

# **AUTOESTIMA**

***MANUELA ALIAGA JIMENEZ***

## UNA ORUGA LLAMADA TRANSFORMACIÓN

En un reino lejano llamado "Todo es posible" vivía una hermosa oruga que se llamaba Transformación, era bella y estaba fuerte y sana, pero en cambio ella se sentía muy desdichada.

Un día se encontraba cabizbaja a la orilla de un riachuelo, triste y con la mirada perdida, en ese momento se le acercó una bella mariposa que rebosaba alegría y felicidad.

- Hola, soy Libertad, y tú ¿cómo te llamas?

- Hola, yo me llamo Transformación, pero todos me llaman Trans.

- ¿Por qué estás tan triste Trans?

- Porque me siento fea y desvalida, no le importo a nadie, además todo lo que hago o digo, lo estropeo o es una tontería.

- Pero ¿cómo piensas así?, ¿no te das cuenta que eres una bella oruga, bien formada, y que todo tu trabajo lo estás haciendo de la manera adecuada?

- No creo que sea así, yo te veo a ti tan perfecta, tan bella, tan alegre y segura, hasta puedes volar; yo en cambio sólo puedo arrastrarme lentamente.

- Conozco un lugar dentro de este reino donde te pueden ayudar a que cambies tu forma de sentir, de pensar y de percibirte a ti y a la vida; no está muy lejos de aquí, está en el barrio de los castillos, el barrio llamado Acompañamiento.

- Muchas gracias.

De manera expectante Trans comenzó su camino hacia el barrio Acompañamiento. Conforme se iba acercando el paisaje iba cambiando, y ella percibía los olores de las flores, el verde de la vegetación, y una paz se iba extendiendo por donde ella iba avanzando; su estado interno era de inquietud y de duda, pero llegó al primer castillo, en la puerta había un letrero que ponía RESPIRAR, sin dudar llamó a la puerta y le abrió el guardián del castillo, nada más verlo sintió confianza.

- ¿Quién eres? ¿A qué has venido?

- Me llamo Trans, me encontré con una mariposa llamada Libertad que me dijo que os conocía y que me podías ayudar.

- Pasa, pasa, aquí todo el mundo es acogido; te voy a enseñar tu cuarto y luego vamos a ir a la sala de trabajo.

Cuando Trans se acomodó se fue para la sala de trabajo, allí estaba su guía esperándole, era una sala de forma cuadrada de color rosa con una luz tenue y un aroma a incienso inundaba toda la sala.

- Bien Trans, te estaba esperando, quiero que te tumbes cómodamente y cierres los ojos. Te voy a enseñar un ejercicio que te ayudará a desarrollar la atención sobre la mente y sus idas y venidas, y los pensamientos. Para ello vas a llevar la atención a la respiración contando hasta cuarenta, con cada inhalación y exhalación, cuenta unoooo, dosss, tresss, es posible que se agolpen los pensamientos, no importa, simplemente obsérvalos y déjalos pasar y continúa contando las respiraciones, si te despistas, lo importante es atestiguar que te despistaste y continúa contando las respiraciones donde lo dejaste. Al terminar de contar, si quieres puedes contar otras cuarenta respiraciones. Este ejercicio lo vas a hacer por la mañana y por la noche de manera asidua durante una temporada. Cuando creas que estás preparada para continuar tu viaje puedes abandonar éste castillo. Ya sabes que aquí serás bien recibida siempre que quieras volver.

Un día Trans consideró que debía continuar su viaje y llegó a otro castillo que se encontraba muy próximo al anterior. Éste se llamaba TESTIGO, allí le abrió el guardián de éste castillo, que igualmente le acogió con amabilidad.

- ¿Cómo te llamas? Le preguntó.

- Me llamo Trans y vengo del castillo Respirar.

- Estupendo Trans, acomódate y luego vente a la sala donde trabajamos.

Cuando Trans llegó, se encontró con una sala de forma pentagonal, de color naranja suave, la luz era del mismo color y un sutil y dulce aroma a mandarina inundaba la habitación.

