PROPÓSITO:

Guía No. 30: ¿Cómo mejorar la Autoestima?

Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás, con la naturaleza, en los contextos escolar, familiar, social y laboral.

MOTIVACIÓN:



“Cuando tratamos de mejorar cualquier aspecto de nuestra vida, al tratarse de desarrollo personal, la mayor parte de las personas se fijan grandes objetivos. Puedes ser, empezar a hacer ejercicio, dejar de fumar, empezar a leer, iniciar un negocio o cualquier otro objetivo. Fijarse objetivos grandes es muy positivo, uno tiene que ser siempre ambicioso y apuntar a lo más alto. Sin embargo, lo que nos ocurre, a menudo, mucho más a menudo de lo que nos gustaría, es que perdemos motivación en el camino y terminamos rindiéndonos antes de llegar a la meta. Esto te suena de algo, ¿verdad? Además, después del fracaso se nos mina la moral, sintiéndonos cada vez menos capaces de conseguir lo que nos proponemos, lo que nos lleva a infravalorarnos a nosotros y sobrevalorar a los demás. Al final terminas por no ponerte ningún objetivo, porque, total, sabes que no vas a cumplirlo. La filosofía Kaizen o el método de mejora contínua, defiende que una serie de mejoras continuas y constantes es mejor que un cambio grande. Así que, aplicando esta filosofía a tu vida, debes dar pequeños pasos en el corto plazo para lograr llegar a tu objetivo a largo plazo. Así de sencillo. Es importante decir en este punto, que esta filosofía no anula la afirmación de que debemos ponernos objetivos ambiciosos. Los objetivos deben ser lo mas ambiciosos posible, pero debemos dar pequeños pasos para lograr alcanzarlos. A mí, como ingeniero que soy, me gusta cuantificar las cosas y verlo con números. Igual no se necesita ser bueno en las matemáticas, pero quédate con la idea: si mejoras tan solo un 1% cada día, al final del año serás 38% mejor de lo que eras el primer día. Si este porcentaje no te parece suficiente, mira lo que te ocurre cuando en lugar de mejorar, te quedas estancado: Si empeoras un 1% cada día, al final del año empeorarás un 97%. Este método surgió en Japón en la década de los 50 y no tardó mucho en implantarse en las cadenas de producción del sector automotor. Toyota, siendo la marca pionera en implantarlo, le dio a cada uno de sus trabajadores la potestad de mejorar el sistema de producción, logrando en poco tiempo situarse como primera potencia en la industria automotriz, incluso por encima de las compañías americanas que habían estado liderando el mercado hasta el momento. Así que nuestra pregunta debe ser: ¿Qué pequeños pasos puedo dar yo, para mejorar lo que sea que este haciendo? Lo primero que tienes que hacer, es simplificar la tarea. Recuerda esto, SIMPLIFICAR. Cualquiera que sea tu objetivo, puede ser desglosado en pequeñas tareas. Digamos que quieres dejar de fumar. El método tradicional para

dejar de fumar es hacerlo de un día para otro. A veces funciona, pero seamos realistas, ¿Cuánta gente se rinde por el camino? Si puedes hacerlo, perfecto. Mejor que mejor. Tiempo que te ahorras para dedicarlo a hacer otra cosa. Pero si eres del 85% de las personas que no lo logran, que tal si, en lugar de ponerte ese objetivo tan ambicioso a largo plazo, empiezas a cortar el cigarrillo por la mitad, cada vez que te fumes uno. ¿Qué tal si, en lugar de fumarte el primer cigarrillo del día, nada mas despertarte, te esperas a las diez de la mañana, cuando hagas el primer descanso del trabajo? ¿Qué tal si te olvidas del cigarro que fumas después de la merienda? Una manera de verlo, que me gusta a mí, es pensar en la preparación de una carrera. En estos días, en que he estado preparando el video, estoy entrenando para la Spartan Beast, una carrera de 22 kilómetros y unos 35 obstáculos. Para preparármela, no me levanté un día y decidí lanzarme a correr 22 Kilómetros en una mañana. Lo que estoy haciendo es construir fondo físico, paso a paso, para poder aguantar esa distancia. El primer día que salí a correr, hice 6 kilómetros; El segundo 8, después 10, 14 y 16 y así, sucesivamente, hasta llegar a mi objetivo de 26 kilómetros. Se trata de construir, paso a paso. Estoy seguro de que aún puedes encontrar alguna razón para tratar de tirar abajo este método, pero déjame contarte su secreto antes. Cuando das un paso ridículamente pequeño hacia tu objetivo, no requiere absolutamente ningún esfuerzo, no requiere ninguna fuerza de voluntad hacerlo, de modo que lo haces fácilmente, construyendo finalmente un hábito. Poco a poco, los pasos que darás serán cada vez más y más grandes, de modo que, aunque suene paradójico, llegarás antes a la meta, con pasitos pequeños, que con pasos de gigante…”

EXPLICACIÓN:

La estrategia más efectiva para mejorar la autoestima es aprender a concebirse a sí mismo en términos más realistas y con aceptación. De nada sirve querer pasar de una visión completamente destructiva de uno mismo a otra totalmente idealizada o engañosa. Lo mejor es aprender a relativizar fallos y aceptar cada una de nuestras características físicas y psíquicas, entendiendo que hay cosas que se pueden cambiar, otras que se pueden mejorar y otras que por su misma naturaleza o etiología son inquebrantables. 1. Ser consciente de los pensamientos. 2. Reconocer las creencias. 3. Cuestionar las creencias. 4. Cambiar las creencias. 5. Mantener relaciones sociales sanas. 6. Realizar actividad física de forma regular. 7. Practica el autocuidado. 8. Evitar el lenguaje peyorativo. 9. Cambiar nuestra percepción propia. 10. Reconoce tus fortalezas y logros. 11. Evitar las comparaciones. 12. No trates de adivinar lo que piensan de ti. 13. Evita los pensamientos de "todo o nada"14. Acudir a terapia psicológica.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. ¿En qué consiste, cada una de estas 14 estrategias propuestos para mejorar la Autoestima? Descríbalas brevemente.

3. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto). Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.psicologia-online.com/como-mejorar-la-autoestima-2559.html