nueva pareja creará que compartes secretos con tu ex, y eso no suele acabar bien.
- **Sé cariñoso.** Quizá sea la última cosa que ahora tienes en mente. Pero, a medida que vayas deshaciéndote del resentimiento y vayas curando las heridas del pasado, aprenderás a querer a tu ex, a pesar de todo lo que haya podido pasar, y a tu ex le pasará lo mismo.

Con el tiempo, aprenderás a hacer lo que no pudiste hacer en tu matrimonio: comprender los puntos de vista de la otra persona y trabajar a su lado. Pero, al mismo tiempo que intentas llevarte bien con tu ex, no olvides satisfacer las necesidades de tu nueva pareja. Así que ten en cuenta estos consejos para consolidar la relación que mantienes con tu nueva pareja:

- **Sé justo.** Cuando te has pasado diez años con tu hijo y solo dos con el de tu nueva pareja, las cosas están un poco descompensadas. Tus sentimientos por una persona que acabas de conocer no pueden competir con los que tienes por alguien que lleva diez años en tu vida. No intentes sentir algo que no existe: acabarías frustrándote. Sé justo con los niños. Trátales como te gustaría que la nueva pareja de tu ex tratase a los tuyos. Y, lo más importante, deja que la relación evolucione de manera natural.
- **Sé abierto.** Tu pareja viene con un pack que incluye a su ex, sus hijos, sus hermanos, parientes y demás. No podéis vivir aislados: los miembros de una familia se necesitan los unos a los otros. Ábrete a todas las personas que forman parte de la vida de tu pareja.
- **Participa.** Cada familia tiene su forma de ver las cosas. Presta atención e intenta comprender cómo se estructura la familia de tu pareja. No te resistas: únete y disfruta. Y enseña a tus hijos a hacer lo mismo.
- **Coopera.** En fechas señaladas, las familias se reúnen. Esas reuniones no tienen por qué acabar siendo un caos. Al ser el recién llegado, tal vez te sientas como un extraño, pero sé flexible e intenta cooperar en todo.
- **Ten paciencia.** Tu pareja lleva toda una vida relacionándose con sus amigos y familiares, mientras que tú empiezas desde cero. Sentirse en desventaja es normal. Recuerda que el cambio es un proceso, y que construir nuevas relaciones lleva su tiempo.

Lidiar con parientes difíciles

Hay personas que sacan lo mejor de ti y otras que sacan lo peor. Lo más fácil sería huir de estas últimas. Pero ¿qué pasa cuando forman parte de tu familia? ¿No hay escapatoria? ¿O en determinadas circunstancias lo mejor es cortar por lo sano?

Por desgracia, no podemos decirte si está justificado cortar la relación con un miembro de tu familia, porque solo tú conoces hasta qué punto puedes tolerar un comportamiento determinado. Lo que sí podemos decirte es que si alguien te dice lo que tienes que hacer, te alejes de esa persona, porque tu vida es tuya y eres tú quien toma las decisiones.

No obstante, queremos proponerte una estrategia en tres etapas que te ayudará a mantener la cordura cuando tengas que interactuar con uno de esos parientes difíciles:

1. **Actúa con el mismo respeto que te gustaría que los demás sintieran por ti**

Tu familia te conoce más allá de las apariencias; te trata y te respeta por tu forma de ser. La mejor forma de conseguir que tu familia te respete es que vivas a partir de tus valores y que te creas tus propias expectativas. De esta forma, les haces saber por adelantado lo que te gusta y lo que no, y dónde están los límites.

2. **Aborda de inmediato cualquier problema**

Si los demás no ven tus líneas rojas, enséñaselas. No dejes que las crucen ni un milímetro. Si les dejas, irán tocando todas tus teclas hasta descubrir cuál es la que suena. Déjales muy claro que no tolerarás su comportamiento bajo ninguna circunstancia.

3. **Muestra la salida a los reincidentes**

Si no marcas los límites desde el principio, tendrás que ganarte tu propio espacio porque habrá quien te diga: “No puedes decirme lo que tengo que hacer”. Esto suele ocurrir cuando sus infracciones del pasado apenas han tenido consecuencias. En ese caso, tendrás que plantarte y decir que no habrá una próxima vez. Si la hay, enséñales la puerta.

Te desaconsejamos que utilices fórmulas como “No quiero volverte a ver” o “Es que no te soporto”. Este tipo de frases y comportamientos son muy negativos y acaban destruyendo la relación. Si criticas la forma de actuar, y no a la persona, el orden y el respeto seguirán en su sitio.

Saber cuál es tu lugar entre tus amigos

En estos tiempos en que las redes sociales te hacen creer que tienes cientos de amigos, aprender a separar el grano de la paja es más importante que nunca. ¿Quieres saber si un amigo lo es de verdad? Hazte estas preguntas:

- ¿Tu amigo te acepta tal y como eres?
- ¿Tu amigo te apoya activamente en las cosas que haces?
- ¿Tu amigo te anima cuando estás pasando por una mala racha?
- ¿Tu amigo aporta lo mismo que aportas tú para conservar la relación?
- ¿Puedes confiar en tu amigo?

Si has respondido que sí a las cinco preguntas, entonces tienes un amigo que trasciende el mundo de las redes sociales.

Superar los desencuentros

Todas las relaciones pasan por altibajos. Es verdad que hay amigos con los que es muy difícil llegar a discutir, mientras que hay otros con quienes los conflictos resultan más habituales, hasta el punto de que llegas a plantearte “¿por qué somos amigos?”. Sin

embargo, si les aplicas las cinco preguntas del apartado anterior, acabas llegando a la conclusión de que sí, de que sois amigos de verdad.

Su presencia en tu vida es la prueba de que estás dispuesto a aceptarlos como son, o al menos a trabajar a su lado. Pero, para conseguirlo, necesitas desarrollar las competencias que te permitirán superar esos momentos difíciles que cíclicamente aparecen en vuestra relación. Echa un vistazo a los consejos que incluimos a continuación, y trata de aplicarlos desde un enfoque holístico para superar las ofensas y los momentos de decepción:

- **Descubre qué está pasando en la vida de tu amigo.** Hay situaciones en la vida de una persona que provocan reacciones temperamentales. Si tu amigo está pasando por un momento difícil, dale la oportunidad de hablar sobre el tema sin interrumpirle ni dar tu opinión.
- **Intenta entender el carácter de tu amigo y sus problemas personales.** Seguro que sabes muchas cosas sobre tu amigo que te ayudarán a entender por qué está actuando de esa manera. Es muy probable que el problema tenga su origen en el dolor que siente, y que no tenga nada que ver contigo.
- **Comparte tus preocupaciones.** Sin embargo, entender a tu amigo no sirve para resolver los problemas ni para curar las heridas. Nunca deberíais tener que escoger entre vuestra relación o vuestros sentimientos. Sé transparente y dile a tu amigo qué te ha hecho daño y por qué. Que entienda que ha cruzado una línea roja. Si valora vuestra amistad, te pedirá disculpas. Perdónale y pasa página.

La amistad no es una competición o una lucha por saber quién tiene razón. La amistad consiste en saber que, independientemente del momento en que te encuentres, habrá alguien ahí para cubrirte las espaldas.

Analizar el valor de la amistad

No todos los amigos son iguales. Con algunos puedes compartirlo todo; estarán siempre ahí pase lo que pase. Otros, en cambio, solo están dispuestos a hablar de algunas cosas y a sacrificarse hasta cierto punto. Por tanto, tienes que saber con quién puedes compartir determinada información, sin miedo a meterte en problemas, y con quién tienes que ir con mucho más cuidado. En ese sentido, llegar a una conclusión equivocada puede arruinar una relación muy valiosa.

Los criterios que encontrarás a continuación establecen tres niveles distintos de amistad —amigos íntimos, amigos y conocidos— y te ayudarán a ver tus relaciones en perspectiva.

- **Amigos íntimos:**
 - Hay un intercambio continuo de información confidencial.
 - Tenéis un largo historial que demuestra que confiáis el uno en el otro y que os apoyáis en los distintos aspectos de vuestras vidas.
 - Tenéis intereses comunes y compartís actividades.

- **Amigos:**
 - Es fácil hablar y conectar. Igual estáis meses sin quedar, pero, cuando lo hacéis, la conexión sigue estando ahí. Esta conexión podría hacerte creer que estás delante de un amigo íntimo. Pero la falta de regularidad, de confianza y algún que otro desencuentro excluyen a ese amigo de tu círculo más íntimo.
 - Os preocupáis el uno del otro, y de forma sincera, pero tenéis algunas diferencias básicas irreconciliables.
 - Entran y salen de tu vida en función de las circunstancias de cada uno.
- **Conocidos:**
 - En realidad no sois amigos. Como habéis compartido algunos momentos, utilizas esa palabra para referirte a ellos. “Conocidos” suena demasiado distante.
 - Os veis con cierta regularidad por causas externas, como ir a clase. Esta regularidad os hace creer que os “conocéis” pero, si os preguntan, en realidad sabéis muy poco el uno del otro.
 - En vuestro fuero interno sabéis que tenéis pocas cosas en común. Os tratáis con cordialidad y generosidad, pero las preguntas personales tienen más que ver con la curiosidad que con un interés profundo y honesto.
 - Si en un momento dado decides pedir un favor, sabes que tarde o temprano tendrás que devolverlo.