- Pasa Trans, por favor, quiero que te sientes en éste sillón con la espalda bien alineada y vas a leer en voz alta éste documento:

*Tengo un cuerpo pero no soy mi cuerpo.*

*Mi cuerpo puede estar cansado y excitado, enfermo o sano, sentirse ligero o pesado, pero eso no tiene que ver con mi yo interior.*

*Tengo deseos, pero no soy mis deseos.*

*Los deseos van y vienen, flotan en mi conciencia pero no afecta a mi yo interior.*

*Tengo emociones pero no soy mis emociones.*

*Las emociones pasan a través de mí, pero no afectan a mi yo interior.*

*Tengo pensamientos pero no soy mis pensamientos.*

*Los pensamientos vienen a mí y luego me abandonan, pero no afectan a mi yo interior.*

*Soy lo que queda, un puro centro de percepción consciente.*

*Un testigo inmóvil de todos esos pensamientos, emociones, sentimientos y deseos.*

Muy bien, este ejercicio te va a ayudar a despertar la identidad Conciencia de la atención sostenida y la vivencia del momento presente. Te recomiendo que lo hagas por la mañana y por la noche. Cuando estés preparada puedes continuar tu viaje.

Así, tras una temporada en éste castillo Trans decidió continuar con su andadura en la que se había embarcado, sintiéndose cada vez más ligera y alegre. Y así llegó al siguiente castillo, llamado MASAJE PSIQUICO, en esta ocasión le abrió la puerta una dulce y bella guardiana, al verla le preguntó:

- Hola ¿Cómo te llamas?

- Me llamo Trans.

- Bienvenida Trans, te estaba esperando, pasa y acomódate, luego ven a la sala de trabajo.

Cuando Trans llegó a la sala de trabajo se encontró con una sala de forma exagonal de color amarillo suave, la luz era de un relajante amarillo y un aroma a limón invadía toda la estancia.

- Siéntate cómodamente con la espalda derecha, los ojos cerrados. Observa la respiración y comienza a respirar lenta y profundamente. A medida que respiras, tus tensiones se disuelven como se disuelve la sal en el agua y te inunda más y más la paz y serenidad. A medida que respiras se distienden más y más los músculos de tu cuerpo. Cada respiración te lleva a un espacio de paz y atención cada vez más agradable y profunda. Enfoca la atención hacia esa luz blanca y brillante que todo lo inunda y conforma el universo y siente la comunión amorosa con todos los seres. Siente cómo esa luz llena la parte posterior y última de tu cuerpo, siente la calidez y siente como va subiendo esa luz brillante por todo tu cuerpo hasta la cabeza, siente como la luz te inunda igualmente por dentro, sintiéndote plena de luz. Siente la transparencia de tu cuerpo. Permite que tu Ser permanezca en silencio y quietud. Todo tu cuerpo vibra en la frecuencia de la luz. Eres pura contemplación, océano de consciencia. Ahora toma consciencia de tu cuerpo físico y respira profundamente y ve moviendo tu cuerpo lentamente. Este ejercicio actúa como regenerador celular y fuente de salud, y armonizador del cuerpo-mente. Te ayudará en tu proceso. Hazlo siempre que quieras. Cuando estés lista puedes continuar tu viaje.

Muy agradecida por lo aprendido, Trans se dispuso a continuar su viaje y así llegó al siguiente castillo, llamado RELAJACIÓN.

En esta ocasión le estaba esperando un joven guardián, que incluso sabía su nombre, pues los progresos de Trans se habían hecho populares en todo el reino, por su constancia y trabajo.

Hola Trans, soy el guardián de Relajación, estoy contento de que estés aquí; por favor, lleva tu equipaje a tu habitación y luego ven a la sala de trabajo.

En esta ocasión la sala era de forma octogonal y de un color verde cristal, el aroma que inundaba la sala era a sándalo. Trans, nada más pasar, ya sintió una oleada de relajación.

