

EL VALOR DE LA AUTENTICIDAD

Cuento sobre la autenticidad

“Un hombre mayor tenía un negocio familiar que había ido levantando desde muy joven. Era el fruto de su esfuerzo durante toda la vida. Llegada la hora de su jubilación, convocó a sus dos hijas y a su hijo con el fin de comunicarles su decisión de dejar el negocio y pasarles a ellos la responsabilidad de su gestión. De entre los tres elegiría a quien asumiera la dirección del mismo. Les dijo: “Os voy a dar una semilla diferente a cada uno de vosotros. Al cabo de seis meses deberéis traerme en una maceta la planta que haya crecido, y la más bella ganará mi favor, y asumirá la dirección del negocio”.

Así se hizo. Una de las hijas, la más joven de los tres, esperó en vano a que la planta brotara. Mientras tanto, su hermano y su hermana mayor no paraban de hablar y mostrar las hermosas plantas y flores que habían sembrado en sus macetas. Cuando pasaron los seis meses, los tres se presentaron ante su padre.

La joven estaba muy triste, pues su semilla nunca germinó; ni siquiera quería presentarse, pero su padre insistió en que debía ir. Con la cabeza baja, y muy avergonzada, desfiló la última con su maceta vacía. Sus hermanos, en una maniobra cruel se rieron y se burlaron de ella. El alboroto fue interrumpido por el padre, que miró con detenimiento las dos plantas y la maceta vacía.

Finalizada la inspección, se acercó a su hija más joven y le dijo: “Tú serás la nueva directora de la empresa.” Los otros dos se quedaron de piedra. Y el padre siguió: “Os di una semilla infértil a los tres, y vosotros dos habéis tratado de engañarme plantando otras semillas. Sin embargo, ella tuvo el valor de presentarse y mostrar su maceta vacía, siendo sincera, realista y valiente, cualidades que yo siempre he querido transmitirlos”.

¿Por qué ser auténtico? (cada uno escribe su respuesta)

¿Qué dificultades/limitaciones tenemos para ser auténticos?

1. Para ser personas auténticas hay que vivir sin máscaras

2. No negocies tu autenticidad por una mirada de aprobación
3. Un paso clave para ser auténtica es saber lo que quieres ser
4. Sólo si me valoro puedo ser una persona auténtica
5. Prefiero ser rechazado por ser auténtico, que ser aceptado por ser ordinario
6. La autenticidad requiere un grado de vulnerabilidad, transparencia e integridad
7. Ser auténtico no significa ser diferente a todos, sino igual a ti mismo
8. Cambia tus hojas, pero nunca pierdas tus raíces

https://www.youtube.com/watch?v=Y_cxj4gAChY

¿Qué es la autenticidad?

La autenticidad es un valor que hace referencia a la persona que dice la verdad, acepta la responsabilidad de sus sentimientos y conductas, es sincera y coherente consigo misma y con los demás.

“Solo sé tú mismo”, hemos escuchado esta frase en múltiples ocasiones. Suele ser una recomendación a actuar según nuestra convicción, cuando emprendemos nuevos caminos o retos. Necesitamos del autoconocimiento y la autogestión para poder actuar con autenticidad.

Esta frase la decimos muchas veces sin pensar en las implicaciones de la misma, pero con ella instamos al otro a ser fiel a sí mismo y a actuar acorde a lo que piensa y siente, conduciéndolo hacia el valor de la autenticidad.

Desarrollar este valor permite que una persona, con sus palabras y su comportamiento, exprese fielmente cómo es y cómo piensa, ante la persona idónea, en el lugar y momento adecuados.

Ser auténtico es pensar con convicción, actuar coherentemente con la realidad objetiva, con el pensamiento, la palabra y la acción.

Una autoestima sana promueve que seamos los mismos, tanto internamente como externamente. Por lo tanto, si tengo unos valores en los que creo firmemente y estoy convencido de ellos,

externamente los respetaré y promoveré, alejándome de la falsedad.

podemos decir que Las personas deben SER

- Autoconocimiento: se conocen a sí mismas.
- Autoestima: se aceptan tal y como son y saben reconocer sus valores y fortalezas.
- Autocrítica y humildad: son capaces de cuestionar las cosas que hacen y aprenden de los errores.
- Honestidad: tienen clara su identidad personal y son fieles a lo que piensan y sienten (intrapersonal) y, también, son sinceras con las personas con las que se relacionan (interpersonal) sin juzgarlas.
- Iniciativa: capaces de tomar decisiones, compartir y defender sus ideas y principios sin estar condicionadas por lo que opinen o piensen los demás.
- Generosidad: son generosas con lo que saben, con quienes conocen, y con los recursos a los que tienen acceso. El éxito de los demás es también su éxito.

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA AUTÉNTICA

1. auto-reflexivos “Para ser auténtico, único e individual tienes que saber quién y qué eres, lo que se consigue con la auto-reflexión. ¿Cómo puedes saber quién eres, si estás siguiendo todos los demás? La auto-reflexión te pone en un estado de armonía personal, provocando que se experimente menos ansiedad. No estarás preocupado por la posición de otra persona porque estás lo suficientemente seguro de ti. No tienes nada que ocultar lo que permite una libertad de ser tú mismo que los eternos seguidores no experimentan”, dice la experta.

2. Tienen un ego saludable “La autenticidad proviene de su corazón. En la vida siempre conducen desde el corazón. No se andan jactando de ser mejor que otros o de tener más éxito o dinero porque todo eso es un temporal y subjetivo. Cuando eres auténtico tienes un ego sano fundamental para un gran liderazgo, más que un ego de competidor inseguro. Para ser un gran líder, tienes que cavar profundo, conducir con valor y practicar la empatía. Tienes que ser lo suficientemente seguro en ti mismo para ser capaz de considerar las ideas y los sentimientos de los demás”, indica.