EJERCICIO

Asigna los nombres de tus amigos a cada una de estas tres categorías. Si tienes tus propios criterios, no dudes en utilizarlos, o añade tu toque personal a esa clasificación.

Saber que una relación no te conviene

Imagínate que estás pasando por una situación complicada con un amigo y que te estás planteando si lo mejor sería poner fin a vuestra relación. El origen del problema podría ser, por ejemplo, que tienes la sensación de que no te está dispensando el trato que te mereces, o que estás dando mucho más de lo que recibes. En esencia, el problema es que tu amigo no satisface tus necesidades. Analiza el problema desde estas dos perspectivas:

- **¿Tu amigo es en realidad tu maestro?** Cada persona y cada situación que se produce en tu vida tiene el potencial de enseñarte algo nuevo. ¿Podrías estar demasiado obsesionado con lo que tu amigo hace —o no hace— y estás pasando por alto la lección que podrías aprender?

Tengo muchos clientes (coautora S. Renee) que ven en las actitudes de sus amigos un reflejo de las suyas, y por eso no les gusta lo que ven. Toma un poco de distancia y hazte esta pregunta: “¿Qué es lo que más me desagrada de mi amigo? ¿Hago lo mismo que él? ¿Qué puedo aprender de esta experiencia?”. Encuentra la forma de incrementar tu autoestima y de mejorar la relación de amistad. Crecerás como persona y vuestra amistad cogerá un nuevo rumbo.

- **¿Hay problemas de compatibilidad?** Cuando no puede ser, no puede ser. Aunque te cueste reconocerlo, dejaste que tu amigo entrara en tu círculo más íntimo por las necesidades del momento. Cuando esa necesidad desaparece, o los problemas derivados de la relación son demasiado importantes, solo quieres que tu amigo desaparezca de tu vida. No tienes por qué decirle todo lo que no te gusta; límitate a reducir la presencia que tiene en tu vida y sigue adelante. Entenderá el mensaje.

Los amigos no siempre crecen y evolucionan a la par. Tu carrera profesional avanza, pero tu amigo sigue estancado. Tú te casas y él sigue soltero. Esos desajustes provocan cambios en la dinámica de la relación, lo que incluye la calidad de vuestras conversaciones o el tipo de actividades que podéis compartir. ¿Una relación así puede sobrevivir?

Si uno de los dos se pone celoso, empieza a exigir demasiado o es incapaz de adaptarse a los cambios que exige la relación, entonces no se había preparado para lo inevitable. La amistad se mide por cómo os aceptáis y os preocupáis el uno del otro, por el apoyo que os dais mutuamente. Incluso al final, como resulta inevitable, las cosas cambian.

Capítulo 18

Redefinir tu imagen para tener éxito en el trabajo

EN ESTE CAPÍTULO

Saber qué define tu marca personal

Encontrar un trabajo más adecuado

Descubrir el camino al éxito

En este capítulo queremos asesorarte durante el proceso de creación de tu marca personal. Experimentarás un cambio en la percepción de tu valor como profesional y de las oportunidades a las que puedes aspirar en tu puesto de trabajo. Gracias a un conjunto de estrategias que inciden en la forma de presentarte y posicionarte profesionalmente, te daremos toda la información que necesitas para darle a tu carrera el empujón que tanto andabas buscando.

Construir una marca personal efectiva

En teoría, la marca personal es muy parecida a la marca de un producto. Los productos tienen una finalidad, unas características muy concretas que les dan su atractivo. Resuelven problemas para un mercado específico, para un público determinado. Cuando aportan el valor que se espera de ellos, el público habla del producto y la demanda aumenta.

¿Cómo hacer que el público hable de ti? Durante el proceso de creación de una marca personal es relativamente habitual confundirse y caer en malentendidos. Queremos compartirlos contigo, al mismo tiempo que ponemos las bases para que puedas crear una imagen personal efectiva.

- **Tu marca personal no es tu reputación.** Concretamente, tu marca es la reputación que tienes como profesional y, además, todo aquello que los clientes esperan obtener de lo que haces.
- **La imagen y la marca son diferentes.** La imagen es una simple opinión que no tiene en cuenta ni quién eres ni lo que haces. La marca es el resultado de las distintas experiencias que tus clientes han vivido contigo.

- **El público conoce tu marca personal, incluso si tú no la conoces.** Las personas que se relacionan contigo en el trabajo han calculado el valor que aportas a sus vidas.
- **Es posible renovar tu marca personal.** Los errores que hayas podido cometer en el pasado no son un obstáculo. Siempre puedes averiguar qué dice la gente sobre ti y, si no te gusta, cambiar el mensaje.

Dejar atrás los errores

Para recuperarse de cualquier error que hayas podido cometer en el pasado, primero hay que estar dispuesto a superarlo y pasar página. Pero para ser capaz de volver al ruedo, hay que tener en cuenta lo siguiente:

- **Tienes que saber cuál es tu propósito en la vida.** ¿Qué tiene que ver tu propósito con tu marca personal? Todo. En los cimientos de una buena marca personal siempre se encuentra la autenticidad.
- **Tienes que crear un mensaje.** El talento no es sinónimo de pasión. Siempre debes ofrecer un mensaje a los demás. El mensaje alerta al mercado sobre todo lo que puedes ofrecer.
- **Tienes que establecer tu valor.** Puedes decir que te mereces cobrar la cantidad que te parezca oportuna. Pero al final es el cliente el que decide cuánto paga. Cuando sabes lo que vales de verdad, aumentas tus posibilidades de cobrar lo que deseas.



EJERCICIO

A continuación tienes un ejercicio que te ayudará a definir tu marca personal: piensa en tres adjetivos que te describan. Ahora pide a varias personas —de tres a cinco— que te digan tres adjetivos que te definen. Pregunta a personas de ámbitos diferentes, que interactúen contigo por razones diversas. No intentes condicionar sus respuestas. Los adjetivos que aparezcan más a menudo conforman tu marca personal en el momento presente. Procesa los datos y, de momento, apártalos a un lado.

Construir una marca personal siempre requiere una historia. Tu historia debe captar el interés del público por sus elementos humanos y por el valor que aporta a la empresa. Tus respuestas a estas preguntas te ayudarán a dar forma a tu historia:

- ¿A quién o a quiénes ayudas?
- ¿Por qué los ayudas?
- ¿Cómo los ayudas?
- ¿Qué resultados generas cuando ayudas a los demás?

Ten muy presente que el porqué es importantísimo. ¿Cuántas veces en una entrevista te han preguntado “¿Qué es lo que te motiva?”? A simple vista, parece una simple pregunta más para conocerte mejor. Pero para la persona que tiene que decidir si quiere verte llegar al trabajo cada mañana, la pregunta significa en realidad “¿Por qué te has levantado hoy de la cama?”.

Identificar tu propósito, mensaje y valor

Como ocurre con los productos que utilizas cada día, tú también estás aquí por una razón. Solucionas un problema. Sea cual sea, a ti te resulta gratificante, mientras que para los demás es una forma de ver satisfechas sus necesidades. La gente tiene que saber quién eres y lo que haces; por tanto, tienes que crear un mensaje que llegue con éxito a su destinatario. Cuando lo consigues, tienes un valor que justifica el pago por tus servicios.

Tu propósito



EJERCICIO

Hay varias formas de descubrir tu propósito. Yo (coautora S. Renee) suelo utilizar un método con mis clientes que consiste en hacer varias preguntas que te resumiré a continuación. Las preguntas cambian dependiendo de cada cliente, porque el proceso es en realidad como una conversación; pero con esta lista podrás hacerte una idea de cómo funciona el método. Si te cuesta dar con las respuestas, déjame subrayar el punto clave de la estrategia: en cada una de las preguntas, sigue buscando siempre el porqué, hasta llegar al verdadero quid de la cuestión. O habla con alguien que tenga la capacidad de ayudarte con este tema, o bien contrata los servicios de un *coach*.

1. **¿Qué cosas te interesaban cuando eras más joven? Intenta retroceder en el tiempo tanto como puedas. ¿Qué materia era tu favorita?**
2. **¿Aquella materia tenía algo de especial?**
3. **¿Por qué te interesaba tanto?**
4. **Piensa en el momento en que la dejaste, y habla más sobre el tema.**

5. **¿Por qué te gustó o disgustó tanto aquella experiencia?**
6. **¿Cómo te sentiste?**
7. **¿Por qué es tan importante? ¿Has llegado al punto clave!**

Al llegar al quid de la cuestión, entenderás mejor por qué te afectó tanto aquella vivencia. Suele haber una relación entre el impacto que te causó la experiencia y lo que has venido a hacer a este mundo. Además, la información que acabas de descubrir también te revelará por qué te sientes empujado a trabajar por ese propósito. Si con las preguntas anteriores no acabas de verlo claro, las siguientes te darán más pistas:

- ¿Sobre qué temas te gusta aprender? ¿Con cuáles disfrutas?
- ¿Qué programas de televisión te gustan? ¿Por qué?
- ¿Qué te gusta que suceda a tu alrededor? ¿Y a quién? ¿Por qué?
- ¿Qué odias que ocurra a tu alrededor? ¿Y a quién? ¿Por qué?
- ¿Qué te pone en marcha? ¿Qué acción sueles llevar a cabo?
- ¿Qué estás haciendo cuando te sientes “como en casa”?
- ¿Qué acontecimiento de tu infancia y adolescencia han tenido una mayor influencia en tu forma de pensar?