- Adelante Trans, le dijo el guardián, tumbate cómodamente, la relajación es una fuente de vitalidad y promueve una actitud de paz interior, equilibrio y ecuanimidad. Comienza a respirar lenta y profundamente alargando la exhalación. Observa tu respiración sintiendo como asciendes y descendes a lo largo de tu cuerpo, y observa tu propia luminosidad como un pequeño sol radiante que emana belleza y lucidez, siente que te abres a su intensa energía, todo tu cuerpo está abierto a ese manantial de agradables sensaciones de paz y cómo esa luminosidad llega a cada célula de tu organismo y la inunda de armonía y serenidad. Sientes cómo tu corazón sutil conecta con la corriente de confianza, en la que todos los problemas se resuelven al fluir por la vida universal que todo lo acoge, ordena e impulsa. Siente la energía de la tierra ascendiendo por tu cuerpo, y cómo también sientes que estás conectada a la energía de las estrellas y las galaxias en un abrazo singular en el corazón de tus células, donde se activa el amor que tú eres, ese amor que nada ni nadie te puede dar ni quitar. Ahora respira profundamente y muévete lentamente. Te sentirás serena y feliz. Este ejercicio lo puedes hacer siempre que quieras.

Cuando lo creas necesario puedes continuar con tu viaje.

Y así Trans continuó con su viaje, cada vez mas agradecida a Libertad por haberle dado a conocer éste mundo; y llegó a otro castillo llamado REGRESIÓN, en esta ocasión el guardián era un ser maduro y respetable, que le acogió con el cariño que un padre amoroso sabe dar.

- Bienvenida Trans, te estaba esperando; puedes acomodarte en tu habitación y luego venir a la sala de trabajo.

Cuando Trans llegó, se encontró con una sala completamente circular, de un suave color azul donde un aroma a frescor inundaba toda la sala, de repente Trans sintió un escalofrío que le recorrió todo el cuerpo.

- Pasa, pasa, no tengas miedo, éste trabajo que vamos a realizar hoy te va a ser muy útil, pues va a revisar tu biografía oculta, sacando a la luz hechos inconscientes que afectan a tu salud física, psicológica y emocional, es totalmente sanadora.

Tras llevar a Trans a un estado de relajación, le va induciendo a conectar con su mente profunda, que todo lo sabe y está más allá del tiempo y del espacio; le invita a que conecte con aquello que le perturba, van apareciendo imágenes y situaciones que Trans no era consciente de ellas y le invita a liberar aquello que le duele. A continuación le lleva a conectarse con esa parte creativa y divina que le inspira las soluciones a sus problemas. Le pide que dé agradecimientos y se observe y se sienta radiante, feliz, realizada y en paz consigo misma, sintiendo el amor hacia todo y a todos. Le va sacando paulatinamente del ejercicio, haciéndole saber que tiene un núcleo interior que siempre le inspira y protege. Deja que abra los ojos y espera por si Trans quiere comentarle algo. Trans se siente aliviada tras el ejercicio, como si le hubieran quitado una gran carga, y con mucho agradecimiento y paz.

Tras reposar esta experiencia, Trans decide continuar con su viaje, que ahora sabe con certeza que es un viaje iniciático, hacia una nueva vida, donde no hay vuelta atrás. Y así llega al siguiente castillo, llamado MAPA. Cuando la ven llegar directamente le abren la puerta, pues la estaban esperando dos bellas y alegres guardianas, eran tan iguales que parecían gemelas.

- Pasa Trans, bienvenida a nuestro hogar, deja tus cosas en tu cuarto y vente para la sala de trabajo.

Cuando Trans pasó a la sala de trabajo, se encontró con una serie de pasillos, como un laberinto, continuó andando hasta que llegó a una sala central rodeada de cristaleras de color índigo, la luz que había en la sala la trasladaba como a otra dimensión, un suave aroma a jazmín inundaba la habitación, allí se encontraban las guardianas y una de ellas comenzó a explicarle:

- Aquí te vamos a enseñar la elaboración de tus objetivos y tus metas, viendo las mejores opciones en la creación del proyecto vital emergente. Además de mejorar tu vida, te ayudará a centrar la mente y expandir tu conciencia.