3. Se centran en las posibilidades Campbell dice que cuando alguien se basa en su ego o es falso, siempre se centran en sí mismos en el corto plazo, lo que quieren, y cómo pueden manipular para obtener lo que quieren en ese momento. “Ellos tienden a ser reactivos y alegar mucho para obtener resultados. Ellos quieren que las cosas ahora en un esfuerzo por conseguirlo antes de que otras personas”, dice ella.

“Cuando se vive auténticamente no tienes tiempo para quedarte pegado en las emociones que provocan los a veces necesarios reveses temporales. El foco para ellos es siempre a largo plazo y sobre las posibilidades y el trabajo duro hacia adelante. Te orientas a las relaciones. El auténtico líder sabe que ciertas batallas se deben perder para ganar la guerra”, comenta.

4. Tienen buen carácter “No se puede ser auténtico sin poseer un sentido fuerte de carácter. Esto significa que no dices cosas que no quieres decir, no haces promesas que no puedes mantener y la integridad prima en todas sus relaciones, dentro y fuera del trabajo. La razón por la que gente confía en ti es porque mantienes tu palabra, no eres emocionalmente débil y las personas sienten que pueden confiar en ti porque muestras coherencia”, señala Sherrie.

“Cuando eres auténtico no te tomas todo demasiado en serio y eres capaz de reírte de ti mismo. Un buen carácter es indicativo de tu estado de plenitud interior. Los que siguen a la manada siempre están ansiosos porque en cualquier momento alguien podría robar su gloria temporal, haciendo que sacrifican su integridad para ganar”, explica.

5. Son visionarios La profesionales indica que saber quién y qué eres, naturalmente, te hace visionario. “Debido a que estás profundamente conectado contigo mismo, estás abierto y eres más innovador. Has sido visionario en la creación de ti mismo y esto te permite llevar esa habilidad en todos los aspectos de su vida, especialmente en tu carrera”, asegura ella.

Las personas con “visión” son capaces de ayudar a otros a alcanzar sus objetivos profesionales. Los empujas a crecer y ser mejores, complementa Sherrie.

6. Son buenos oyentes “Cuando eres auténtico experimentas un menor número de amenazas emocionales a tu ego, lo que te hace un buen oyente, incluso cuando alguien contradice tus puntos de vista. Estás más que dispuesto a considerar ideas contradictorias con una mente abierta y cambiar tu opinión, si el argumento tiene sentido. Cuando eres un oyente, aprendes. Una persona genuina tiene sed de verdad. Cuando estás dedicado a la verdad, vives la vida en contacto con tus partes internas más profundas, lo que te permite expresar plenamente lo que eres. Esto tiene que ver con la autenticidad”, dice la psicóloga.

7. Son transparentes La terapeuta señala que la comunicación abierta es parte de la autenticidad. “Estás seguro de lo que eres y combinas la honestidad con la empatía. No dejas que alguien te lastime al ser transparente. Eres capaz de apreciarte a ti mismo, con defectos y todo, tienes auto-confianza y seguridad, no eres engreído y presumido. Los seguidores están siempre a la defensiva. Son sensibles a la crítica, fácilmente amenazados y ofendidos, y decididos a ganar a otros en sus puntos de vista”, dice Sherrie.

Cuando eres realmente seguro de ti misma exudas un sentido de valor interno y compostura. No tienes vergüenza de tus errores y no escondes tus debilidades. Tienes el valor de ser quien realmente eres, afirma la especialista.

8. No buscan perjudicar a los otros “Cuando sabes lo que eres no mantienes actitudes críticas hacia los demás. Al evaluar los pensamientos y opiniones los de los demás, incluso con los que no estás de acuerdo, aún colocas un paraguas de respeto. No vives tratando de empujar a los demás por debajo tuyo. Eres constante en lo que eres, y no tienes necesidad de ser mejor que otra persona para sentirte bien contigo mismo. Esta base sólida es lo que te hace constante, y también es lo que te hace generoso en tus evaluaciones del valor de los demás. No eres voluble y te adhieres a tus principios y no te dejas influir fácilmente por superficialidades”, argumentó.

9. Se orientan al trabajo en equipo “Se orientan a construir equipos exitosos y dar crédito donde es debido, compartiendo su éxito y logros con todo su equipo. Poseen una flexibilidad

saludable, están libres de resentimiento y abuso, por lo que no son egoístas. Aman a su equipo, ya que son interiormente seguro, y tan seguros que cualquier cambio que necesiten hacer para el beneficio del equipo lo hacen sin darle vuelta”, dice Campbell.

Ella enfatiza que “los seguidores son egoístas, inseguros y no se sincronizan con el equipo, se ponen a la defensiva y enojados cuando se enfrentan a la necesidad de cambio; matan la cohesión del equipo, dejando en evidencia su incapacidad para armonizar con otras personas. El éxito en la vida requiere adaptación constante. Los que dominan esta habilidad se dirigen hacia el éxito y la satisfacción”.

10. Se basan en la experiencia “Se basan en la experiencia de trabajar con sabiduría en cada nuevo desafío que se presente en su camino hacia el éxito, lo que los hace más seguro de que serán capaces de manejar cualquier dificultad que depare el futuro. No hay mejor maestro que la vida. Las habilidades de liderazgo que poseen han evolucionado poco a poco de las experiencias del mundo real e historias de vida”, dice Sherrie.

ACTIVIDAD

DE ACUERDO CON LAS 10 CARACTERISTICAS COMO ERES DE AUTENTICO DESCRIBETE EN CADA UNA