CONSEJO

Una pista importante para resolver el misterio del propósito de tu vida: tu propósito es eso que te hace atractivo. Eso que disfrutas dando a los demás, y que a ellos les encanta recibir de ti.

Tu mensaje

En el momento de valorar la compra de un producto, te haces una imagen mental de lo que puede hacer por ti. Y no lo haces por tu cuenta. Los anuncios y las opiniones de otras personas te envían un mensaje que no suele durar más de sesenta segundos. Para acabar comprando el producto, y si no cuentas con el consejo de alguien de confianza, ese mensaje tiene que resultar muy convincente.

Si quieres vender un producto pero no tienes una empresa, no utilizarás un anuncio en televisión para contar tu historia. Usas plataformas que te permiten mantener interacciones en tiempo real: teléfono, mensajes, correo electrónico y redes sociales como Facebook, LinkedIn o Twitter.



CONSEJO

Crear un mensaje que llegue a los demás requiere todo un proceso de reflexión y un poco de investigación. Pero, si haces bien el trabajo, ¡crearás un mensaje que te distinguirá de tus competidores!



EJERCICIO

Verifica tu mensaje. Determina qué quieres comunicar. Decide si transmite claramente lo que puedes hacer por tu público. El ejercicio que tienes a continuación te será de gran ayuda.

1. Prepara varios formularios con unas tablas parecidas a las siguientes

Completa los formularios y guárdalos en una carpeta. No compartas tus opiniones con otras personas.

Mensaje actual	En el trabajo	En casa	En redes sociales	Otros
¿Qué hago?				
¿Cómo hago sentirse a los demás?				
¿Qué obtienen de mí que aporta valor a sus vidas?				

Mensaje sugerido	En el trabajo	En casa	En redes sociales	Otros
¿Qué deberían saber los demás sobre lo que hago y que no saben hoy?				
¿Cómo deberían sentirse después de relacionarse conmigo?				
¿Qué debería hacer conscientemente para aportar valor a sus vidas?				

2. Busca a tres-cinco personas para montar un equipo de investigación de mercado

No tienen que ser expertos en marketing. Solo necesitas que sean honestos. Busca a alguien de tu familia, del trabajo o entre tus contactos en redes sociales. Y que no sepa muchas cosas sobre ti. Envía una copia de la tabla que tienes a continuación a los miembros de tu equipo. Pídeles que la completen y que te la reenvíen. Si quieren saber la opinión de los demás, ningún problema.

Valor para otros	En el trabajo	En casa	En redes sociales	Otros
¿Qué sabes sobre mí y qué crees que los demás deberían saber?				
¿Cómo te hago sentir?				
¿Qué obtienes de mí que aporta un valor a tu vida?				

3. **Procesa los datos**

Con la información de los ejercicios anteriores, completa la tabla siguiente. Hazte estas preguntas: ¿ofreces la misma imagen en todas las redes sociales? ¿El mensaje que envías en la actualidad transmite de forma eficaz lo que quieres decir? ¿La imagen que los demás se hacen de ti encaja con el mensaje que quieres transmitir? ¿Tendrías que modificarlo? ¿En qué consistirían esas modificaciones?

Estímulo necesario	En el trabajo	En casa	En redes sociales	Otros
¿Cómo podría comunicar mejor mi mensaje?				
¿Qué tendría que mejorar para causar en la gente la impresión que quiero crear después de que hayan interactuado conmigo?				
¿Qué tendría que hacer para aportar más valor a sus vidas?				

4. **Fíjate en los anuncios de la radio, la televisión o las revistas**

Presta especial atención a la forma de posicionar el producto, al problema y a la solución.

5. **Crea un anuncio sobre ti que dure de treinta a sesenta segundos, usando la fórmula producto, problema y solución**

Ponlo por escrito, grábalo en una nota de voz o haz un vídeo. Sé creativo y pásatelo bien. El objetivo es sentirse cómodo con el mensaje, tanto como si estuvieras diciendo tu propio nombre.

6. **Practica con el anuncio, hasta que te sientas cómodo con él**

Tu valor



CONSEJO

Para saber tu valor económico para la empresa debes calcular el coste del problema que vas a resolver.

Un ejemplo hipotético. Enseñas técnicas para aliviar el estrés. Ofreces tus servicios a una empresa que tiene 120 trabajadores. Un 10 %, 12 trabajadores, están de baja 10 días al año por problemas de salud relacionados con el estrés. En total, se pierden 120 días de trabajo al año. Pongamos que cada trabajador gana 60.000 euros al año. Son unos 239 euros al día (29,88 a la hora) si el año tiene 251 días laborables. Ahora calcula la pérdida económica cuando los trabajadores piden la baja. Multiplica 239 euros por 120 días. El resultado es 28.680 euros. Eso es lo que costaría el sueldo perdido de los trabajadores, pero en realidad la empresa gana mucho más que el mero valor de las nóminas. Si no, ¿dónde estaría el negocio? Con estos datos en la mano, y como tus clases producirían una reducción del absentismo y un aumento de la productividad, no te costaría demostrar que el valor que puedes aportar es de unos 75.000 euros al año.

Al analizar tu valor de esta manera, recibes una inyección de moral para el momento en que aspire a un ascenso o quieras cerrar un acuerdo con un cliente. En primera instancia, al cliente le costará ver el valor real que aportas. Así que tienes que aprender a hacer las preguntas adecuadas para poder explicar realmente lo que vales. Cuando aprendas a aplicar el modelo anterior, sentirás mucha más confianza y estarás mejor posicionado en el mercado.

Conseguir el trabajo que quieres

Todas las personas que se dedican a aquello para lo que habían nacido siempre tienen una historia que contar y que describe el camino que siguieron hasta llamar a la puerta del trabajo de sus sueños. No hay atajos para llegar al paraíso. Pero sí unos cuantos consejos para llegar a buen puerto:

- **Confía en tus capacidades.** Una persona con confianza es atractiva. Presenta con seguridad tu oferta para solucionar problemas: tu misión (el propósito), tu mensaje y tu valor (competencias, formación, experiencia).
- **Date a conocer.** La gente no te conoce, a no ser que te presentes y les ofrezcas tus servicios. Acude a conferencias y congresos para hacer contactos.

- **Conecta con tu red.** Si no te atreves a pedirlo, nadie sabrá lo que quieres. Cuéntale a todo el mundo lo que estás buscando.
- **Accede a los contactos de tu red.** Es posible que tus contactos no puedan ayudarte. Pero es posible que conozcan a alguien que sí pueda. Pide que te recomienden o que te pongan en contacto.
- **Trabaja como voluntario.** La gente que ayuda a los demás suele dedicar un tiempo a trabajar como voluntaria para otras organizaciones. Cuando te ofreces como voluntario para servir a los demás, te posicionas para el éxito.
- **Consigue buenas recomendaciones.** Conseguir una recomendación de un profesional de prestigio te aporta mucha credibilidad.
- **Haz el trabajo y sé abierto.** Si estás cambiando de sector profesional, seguramente tendrás que aceptar un sueldo más bajo o un cargo menos glamuroso. Disfruta del viaje que supone luchar por tu pasión. Y continúa haciendo un seguimiento; no dejes de aprender y de construir tu marca; confía en nosotras, funciona.

Prepararse para el éxito

El éxito se trabaja, y durante años. Incluso cuando alguien exclama “¡No me lo esperaba!”, el éxito nunca es fruto de la casualidad: lo más probable es que esa persona estuviera haciendo un gran esfuerzo inconsciente o que fuera incapaz de predecir las consecuencias exactas de sus acciones. Pero, en cualquier caso, en su interior sabía que se estaba dirigiendo hacia el éxito. ¿Quién trabaja para no llegar a ningún lado?

El éxito multiplica la confianza. Te dice: “Tengo algo que ofrecer. Tengo valor”. ¿Quieres sentirte así? En los apartados siguientes encontrarás cómo conseguirlo.

El calentamiento

Así te preparas para el éxito:

- **Ten una visión.** Todos tenemos un sueño. No tener una visión es como andar por la vida con los ojos vendados. No tiene por qué ser algo grande. Si es necesario, empieza con modestia. Solo queremos que te imagines dedicándote a aquello que te hace sentir vivo.
- **Ten un plan.** Tampoco hay que complicarse la vida. Hay personas que son muy sistemáticas y necesitan tenerlo todo bien planeado, mientras que otras prefieren fluir con la corriente e ir descubriendo sus oportunidades. Pero tienes que saber qué te funciona a ti.
- **Conoce las necesidades.** Las empresas están constantemente buscando a su próxima estrella. En la actualidad, la innovación y la propiedad intelectual marcan el camino. ¿Estás preparado? ¿Sabes qué se necesita en tu sector profesional?
- **Desarrollar resistencia al rechazo.** Tienes que estar preparado para oír “No me interesa” y “No creo que vaya a salir bien”. Si te ofrecen algún consejo, acéptalo de buena gana. Mantén el contacto. Y si te sueltan un “Lamento haber perdido el tiempo contigo”, da las gracias y, cuando te hayas ido, reafirmate en tu posición.