Y así fue como le enseñaron y ayudaron a crear un mapa, donde tomar conciencia de las ventajas y disfunciones que subyacen en las nueve áreas más importantes de su vida.

Cuando el trabajo estuvo realizado y le dieron las pautas para poder seguir desarrollándolo, Trans decidió que era el momento de marcharse y continuar su viaje, parándose de vez en cuando a descansar y hacerse consciente del rumbo que había tomado su vida desde que conociera a Libertad; y así llegó al siguiente castillo, llamado PERDON.

Trans llama a la puerta: toc, toc.

- Hola Trans, pasa, te estaba esperando. Era un ser angelical, de suave mirada y dulce sonrisa. Te voy a enseñar tu habitación y cuando descanses del viaje pasa a la sala de trabajo.

Cuando Trans llegó a la sala de trabajo se encontró con una sala de forma romboidal de color magenta, y un aroma sutil a rosas inundaba la estancia.

- Por favor Trans, te voy a pedir que te tumbes para este ejercicio. Este ejercicio te va a aportar lucidez y comprensión a las figuras del padre y de la madre, aportándote gratitud y compasión desde el reconocimiento a esos seres en su trayectoria vital. Para ello, con los ojos cerrados, empieza a respirar, visualizando en la zona del corazón cómo una luz rosada sale y forma enfrente de ti una bola de energía

amorosa...Después del proceso, Trans continua con el relato de su experiencia: " *Esa bola de energía rosa se va agrandando, una luz rosa claro, amorosa, se hace tan grande que me embarga y me veo dentro de ella, como si fuera un palacio lleno de luz, un palacio de cristal, visualizo a mi padre, le miro a los ojos y lo veo retroceder a sus vivencias de la infancia, ahora lo comprendo, y entiendo su comportamiento, le pido perdón y le doy las gracias, le doy y siento el amor, me abrazo a él. Luego ocurre el mismo proceso con mi madre. Ahora veo a los dos abrazándose. Nos abrazamos los tres: amor, perdón gratitud. Nos ponen una canción donde un niño ve cómo los pájaros no reprochan nada a sus padres, simplemente cuando están preparados se independizan y cantan, totalmente libres de juicios, donde todo es posible*".

- Muy bien, has logrado lo que pretendía con éste ejercicio, cuando lo consideres, puedes continuar tu viaje. Y se funden en un fuerte abrazo donde saltan chispas de color rosa.

Totalmente emocionada por sus vivencias, Trans es consciente que debe continuar su viaje, y así lo hace, hasta llegar a otro castillo, que en ésta ocasión se llamaba EMOCIONES.

Trans llama a la puerta y al abrir se encuentra con una guardiana madura y llena de sabiduría.

- Pasa Trans, acomódate y descansa y luego vente a la sala de trabajo.

Cuando Trans pasa a la sala de trabajo se encuentra dentro de una pirámide de cristal, llena de luz blanca y un aroma a sándalo embarga toda la estancia.

- Bienvenida Trans, ésta etapa de tu viaje es sumamente importante para tu proceso, estás a punto de culminar tu interesante y transformadora travesía en la que te encuentras, para ello vas a necesitar fuerza y perseverancia, y sé que tu la tienes, en éste proceso te vas a quedar en ésta pirámide 40 días. El proceso consiste en la educación de las emociones; para ello necesitas elegir desde donde

quieres realmente vivir, te dispones a desarrollar un progresivo "darse cuenta" en un estado de "atención sostenida". El trabajo requiere que por la mañana todos los días escribas en tu diario: 1º el día... de la cuenta atrás, en el que te encuentras. 2º Los 7 nacimientos(a los que quieres emerger en tu nueva vida, todos los días los mismos). 3º Dar título al día. 4º Decretos para ese día. 5º Agenda evolutiva del día. Y por la noche también escribirás en tu diario: 1º Los sucesos significativos, mágicos o especiales. 2º ¿Qué te ha enseñado y en qué te ha beneficiado aquello que no ha ocurrido como querías? 3º ¿A qué o a quién has beneficiado hoy? 4º ¿De qué has gozado hoy? 5º ¿En qué has progresado hoy? 6º Programación del sueño. 7º Agradecimiento del día. Así mismo, durante el día irás desarrollando diferentes temas ¡Animo y adelante!

Pasada ésta cuarentena, Trans comentó: *"La mejor inversión que un ser humano puede hacer en la vida, es aquella que un naufragio no le puede arrebatarse: El SÍ MISMO", "Me encuentro en una expansión continua, ilimitada e irreversible".*

Y continuó con su viaje, ya desde otro estado; y se encontró con otro castillo, éste se llamaba LA NADA.

Trans llamó a la puerta y al abrirse apareció tras ésta una bella dama, madura y delicada, que emanaba sólo con contemplarla una paz y amor que le embargó por completo.

- Hola Trans, adelante, te estaba esperando desde la eternidad.

Acomódate directamente en esta sala; al pasar a la sala, era como pasar a un abismo, pero no se caía, Trans se sentía curiosamente relajada y confortablemente.

- Te voy a explicar algo que es el punto cumbre de tu viaje, lo vas a experimentar y desde ahí comenzarás tu nueva andadura sin más: "Todo lo que llamamos realidad no es algo externo a nosotros, son objetos de la conciencia que somos. A partir de ahí ¿qué es lo que queremos y añoramos? Vamos a hacer un camino de sabiduría hacia lo

que de verdad queremos sin darnos cuenta. ¿Cuál es nuestra verdadera esencia? No somos el cuerpo, no somos nuestras emociones, ni los pensamientos; si no somos una sensación física, ni una emoción, ni un pensamiento ¿qué somos? En base a eso que creemos que somos, no somos nada, nada de eso. Es necesario que pases por esa Nada o Vacío. Todo es Energía. La conciencia no es algo aparte. La Realidad es Uno. La Conciencia es Uno. Entonces, ¿qué eres? Eres esa Realidad Sagrada. Eres el Infinito. Lo que no tiene límites. Los otros en cuanto a entidades divididas, separadas de ti no existen. Lo que existe es la Conciencia Uno en la cual el Amor no puede faltar. Si estamos percibiendo el mundo ilusorio ¿De qué nos sirve tratar de mejorar ese mundo ilusorio? ¿Por qué no ir a la Realidad? Descubrir este punto verdadero que nos acerca a la Realidad acabaría con todo nuestro conflicto de lo que quiero, de lo que soy y deseo. Es tan importante, que toda tu vida deberías enfocarla y dedicarla a Dios, a lo Sagrado, a la Unidad; no deberías hacer nada más que aquello que se acerca a Dios, a lo Sagrado, a la Unidad.

En éste preciso instante Trans tuvo una experiencia espiritual, en donde todo se volvió Luz y Amor, y se vio a sí misma volando, convertida en una bella mariposa de alas color amarillo y morado, ribeteadas de negro, idéntica a su amiga Libertad; volando hacia la Realidad, el Amor, el Uno, Dios.

FIN

# **SOBRE LA AUTOESTIMA**

## **INTRODUCCION**

Autoestima significa estimarte a ti mismo, saber que eres valioso, digno de amor, que vales la pena y que eres capaz, y afirmarlo. Implica respetarte a ti mismo y enseñar a los demás a respetarte.

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra "imagen personal" o "autoimagen". La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no. Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen autolimitarse y fracasar.

La autoestima positiva es la opción de respetarte, aceptarte, y amarte por completo. Es un compromiso contigo mismo y el mejor regalo que puedas dar y recibir.

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento. Estas personas mantienen unas exigencias extraordinariamente perfeccionistas sobre lo que deberían ser o lograr, al mismo tiempo tienen una visión distorsionada de lo que realmente son.