- **Trabaja tu actitud.** Un 85 % del éxito en la vida tiene que ver con la actitud; el 15 % restante es formación y experiencia. Una actitud positiva es contagiosa, y recuerda que las empresas contratan a las personas que les gustan.
- **Crema una red de apoyo.** Nadie puede conseguirlo solo. Busca el apoyo de tu familia, tus amigos o de algún mentor. Encuentra a gente que comparta tus valores y tus sueños, que te digan que confían en ti.
- **Aborda tu tiempo y tus prioridades de manera estratégica.** Dedicar tu tiempo a aquellas personas y actividades que te ayuden a hacer realidad tu agenda. Y tú debes hacer lo mismo por ellas. Este punto no va de ser egoísta; va de ser inteligente.
- **Ten confianza, pero sé humilde.** Cuando hayas reforzado tu autoestima y, como resultado, hayas conseguido tener éxito, debes estar dispuesto a hacer lo mismo por los demás. Recuerda de dónde vienes y muestra tu gratitud.

Organizar la jornada para una mayor productividad

Correos electrónicos, mensajes, llamadas, informes, reuniones, entregas, responsabilidades familiares, tiempo para los amigos, redes sociales... ¿Es posible ocuparse de todo sin volverse loco? No, no lo es. Establecer prioridades es fundamental para conservar la salud física y mental, así como para alcanzar el éxito profesional. Aumenta tu productividad y reduce el estrés con estos consejos:

- **Empieza el día haciendo las cosas más importantes.** Y no siempre es fácil cuando tienes un supervisor que te organiza el día. Para empezar el día con buen pie y completar todas tus tareas, llega pronto a la oficina y cierra la puerta del despacho para poder trabajar sin interrupciones. Si no hay puerta, prepara un cartel donde pueda leerse: “Tiempo de trabajo sin interrupciones. Estaré encantado/a de atenderte a las...”.
- **Desintoxícate del móvil.** Si te pasas el día con el móvil en la mano —y por la noche lo tienes bajo la almohada—, todo parece indicar que te tiene abducido. La mayoría de las cosas que haces con el móvil solo te quitan tiempo. Marca unas horas al día para revisar y responder a los mensajes. Deja el móvil lejos de tu alcance hasta que hayas podido completar las tareas más importantes del día. Así conseguirás que deje de robarte la atención.
- **Descansa de vez en cuando para seguir siendo productivo.** Varios estudios demuestran que cerrar los ojos de diez a quince minutos después de cuatro-seis horas de trabajo alarga la jornada y mejora la productividad.
- **Sigue una dieta saludable, haz ejercicio y duerme todo lo necesario.** Es la receta para mantener el nivel de energía y el equilibrio de todo el cuerpo.
- **Sé flexible; toma decisiones rápidas.** A lo largo del día siempre hay imprevistos y situaciones complicadas. No te lo pongas aún más difícil haciendo un mundo de un problema cotidiano. Adáptate y sigue con tu jornada.

Posicionarse para el éxito

Para posicionar tu producto (o sea, tú) en el mercado, tendrás que preparar un plan estratégico sin perder tu autenticidad por el camino. Independientemente del tamaño de

tu empresa, estos cuatro consejos te ayudarán a navegar por aguas revueltas:

- **Entiende la cultura en la que trabajas.** Como si se tratara de una familia, cada empresa tiene sus peculiaridades. Para conseguir lo que quieres, tarde o temprano tendrás que descubrir la mejor forma de interactuar con cada uno de sus miembros, y sin dejar de ser honesto y auténtico. Averigua sus métodos y procedimientos. Conoce al resto de trabajadores y a su red de contactos.
- **Tienes que saber lo que quieres y adónde quieres llegar.** Si no sabes adónde quieres ir, no podrás posicionarte. Primero investiga todo lo que tienes que saber para optar al puesto al que aspiras:
 - ¿Quién lleva el proceso de selección?
 - ¿Qué busca y cuáles son sus expectativas?
 - ¿Qué tienes en común con esas personas?
 - ¿Cuál es su estilo de gestión?
 - ¿Qué les parece importante?
 - ¿Trabajar para ellos sería gratificante?
 - ¿A quién tienen en su equipo?
- **Descubre quiénes son los responsables y el poder que tienen.**
- **Respetar a todo el mundo, independientemente de su cargo.** Es la lección más importante para salir adelante. Mientras piensas en posicionarte, nunca subestimes o sobrestimes a nadie. Si un compañero presenta sus ideas a la junta, y la junta las acepta, es alguien con influencia.
- **Comprende la visión del consejero delegado.** Lee la declaración de visión que el consejero delegado ha redactado, y alinea tu forma de ver las cosas con la suya.



CONSEJO

Los buenos líderes trabajan dentro del presupuesto y asumen riesgos calculados. No presentes tus ideas sin nada que las acompañe; incluye todo tipo de pruebas, cifras y estudios para que la dirección entienda mejor cómo responderá el mercado a tu idea.

Cultivar las relaciones

Vamos a ser muy breves en esta cuestión, porque creemos que todo se reduce a una gran regla de oro que seguro que te enseñaron cuando eras niño: “Trata a los demás como quieres que te traten a ti”. Para ponértelo un poco más fácil, te proponemos doce acciones concretas que te ayudarán a entrar en contacto con las personas que estás deseando conocer:

- Pide consejo a esa persona sobre algo que sea importante para ti, y dale así la oportunidad de lucirse.
- Hazle llegar una invitación para comer juntos.

- Preséntate voluntario para una iniciativa de su departamento.
- Si puedes aportar credibilidad, ofrécete para hacer una recomendación.
- Colabora con asociaciones que sean importantes para ambos.
- Envía un breve correo electrónico interesándote por la evolución de un proyecto en el que trabaja. Ofrece tu ayuda.
- Envíale algún tipo de información —un artículo, un libro o un contacto— que pueda ayudarle en el proyecto en el que está trabajando.
- Felicítale por algún éxito reciente.
- Intenta conectar a través de la red social de la empresa.
- Graba un mensaje de voz breve y personalizado, y envíasele por correo electrónico.
- Pide una entrevista. Puedes decir que te interesa mucho el trabajo que hace y que quieres escribir un artículo sobre el tema para la revista o el boletín de la empresa. Antes de publicar el artículo, pide que lo revise y que te dé su visto bueno.
- En el momento preciso, trata de descubrir qué problema le parece más frustrante. Trata de satisfacer su necesidad.

Capítulo 19

Gestionar tus relaciones en el trabajo

EN ESTE CAPÍTULO

Mejorar las relaciones con los compañeros de trabajo

Gestionar los cambios

Lidiar con un jefe difícil

Por desgracia, nos solemos encontrar con trabajadores que tienen mucho talento, apasionados y comprometidos, que dicen sentirse enfadados, poco valorados e incapaces de dar lo mejor de sí mismos en su empresa. Entre las principales razones de su malestar cabe destacar las ideas preconcebidas, la falta de empatía y los problemas de comunicación entre jefes y empleados.

¿Es posible conseguir que personas con perfiles, experiencias y habilidades diferentes puedan trabajar juntas y se valoren mutuamente? En este capítulo te ofrecemos la respuesta a esta difícil pregunta. También te ayudaremos a convertirte en un líder capaz de superar las barreras entre los distintos miembros de tu equipo y construir relaciones gratificantes y satisfactorias.

Mantener relaciones eficientes en el trabajo

El conflicto aparece como resultado de la existencia de versiones diferentes sobre un mismo acontecimiento. ¿Alguna vez te ha parecido imposible ponerte de acuerdo con tu jefe o con un compañero de trabajo? A pesar de que los dos estabais en el mismo lugar, a la misma hora y haciendo lo mismo, vuestras opiniones no tenían nada que ver. Para evitar caer en situaciones de este tipo y mantener una buena relación con tus compañeros de trabajo, hay que prestar atención a tres puntos esenciales:

- Comprenderse a uno mismo.
- Escuchar y responder a los demás.
- Utilizar una estrategia para conservar el equilibrio emocional y la sensatez en medio del caos.

En este apartado te pediremos que reflexiones sobre las relaciones que mantienes en tu trabajo. A continuación, te ofrecemos algunas estrategias para mejorar tus relaciones con tus compañeros, jefes y otros empleados.

Reflexionar sobre tus relaciones



EJERCICIO

Para empezar a analizar el estado actual de tus relaciones en el lugar de trabajo, te proponemos un primer ejercicio. Como la opinión que los demás tienen sobre ti depende de cómo les afecta tu forma de actuar, haz una lista con los nombres de las personas a quienes tu comportamiento condiciona de alguna manera. Piensa en lo que dices, en cómo lo dices y en lo que haces. Ponte en su lugar y, en voz alta, responde a esta pregunta: “¿Cómo te hago sentir?”.

En realidad, es imposible saber lo que siente una persona si no se lo preguntas directamente. Sin embargo, con este ejercicio, que te ayuda a ver las cosas desde el punto de vista de los demás, conseguirás hacerte una idea bastante aproximada.



CONSEJO

Si te cuesta ponerte en la piel de otras personas, prueba con un enfoque diferente. Piensa en cómo actúa esa persona cuando te acercas a ella. Si, por ejemplo, es una persona habladora pero suele callarse cuando apareces, ahí tienes una posible señal de que se siente incómoda y de que no confía mucho en ti.

Mejorar las relaciones (para directivos)

Siempre que imparto un taller para una empresa (coautora S. Renee), sea la que sea, oigo que los empleados repiten una de estas tres mismas frases:

“Para trabajar con ellos, no tienen por qué gustarme”.

“Me da igual si no les gusto”.

“Me tengo que ganar la vida de alguna forma”.

Al principio no tenía ni idea de a qué se referían, pero a medida que el taller iba avanzando, enseguida descubría problemas muy serios entre la dirección y los empleados, o bien entre compañeros de trabajo. Los directivos de la empresa tienen la responsabilidad de solucionar esos desencuentros, pero a menudo prefieren ignorar el problema.

¿Alguna vez has oído comentarios similares a los anteriores? En caso afirmativo, lo que estabas oyendo era la voz de un empleado que expresaba su frustración por las dificultades y las barreras que le impiden hacer bien su trabajo. Para subir la moral del grupo y aumentar su productividad, tendrás que investigar un poco para llegar a la verdadera causa del problema. Y para entender mejor a tus empleados, será necesario que te cuenten más cosas. Echa un vistazo a la tabla 19-1, en la que te proponemos unas cuantas respuestas a las frases anteriores y que te ayudarán a descubrir la verdadera raíz del problema.

Tabla 19-1 *Coaching* que aborda la raíz del problema

Frases	Respuesta de <i>coaching</i>
Para trabajar con ellos, no tienen por qué gustarme.	Vamos a ver si puedo entender mejor lo que me estás diciendo. Crees que no es necesario gustar a las personas con las que pasas un mínimo de ocho horas al día, ¿es correcto? Explicámelo mejor. ¿Qué ha pasado para que no te gusten tus compañeros de trabajo? ¿Qué puedo hacer para ayudarte?
Me da igual si no les gusto.	Me has dicho: “Me da igual si no les gusto”, ¿correcto? ¿Eso significa que crees que no necesitas la ayuda de nadie para hacer tu trabajo? ¿Eres consciente de que la gente solo ayuda a quien es de su agrado? Y los que conceden los ascensos en tu trabajo son también personas, por lo que me estás diciendo que te da igual quedarte estancado donde estás y no llegar más lejos. ¿Es eso lo que estás diciendo?
Me tengo que ganar la vida de alguna forma.	Lo que estoy oyendo es que trabajas solo por el dinero. ¿Preferirías estar haciendo otra cosa? ¿Preferirías trabajar en otro sitio? ¿Qué te haría feliz?



ADVERTENCIA

¿Alguna vez han respondido a tus observaciones con un “No te lo tomes de manera personal, solo es trabajo”? ¿Por qué razón alguien respondería así a uno de sus recursos más valiosos? Porque lo que en realidad está diciendo esa respuesta es: “A mí me da igual cómo te sientas, porque lo que me importa son los beneficios”. ¿Crees que esa respuesta fomenta el compromiso y la dedicación de los empleados? Responder a las observaciones de un trabajador con un “No te lo tomes de manera personal” es un desprecio a sus sentimientos y opiniones, y le envía el mensaje de que no cuenta para nada.

Si dedicaras un rato a escuchar su punto de vista, te sorprenderían sus respuestas. La mayoría de la gente no está descontenta con las cosas que hace sino con el trato que recibe. Las culturas organizacionales que no apoyan a sus trabajadores y los sistemas operativos improductivos son los culpables de que la gente se pregunte: “¿Qué sentido tiene seguir aquí?”.



RECUERDA

La satisfacción de los trabajadores está en el corazón de cualquier empresa de éxito. El papel de un buen líder consiste en ofrecer a los empleados las oportunidades y los recursos necesarios para que puedan desarrollarse y realizar el trabajo que se espera de ellos. De esa forma, la productividad aumenta, los objetivos del plan directivo se cumplen y la empresa crece.

A continuación te ofrecemos una lista con unos cuantos consejos extra que te ayudarán a forjar una buena relación con tus empleados:

- **Conviértete en un modelo de comportamiento.** Que tus empleados vean en ti la actitud que te gustaría ver en ellos. Pero nunca te pongas por encima de tus trabajadores. Demuéstrales que te preocupas por ellos.
- **Utiliza más a menudo tu capacidad de escuchar que tu capacidad de mandar.** No olvides nunca quiénes hacen el trabajo. Tus empleados están en la línea del frente y van tomando nota de todo lo que sale mal. ¡Escucha!
- **Que las expectativas queden claras.** Nunca des por hecho que todo el mundo sabe lo que tiene que hacer. Las instrucciones ambiguas están detrás de los malos resultados y de la frustración entre los trabajadores.
- **Ofrece las herramientas adecuadas para hacer bien el trabajo.** Teniendo en cuenta los recursos disponibles, el trabajo debería hacerse sin más esfuerzo que el estrictamente necesario. Equipa a los empleados con las herramientas que les permitan ser eficientes.
- **Sé transparente.** No te guardes la información, como si tuvieras un gran secreto. La falta de información provoca tensiones innecesarias.
- **Busca a los líderes del futuro.** Pide orientación a tus trabajadores y recompensa a quienes tengan buenas ideas. Cuando empiezas a buscar nuevos liderazgos, los trabajadores encuentran la forma de convertirse en “el elegido”.

- **Deja que la gente se exprese.** Somos humanos, no robots. Es inevitable que las cuestiones personales entren por la puerta de la oficina. Pero si escuchas a tus trabajadores, sabrán que te preocupas por ellos y aumentarás su productividad. Además, tendrás la información necesaria para decidir si ha llegado el momento de actuar.
- **Averigua lo que quieren tus empleados.** Cada persona tiene sus propias necesidades, más allá de las que tiene el conjunto del equipo. Como líder del grupo, no dudes en expresar primero tus necesidades para que tus empleados pierdan el miedo a contarte las suyas. Una de las necesidades más comunes es que la empresa reconozca su trabajo más allá del dinero que se cobra a final de mes.
- **Conecta con todos tus empleados.** Siempre hay miembros de la plantilla que se quedan un poco “olvidados”, por timidez o por falta de confianza. Pueden tener la mejor idea del mundo y, sin embargo, estar pensando que “Todo el mundo dice cosas inteligentes, menos yo”. Pídeles su opinión y deja que la respuesta te sorprenda.
- **Concédeles la autoridad necesaria para poder hacer su trabajo.** Si cumples con tu parte y ofreces a tus empleados los recursos, la información y los procesos necesarios, serán capaces de hacer su trabajo correctamente.
- **No actúes como el “gran jefe”.** La gente no habla con un jefe que da miedo; lo que hace es hablar *de* su jefe. No te encierres en el despacho: mézclate con tus empleados y trabaja para ellos.
- **Acepta los cambios con los brazos abiertos.** Cuando siempre haces lo mismo, y de la misma manera, la empresa deja de innovar. Los trabajadores pierden las ganas de adquirir nuevas competencias. En determinadas organizaciones, los directivos cambian sistemáticamente cada dos o tres años para no perder la frescura.

Mejorar las relaciones (para empleados)

La visión de tu jefe dirigiéndose hacia tu mesa te acelera el corazón. Y si te pide que trabajes con alguien del equipo de dirección en un proyecto especial, te cuesta conciliar el sueño al meterte en la cama. Preocuparte demasiado por las expectativas que los jefes han puesto en ti puede causar dudas, miedo y, en última instancia, errores más que evitables.

Para mantener una buena relación con tus jefes, solo hay que tomar unas cuantas decisiones muy sencillas:

- **Mira directamente a los ojos y da un buen apretón de manos.** Estos gestos demuestran confianza y revelan que no tienes nada que ocultar.
- **Escucha y deja que dirijan la conversación.** No digas nada, a no ser que tengas algo que decir. Evita la verborrea innecesaria. Deja que te expresen sus opiniones.
- **Ponte a su mismo nivel.** No seas arrogante, pero tampoco actúes como si tuvieras que pedir permiso. Demuestra firmeza y deja que vean tus capacidades.
- **Averigua si hay alguna cuestión que les preocupe especialmente.** Los jefes también tienen necesidades. Si preguntas, descubrirás cómo les puedes ayudar y, además, ganarás visibilidad. Escucha y pregunta cuando sea oportuno.
- **Recuerda que eres el invitado.** Te han invitado a la mesa, lo que significa que alguien ha puesto la mano en el fuego por ti. Impresionado por tu trabajo, ese “alguien” te ha dado una oportunidad. Y nunca olvides que te han invitado por una sola razón: tienes algo que ellos quieren.