## **¿COMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?**

El concepto de uno mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía e incapacidad. En la infancia descubrimos que somos niños o niñas, que tenemos manos, piernas, cabeza y otras partes de nuestro cuerpo. También descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay personas que nos aceptan y personas que nos rechazan. A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo que valemos y por lo que valemos o dejamos de valer. El niño gordito desde pequeño puede ser de mayor un adulto feliz o un adulto infeliz, la dicha final tiene mucho que ver con la actitud que demostraron los demás hacia su exceso de peso desde la infancia.

Una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima es durante la adolescencia, en esta etapa el joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo, también precisa apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro. Es la época en la que el muchacho pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia, a confiar en sus propios recursos. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se siente poco valioso corre el peligro de buscar la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a larga destructivos como la drogadicción.

## SISTEMAS FAMILIARES DISFUNCIONALES

La estructura crucial para la autoestima se crea en los primeros años. O naces en una familia que te valora y te adora y satisface tus necesidades básicas, o naces en una familia disfuncional.

Los sistemas familiares disfuncionales o enfermizas son el caldo de cultivo de problemas para toda la vida; durante la infancia, los nudos del dolor se atan y a menudo se van ajustando a medida que maduramos. La experiencia de un niño pequeño está por lo general, restringida a su familia de origen. Los patrones de relación se aprenden ahí y son considerados normales. Si todo lo que conocemos es un modelo enfermizo, asumimos que es así como son las familias. Y tienden a repetirse, los problemas pasan de una generación a otra.

Los padres de las familias disfuncionales suelen tener ciertas características:

- No se aceptan a sí mismos o a los demás.
- Abusan emocionalmente, físicamente o sexualmente de sus hijos; o se muestran desinteresados, ausentes o no disponibles.
- No se preocupan por sus propias carencias y necesidades o las de los demás.
- Están necesitados y esperan que sus hijos satisfagan sus necesidades.
- No saben cómo manejar sus sentimientos e intentan evadirlos.
- Pueden ser perfeccionistas; para ellos los errores son un fracaso absoluto.
- Las adicciones suelen ser corrientes.
- Son inconsistentes, impredecibles y caóticos, o rígidamente autoritarios.
- Tienen poca autoestima.

Los patrones de comunicación de estos padres suelen tener las siguientes características:

- No escuchan a los demás. Más que responder, reaccionan.
- Sus palabras son críticas y dañinas, y están cargadas de juicios, desánimo, humillación e insultos.
- Sus comentarios suelen ser: ("Tu eres idiota", "Tu siempre", "Tu nunca").
- Tienden a ser agresivos o pasivos.
- Sus decisiones y actos se basan en el miedo, la rabia y el dolor – no el amor.
- No alientan ni respetan las fronteras, ni suyas, ni de los demás.

Estos comportamientos pueden no ser considerados problemas. O pueden ser reconocidos como tales y luego negados debido al dolor, la complejidad o la falta de capacidad para enfrentarse a ellos.

En la mayoría de las familias con problemas, algunos de sus miembros están dispuestos a ver los conflictos, mientras que otros no. Un niño, por ejemplo, puede notar que sus padres tienen problemas, mientras que otro se puede sentir culpable o responsable.

Todos llegamos al mundo con unas necesidades bastantes básicas: ser protegidos, ser alimentados, ser amados incondicionalmente, y pertenecer. Cuando a un niño no lo tratan bien llega a la conclusión de que sus necesidades no son importantes, que no es digno de ser querido. Pero, aún así, él tiene que depender de ellos para su supervivencia. Sabiendo que algo anda mal podría llegar a la conclusión que él es el problema. Su sentido de valoración de sí mismo se evapora al comprender esto. Todo lo que puede llegar a hacer a partir de entonces podría ser un intento de esconder su sensación de no valer o de vergüenza, y de que en realidad no hay nada malo en sí mismo.

Puede haber llegado a la conclusión de que los padres le están tratando como se merece; y luego crece manteniendo estas creencias: que es una carga, que no se le permite hablar de sus sentimientos, ni

de sus problemas, ni de sus necesidades, que no se merecía un amor incondicional.