RECUERDA

En ocasiones, te darás cuenta de que hay algún directivo que no te quiere en su mesa. Si sientes que no eres bienvenido, o que hay alguien que cuestiona tu presencia, echa un vistazo al apartado “Aguantar a un jefe difícil sin sacrificarse” en este mismo capítulo.

Conectar con los compañeros

Pasamos más horas en el trabajo que en casa. Para que no te vuelvas loco, te recomendamos que hagas el esfuerzo de conocer a tus compañeros y de llevarte bien con ellos. Si tienes la mala suerte de estar rodeado de personas difíciles en tu lugar de trabajo, quizá pienses que es imposible mantener una buena relación con tus compañeros; pero no lo es. Eso sí, hay que proponérselo y estar dispuesto a currárselo.

A continuación tienes unas cuantas propuestas que te ayudarán a mejorar las relaciones con tus compañeros de trabajo:

- **Aplica la regla de oro.** “Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti.” Es todo lo que tienes que saber para llevarte bien con la gente. Una regla muy sencilla, pero difícil de llevar a cabo. Para comprender los sentimientos de los demás, hay que aparcar un momento la cabeza y escuchar con el corazón.
- **Ten claro lo que quieres conseguir.** Siempre esperas obtener algo a cambio de tu esfuerzo y dedicación. Relacionarse con los demás puede resultar agotador; pero, a pesar de todas las dificultades, acaba siendo muy gratificante. Cuando sabes lo que puedes conseguir de una persona, es más fácil conservar la calma si tienes que hacer un esfuerzo extra.
- **Intenta entender a la gente.** Todos tenemos nuestras necesidades. Pero algunas son más difíciles de entender que otras. Intenta comprender las circunstancias de los demás y acabarás aprendiendo muchas cosas de ti mismo.
- **Recuerda que todos queréis lo mismo.** A veces parece imposible darse cuenta de que todo el mundo quiere llevarse bien en el trabajo, porque a la hora de la verdad cada uno lo expresa a su manera. Una buena comunicación evita los malentendidos y permite conocer las necesidades de los demás.



ADVERTENCIA

Nunca utilices la información que una persona te confía en privado, como su pasado, para perjudicarla. Y tampoco compartas esa información con nadie que pueda usarla como arma arrojadiza. Nunca compartas información confidencial con nadie.

Aguantar a un jefe difícil sin sacrificarse

“No tengo la menor duda de que tenía que resolver varios problemas y que ninguno tenía que ver contigo.”



ANÉCDOTA

He sacado esta frase (coautora S. Renee) de un correo electrónico que me hizo llegar una antigua jefa, once años después de que me relevara de mi cargo como directora de relaciones públicas sin ninguna justificación. Me acosó durante todo un año: me humillaba delante de mi equipo, decía que yo era una “diva” y me repetía que no sabía escribir. Cuando pedí ayuda al departamento de recursos humanos y al presidente de la empresa, decidieron despedirme.

Estoy convencida de que toda aquella presión, que según ella estaba justificada si quería aprender a escribir mejor, contribuyó de alguna forma a que haya publicado tres libros y a que ahora esté redactando el cuarto. Sin embargo, como resultado de sus humillaciones y de perder mi cargo en la empresa, me diagnosticaron una depresión y mi autoestima tocó fondo. Me pasé unos cuantos años reconstruyendo mi vida y mi confianza después de aquella experiencia.

Hay jefes que te lo ponen difícil porque esperan mucho de ti. Pero con otros es imposible trabajar por culpa de sus propios problemas personales. Para poder diferenciar, tienes que ser capaz de analizar tu situación objetivamente.



CONSEJO

Para ayudarte a distinguir, responde a estas preguntas:

- ¿Tu jefe te hace comentarios ofensivos o denigrantes?
- ¿Alguna vez te ha atacado o te ha amenazado físicamente?
- ¿Tu jefe te suele criticar, mientras otros miembros del equipo de dirección elogian tu trabajo?
- ¿Te critica o menosprecia tu trabajo delante de tus compañeros?
- ¿Se guarda información que resulta imprescindible para que puedas hacer bien tu trabajo?
- ¿Utiliza estrategias de intimidación para disuadirte y que no te atrevas a dar tu opinión?

Si has respondido que sí a cualquiera de estas preguntas, y te sientes desplazado y acorralado en tu trabajo, te ha tocado lidiar con un jefe difícil. Si, por desgracia, la cultura de la empresa tolera este tipo de comportamiento, no puedes hacer nada.



ADVERTENCIA

Si trabajas para un jefe inseguro, que utiliza el miedo como arma y que quiere llevarse todo el mérito, hará todo lo posible para que tú no destagues lo más mínimo. Te recomendamos que encuentres otro sitio donde demostrar lo mucho que vales.

Comunicarse con un jefe difícil

Hay jefes muy exigentes, que esperan tanto de sus empleados que a estos no les queda más remedio que mejorar su rendimiento y su capacidad de aprendizaje hasta límites insospechados. Esta clase de directivos solo piensa en completar tareas y conseguir objetivos, y olvida que los trabajadores también necesitan sentirse valorados.

Si te ha tocado un jefe que carece de habilidades sociales, pero que, por otro lado, te está conduciendo hacia el éxito, echa un vistazo a la lista que tienes a continuación: incluye una serie de estrategias comunicativas que te ayudarán a sobrevivir a la relación:

- **Planifica tus objetivos.** Cuando tengas que hablar con tu jefe, diseña con antelación un plan claro y detallado para evitar dar rodeos que os hagan perder el tiempo.
- **Ten claro adónde vas.** Los jefes que solo piensan en completar tareas se desesperan cuando no alcanzas los objetivos que te han asignado. Para evitar errores, verifica las instrucciones recibidas. Y, si te parece oportuno, pide confirmación por correo electrónico, por si más adelante puede resultarte útil.
- **Deja las emociones a un lado.** No es fácil si eres una persona emotiva, pero si te ha tocado trabajar con alguien que no lo es, tienes que olvidarte un poco de ti mismo y valorar lo que te aporta esa persona. Este tipo de jefes suelen ser firmes, pero también justos. Y aquí ser “justo” significa no tener favoritismos por nadie. Trabaja bien y todo irá a tu favor.
- **Ofrece soluciones.** El liderazgo implica tener la capacidad de superar desafíos complejos y ofrecer soluciones que aumenten la confianza del equipo. Como miembro de ese equipo, siempre puedes mejorar tu posición dentro del grupo proponiendo ideas que sirvan para cumplir los objetivos comunes. No te desanimes si propones ideas y ves que en un primer momento no te hacen caso. A la gente le cuesta escuchar, ver y entender tus propuestas. O quizá no has propuesto la mejor idea para ese momento en concreto.
- **Piensa en las presiones a las que tu jefe está sometido.** Ten presente que algunos jefes trasladan a sus subordinados la presión que reciben de sus superiores. Aunque no es el mejor método para inspirar a la plantilla y conseguir que haga un buen trabajo, es un enfoque bastante frecuente por culpa de la competitividad existente en el mercado.

Reconducir una relación irrespetuosa

Nadie se merece recibir un trato irrespetuoso, en ninguna circunstancia. Que tu jefe te desmoralice en público o en privado también entra dentro de esta categoría. Hay quien habla de “política” para referirse a este tipo de actitudes. Pero la política consiste en actuar con diplomacia para poner en práctica la agenda prevista. No consiste en mentir, avergonzar o humillar; eso entra dentro de la categoría del maltrato.

Tienes todo el derecho del mundo a defenderte. La mejor forma de enfrentarse a una actitud irrespetuosa dependerá de la persona con la que estás tratando. Ten en cuenta estas ideas:

- **Conecta desde un punto de vista humano.** Puedes decir lo siguiente: “Creía que tu opinión sobre mi rendimiento en el trabajo era... Pero puedo haberme equivocado. ¿Podrías ayudarme a verlo desde tu punto de vista?”.
- **Sé honesto y sincero.** A los jefes no les gusta oír que cometes demasiados errores o que te quejas de la cantidad de trabajo que te han asignado. Al contrario, valoran que demuestres firmeza y que te enfrentes a cualquier falta de respeto, siempre y cuando no pierdas la formas y la profesionalidad.
- **Valora si es mejor recurrir a recursos humanos.** En algunas empresas se fomenta que los jefes traten a los empleados sin demasiada consideración. En este caso, recursos humanos no sería una opción viable. Por ejemplo, si otros empleados te comentan que el trato de los jefes deja bastante que desear y que siempre despiden a los pocos que se quejan, parece evidente que recursos humanos no te ayudará.

6

Los decálogos

EN ESTA PARTE...

Las personas con un alto nivel de autoestima siempre aspiran a alcanzar la excelencia. Descubre diez estrategias distintas para que la excelencia llegue a todas las áreas de tu vida.

¡Ha llegado el momento de transformar tu vida! Descubre diez grandes consejos que te ayudarán a emprender el viaje.

Capítulo 20

Diez formas de alcanzar la excelencia

EN ESTE CAPÍTULO

Definir el concepto de “excelencia”

Usar tu fuerza mental

Identificar tus puntos fuertes

La excelencia consiste en rendir al máximo nivel. Cuando aspiras a la excelencia, piensas detenidamente en tus objetivos y preparas un plan para alcanzarlos, inviertes el tiempo necesario para rendir al máximo y trabajas duro para conseguir lo que deseas.

Todo empieza con una decisión, con una visión. A partir de ese momento, te propones hacerla realidad. En este breve capítulo te presentamos diez estrategias que puedes poner en práctica para alcanzar la excelencia en todas las áreas de tu vida.

Disfruta de aquello que te hace sentir bien



RECUERDA

Tienes la capacidad de crear la vida que deseas y de ponerte objetivos para mejorarla. Hay dos clases de personas: las que tienen éxito porque hacen todo lo necesario para descubrir y aprovechar al máximo su potencial y las que se sienten frustradas porque han dejado a un lado aquello que debían haber hecho para tener éxito en la vida.

Las personas con un buen nivel de autoestima se esfuerzan por mejorar y nunca dejan de aprender y crecer. Al identificar los aspectos de tu vida que te gustaría mejorar, serás mucho más consciente de lo que tienes que hacer para llevar a cabo los cambios necesarios. Cuando lo tengas claro, desarrolla las estrategias apropiadas para alcanzar la excelencia.

Haz lo que haga falta para destacar

Cuando te pones objetivos y diseñas un plan para alcanzarlos, es imprescindible que te comprometas a hacer todo lo que sea necesario. Este compromiso incluye un altísimo nivel de dedicación y disciplina. Hay que estar dispuesto a perseverar a pesar de los altibajos, a persistir frente a cualquier obstáculo, a luchar por dar lo mejor de uno mismo.

La mejor forma de cumplir con ese compromiso consiste en diseñar un plan para alcanzar tus objetivos, incluyendo todos los pasos que sean necesarios. Al empezar cada nueva jornada de trabajo, repasa la lista e identifica todo lo que tienes que hacer durante ese día para cumplir tus objetivos.

Conócete a ti mismo y conoce tus objetivos

Para alcanzar la excelencia resulta imprescindible tener muy claro cuáles son tus puntos fuertes y cuáles tus puntos débiles. Los puntos fuertes son esas cosas que se te dan bien y que te parecen bastante sencillas; son tus capacidades innatas y tu talento natural. Es posible que no seas muy consciente de cuáles son, porque para ti son algo natural. Y recuerda que tus puntos fuertes no siempre son las cosas que te gusta hacer. A veces coinciden, pero otras no.

Tan importante es saber qué se te da bien como saber qué se te da mal. Todo el mundo tiene sus puntos débiles. Es algo normal; nadie es perfecto. Tus puntos débiles son aquellas cualidades que provocan situaciones negativas en tu vida, como, por ejemplo, ser impaciente, perezoso, estrecho de miras o temperamental.



CONSEJO

¿Y en cuáles debes fijarte cuando aspiras a la excelencia? Es mejor centrarse en utilizar y mejorar tus puntos fuertes, y en controlar y minimizar los débiles.

Un entusiasmo que potencia la creatividad

Tienes que sentirte entusiasmado ante la idea de hacer realidad tus deseos. Sin ese entusiasmo es imposible tener la motivación adecuada. Acabarás abandonando tus planes a mitad de camino. El entusiasmo genera creatividad; y la creatividad genera aún más entusiasmo. Un entusiasmo que se acaba contagiando a las personas que te rodean.



RECUERDA

Sin embargo, descubrirás que hay personas que no parecen dispuestas a darte su apoyo, al menos hasta que no vean que tu vida encaja con tu visión. No sigas buscando su aprobación. Puedes hacer realidad tus aspiraciones sin contar con su apoyo. No puedes gustar a todo el mundo y, en cualquier caso, siempre es mucho más importante que te gustes a ti mismo.

Por tanto, haz todo lo posible por rodearte de personas que te apoyan y que quieren que tengas éxito en lo que te propones. Gente con la que puedas compartir tu entusiasmo y que te anime a hacer las cosas que te gustan.

Una actitud optimista sobre tus objetivos y posibilidades

Para alcanzar la excelencia en el presente, recuerda tus triunfos del pasado. Felicítate por todo lo que has conseguido y por las cosas buenas que ya has realizado.



CONSEJO

Alimenta tu mente con ideas positivas. Lee libros que te motiven, escucha buena música y habla con personas que te ayuden a sentirte mejor.



ANÉCDOTA

En mi primer año de secundaria (coautora Vivian), me tocó leer un poema larguísimo en la función de Navidad del instituto, ante un auditorio lleno de padres y estudiantes de todas las clases. En mitad del poema me quedé en blanco y olvidé por dónde iba, así que, sin darle más vueltas, volví a empezar por el principio. Al segundo intento llegué hasta el final del poema. Lo más curioso es que al terminar todo el mundo me aplaudió con una sonrisa en los labios, y mis padres me dijeron que no se habían dado cuenta de mi error. Hay veces en que lo único que tienes que hacer es seguir adelante, sin pensar en los errores que hayas podido cometer.

Concéntrate en lo que quieres conseguir

De esta forma orientarás todos tus esfuerzos en la dirección adecuada. Si te sientes frustrado porque las cosas no están saliendo como imaginabas, no caigas en la trampa de presentarte como si fueras una víctima. Piensa detenidamente en lo que haya podido salir mal y aprende de la experiencia. Piensa también en las cosas que has hecho bien y en cómo puedes mejorar en el futuro.



RECUERDA

No pierdas de vista tu objetivo, sigue trabajando y recuerda que los malos tiempos pronto pasarán. Asume que los contratiempos son inevitables y que forman parte del proceso. No son más que los pequeños baches del camino que conduce a tu objetivo.

Comparte tus sentimientos con los demás

Todo el mundo pasa por momentos difíciles cuando quiere conseguir sus objetivos; unos reveses que pueden provocar sentimientos de ira y frustración. Guardarse dentro esas emociones causa estrés y problemas de salud, desde contracturas hasta hipertensión o problemas digestivos.



CONSEJO

Compartir tus sentimientos con otra persona te ayudará a liberar el estrés y dejar atrás la desesperación. Además, hablar con alguien también es una buena forma de buscar soluciones a los problemas. Y si hablas con la persona que está provocando esos sentimientos negativos, los dos podréis hablar de cuál es la mejor forma de seguir adelante con vuestra relación.

Acepta a los demás tal como son y busca su lado positivo

¿De verdad crees que todo el mundo está aquí para hacerte feliz? Lo mejor es aceptar a los demás tal como son y no intentar cambiar su forma de ser. Y esto incluye a la gente

que te ayuda a conseguir tus objetivos.

El primer paso es dejar de ver el mundo en blanco y negro. Entender que el punto de vista de los demás es fundamental. Cada persona ha pasado por unas experiencias concretas, que han forjado su carácter y su forma de ver el mundo. Lo que a ti te funciona puede no servirle a otra persona.

El segundo paso es darle la vuelta a la situación. Pregúntate cómo te sentirías si otra persona te juzgara y se negara a entender tu punto de vista. Casi todos nos fijamos primero en las cosas que no nos gustan de los demás, en vez de prestar atención a la parte positiva, una forma de ver la vida que solo provoca inseguridad y actitudes egoístas. Si, en cambio, te fijas en las cosas buenas de la gente, te sentirás mucho más animado, con más energía, más feliz y confiado, y además descubrirás que eres mucho más productivo.

Flexibilidad y equilibrio en la vida

No seas esclavo de tus objetivos. No te obsesiones con un resultado en concreto. Ser flexible consiste en estar dispuesto a adaptarse y a probar alternativas cuando algo no funciona como habías planeado. Haz los cambios necesarios hasta que todo vuelva a ponerse en marcha otra vez.

También es básico mantener un cierto equilibrio en la vida y dedicar tiempo a otras personas y actividades. Aunque tengas que volcarte en un proyecto, no te obsesiones con una única área de tu vida y descuides todo lo demás. Si es necesario, haz una lista con todo lo que hay en tu vida y asigna a cada persona o actividad el tiempo que requiere.

Sigue con tu objetivo hasta conseguirlo

Para alcanzar la verdadera excelencia, tienes que persistir en tus proyectos hasta completarlos. Abandonar a mitad de camino siempre supone un duro golpe para la autoestima. Si pierdes la motivación antes de alcanzar el objetivo que te habías propuesto, busca a una persona ante la que puedas rendir cuentas. Explícale qué quieres conseguir y el plazo que te has puesto. Infórmala puntualmente de tus progresos.



EJERCICIO

Si crees que no vas a ser capaz de hacer realidad tus objetivos, intenta escribir sobre los miedos que te asaltan. Entonces indica si esos miedos nacen de la prudencia o si, por el contrario, no tienen ningún sentido. Si no tienen razón de ser, ignóralos porque no merecen tu atención. En cambio, si te parecen razonables, describe esos puntos a los que debes atender y piensa en posibles soluciones para los problemas que puedan aparecer.

Cuando hayas conseguido tu objetivo, ¡celebralo! Felicítate por tu compromiso, por haber seguido ahí hasta llegar al final. Te lo has ganado.

Capítulo 21

Diez trucos rápidos para mejorar tu autoestima

EN ESTE CAPÍTULO

Hacer cosas que te suban la moral

Dejar de perder el tiempo

Empezar tu nuevo viaje personal

Subir tu nivel de autoestima no tiene por qué llevarte mucho tiempo. Puedes hacer muchísimas cosas para mejorar tu actitud en la vida y la opinión que tienes de ti mismo.

En este capítulo incluimos una lista con diez acciones que puedes llevar a cabo ahora mismo y que representan una verdadera inyección de autoestima. Algunas son muy concretas y van directas al grano; otras requieren un poquito más de esfuerzo.

Ser un experto en algo que te gusta

Encuentra una materia que te guste, algo en lo que destagues de manera natural, y dedica tu energía a aprender todo lo que puedas sobre el tema. Esta misión exige trabajo duro y dedicación, pero vale mucho la pena.

Para llegar rápidamente a ese nivel de experto, tendrás que practicar con mucha frecuencia. A medida que vayas aprendiendo y practicando, realiza los ajustes y mejoras necesarios para subir aún más de nivel. Darte cuenta de que eres muy bueno en una materia concreta hará que te sientas realizado y satisfecho contigo mismo.

Leer artículos y libros que te suban el ánimo



ANÉCDOTA

Cuando era una niña (coautora Vivian), me encantaba leer biografías de mujeres famosas. Cada noche, cuando se suponía que ya tenía que estar durmiendo, me escondía entre las mantas con una linterna para leer libros sobre mujeres que habían hecho cosas increíbles. Sobre todo, recuerdo mis lecturas sobre Helen Keller y Juana de Arco. Leí libros breves, para niños, y otros mucho más complejos, para adultos. Me emocionaba con las vidas de aquellas mujeres tan fuertes y sentía que, un día, yo también haría cosas increíbles. Hoy día no tengo la menor duda de que aquellas lecturas me inspiraron para luchar por mis objetivos.

Repasa tres cosas que hoy has hecho bien

Antes de acostarte, dedica unos minutos a pensar en tu día, empezando por lo que has hecho por la mañana y terminando por la noche. Analiza lo que ha ocurrido, las personas con las que te has relacionado y las decisiones que has tomado. Y da gracias por todas las cosas buenas que te han pasado.

Como mínimo, piensa en tres cosas que hayas hecho bien durante el día. También puedes pensar en esas cosas que te gustaría hacer de forma diferente la próxima vez. Y vuelve a dar las gracias por todo aquello que te ha hecho sentir bien. Sea grande o pequeño. Esos minutos de reflexión antes de acostarte te ayudarán a mejorar la opinión que tienes de ti mismo.

Acaba con las pérdidas de tiempo

¿Pasas muchas horas viendo la tele? ¿Jugando con la consola? ¿Navegando por internet? Esas actividades solo te hacen perder el tiempo y no aportan nada a tu autoestima. Abandónalas completamente o reduce el tiempo que les dedicas. Llena esas horas libres de actividades constructivas, creativas y positivas. Hazte estas preguntas:

- ¿Qué actividades te entusiasman?
- ¿Qué cosas disfrutas haciendo? ¿Qué se te da bien y que además es útil a los demás?
- ¿Qué logros quieres conseguir en la vida?

Las respuestas a estas preguntas te orientarán en la buena dirección.

Haz una lista de tus logros

Cuando te sientas desanimado, hacer una lista de tus logros en la vida te ayudará a ver las cosas en perspectiva. Ponte un límite de tiempo de quince minutos. Y empieza a escribir en una hoja todo lo que hayas conseguido, como niño y como adulto. Incluye todos los logros que se te ocurran —grandes o pequeños—; y no solo lo que has hecho por ti, sino también lo que has hecho por otras personas.

Cuando termines la lista, léela unas cuantas veces, date una palmadita en la espalda y deja que el orgullo que sientes por haber hecho tantas cosas invada todo tu cuerpo.

Llama a alguien para salir

Los buenos amigos te quieren por ser como eres. Cuando pasáis más tiempo juntos, cada vez tenéis más cosas en común y la relación no deja de crecer. Podéis ir al cine, de compras, a dar una vuelta, al gimnasio, a comer o a que os den un masaje. El plan es solo una excusa para hacer cosas juntos, compartir experiencias y sentirte mucho mejor que si estuvieras encerrado en casa.

Enseña lo que sabes a alguien que quiera aprender

Cuando compartes tus habilidades con los demás, tu nivel de autoestima aumenta porque tienes la oportunidad de ampliar los conocimientos de tus alumnos y tu comprensión de la materia. Puedes convertirte en un ejemplo positivo para los demás.

Enseñar a una persona que está interesada en tus conocimientos significa que compartes con ella tus experiencias y puntos de vista. Cuando compartes tus logros, pero también tus errores y lo que has aprendido de ellos, estás enseñando a tus alumnos a ser conscientes de las dificultades y a convertirse en personas más resilientes.

Planea un viaje o una escapada

Cuando planeas un viaje, la experiencia en sí resulta excitante y divertida. Haces algo diferente, la mente se atreve a soñar y, en realidad, te estás poniendo un objetivo. Pregunta a tus amigos dónde se lo han pasado bien y busca en internet testimonios de personas que hayan visitado ese sitio. Una vez que hayas decidido tu destino, investiga qué lugares te parecen los más interesantes y prepárate un horario, pero sé flexible y no quieras hacerlo todo a la vez; en las vacaciones, las cosas casi nunca salen como uno espera. Deja espacio en la maleta para traer unos cuantos regalos y ¡disfruta del viaje!

Ofrécete voluntario en una asociación

No hay nada como ayudar a los demás para sentirse bien con uno mismo. No solo te sientes orgulloso de lo que haces y estableces nuevas relaciones con otras personas; tienes, además, la oportunidad de aportar muchas cosas buenas al conjunto de la sociedad.

Cuando pienses dónde te gustaría trabajar como voluntario, no limites tus opciones. Lo más inteligente es visitar varias organizaciones, enterarte de las oportunidades que ofrecen y ver si conectas con el resto de los voluntarios. Analiza también qué puedes aportar. Piensa en tus puntos fuertes, en aquello que se te da bien, y busca entonces un lugar para ofrecérselo a los demás.

¡Empieza ya!

Ha llegado el momento de empezar una nueva etapa de tu vida. Escoge una de nuestras propuestas, la que te parezca más sencilla, y empieza ahora mismo. Verás que sus efectos positivos se materializan casi de inmediato. Esos pequeños beneficios van a mejorar tu estado de ánimo, lo que a su vez te llevará a adoptar una actitud mucho más positiva y a creer que es posible cambiar tu vida.

Sin embargo, no pienses que las cosas van a modificarse de la noche a la mañana. Hay que tener paciencia y ser consciente de que convertirse en la persona que quieres llegar a ser lleva su tiempo. Pero, a medida que tu autoestima vaya aumentando, descubrirás que has entrado en una fase de crecimiento exponencial que va a llenar tu vida de placer y alegría. Así que ¡adelante!

Autoestima para Dummies

S. Renee Smith y Vivian Harte

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Self-Esteem For Dummies*

© 2015 by John Wiley & Sons, Inc.

© de la traducción, Alexandre Casanovas, 2018

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.

...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© Centro Libros PAF, S. L. U., 2018

Grupo Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 – Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2018

ISBN: 978-84-329-0494-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

¡La fórmula del éxito!	3
Las autoras	5
INTRODUCCIÓN	6
PARTE I: TODA LA VERDAD SOBRE LA AUTOESTIMA	13
Capítulo 1: La naturaleza de la autoestima	14
Capítulo 2: Las consecuencias de una baja autoestima	25
Capítulo 3: ¿De dónde viene esa baja autoestima?	36
Capítulo 4: Medir tu autoestima	50
PARTE II: EXPRESAR UNA ACTITUD POSITIVA	59
Capítulo 5: Reafirmar y visualizar tu mejor versión	60
Capítulo 6: Cuidarse para ser feliz	70
Capítulo 7: Una imagen corporal saludable	85
PARTE III: CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y LIDIAR CON EL PERFECCIONISMO	97
Capítulo 8: Gestionar esa voz interior tan negativa	98
Capítulo 9: Analizar el perfeccionismo	111
Capítulo 10: Gestionar el perfeccionismo	122
PARTE IV: AUMENTAR TU AUTOESTIMA	128
Capítulo 11: Aumentar tu confianza mejorando la autoconciencia	129
Capítulo 12: Superar los miedos que minan tu confianza	144
Capítulo 13: Ponte objetivos y hazlos realidad	154
PARTE V: SUPERAR LAS BARRERAS INTERNAS EN EL AMOR Y EN EL TRABAJO	165
Capítulo 14: Examinar tu papel en relaciones conflictivas	166
Capítulo 15: Reescribir tu historia de amor	176
Capítulo 16: Dejar de enamorarse del amor	184
Capítulo 17: Mejorar tus relaciones personales	196
Capítulo 18: Redefinir tu imagen para tener éxito en el trabajo	204
Capítulo 19: Gestionar tus relaciones en el trabajo	215
PARTE VI: LOS DECÁLOGOS	224
Capítulo 20: Diez formas de alcanzar la excelencia	225

Capítulo 21: Diez trucos rápidos para mejorar tu autoestima	231
Créditos	235
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	236