Nuestras primeras decisiones, conclusiones y creencias tienen el impacto más profundo en nuestras vidas. Quizás ni siquiera lleguemos a saber que las tenemos porque están formuladas por nuestra mente preconsciente y se encuentran más allá de nuestra percepción consciente. Sin embargo, estas primeras verdades acerca de nosotros mismos, de nuestros padres y de nuestro mundo dan forma a toda nuestra vida.

Los niños de familias con problemas tienden a desarrollar las siguientes características:

- No pueden depender de sus padres, ni confiar en ellos para que satisfagan sus necesidades, para que los amen, para que los protejan. En lugar de eso, se espera que ellos satisfagan las necesidades de sus padres.

- Su desarrollo emocional se detiene.

- Llegan a la conclusión de que no están seguros siendo quienes son en realidad, de modo que simulan ser alguien que no son.

- Son miedosos e inseguros.

- Pueden encontrarse a gusto en medio del caos, la excitación, el drama y la crisis, y crear estas situaciones en sus vidas.

- Habiendo sido víctimas de abusos, pueden repetirlo consigo mismos y /o con los demás.

- Al carecer de una sensación de poder personal, esperan que los demás les digan cómo deberían ser, o buscan tener poder sobre los demás.

- Sienten una amplia gama de sentimientos negativos como miedo, vergüenza, abandono, rabia, resentimiento, desconfianza, falta de respeto, falta de valía, falta de poder, soledad y aislamiento y, no obstante, no saben qué hacer con estos sentimientos.

- Han perdido el respeto por sí mismos y tienen poca autoestima.

Estos estados no tienen lugar de forma automática y no le suceden a todo el mundo. Quizás empezó siendo consciente de la belleza de su propia vida, pero la familia resultó ser disfuncional, oyó toda clase de mensajes extraños y feos acerca de sí mismo, eran difíciles de creer, de modo que al principio los ignoró, y llegó a la conclusión que lo mejor era cambiar y adaptarse a la situación. Quizás decidió confiar en sus padres en lugar de sí mismo, o que en realidad no podía confiar en nadie. O que no puede hablar de lo que siente, quiere o sabe. O que sus sentimientos no son aceptables.

Los niños de familias con problemas necesitan protegerse de alguna manera, de modo que van creando capas y capas de armadura y protección. Estas capas crean los siguientes problemas internos:

- Una necesidad de control.
- Exceso de responsabilidad.
- Falta de confianza.
- Eludir los sentimientos.
- Ignorar las necesidades personales.
- Una autoestima extremadamente baja.

Como resultado, los niños sienten que no valen nada. Quizás tengan dificultades incluso para darse cuenta de que tienen derecho a:

- Ser tratado bien.
- Establecer sus límites.
- Ser feliz.

En toda área del desarrollo, ya sea personal, interpersonal, económica, artística, emocional, física, espiritual o social, existen etapas por las que uno debe pasar. La vida es un proceso de tránsitos, de deshacerse del antiguo conocimiento y reemplazarlo por uno nuevo.

Es importante que la estructura para el desarrollo humano sea sólida.

En el caso de los seres humanos, la estructura de la salud mental reside en los primeros años formativos. Cuando los niños se pierden lo fundamental, sus estructuras se mueven continuamente debajo de ellos,

como casas construidas sobre arena. El no llegar a completar las importantes labores de desarrollo durante los primeros años de la infancia es la base para la co dependencia.

Sea cual fuere el tipo de padres que tuviese, podría haber recibido una información limitada para averiguar cómo sobrevivir su niñez y, en consecuencia, se perdió aspectos importantes de su desarrollo.

Las labores de la infancia incluyen el desarrollo de la confianza, la autonomía, la iniciativa, la productividad, la identidad, la intimidad y la integridad. Estas son las cosas que todo niño debe aprender para convertirse en un adulto sano. Si no completó este trabajo de los primeros años, entonces cada problema, no importa cuán grande o pequeño, podría dar lugar a una crisis importante para él.

Para poder ser una persona entera, uno debe identificar y llenar estos agujeros en el desarrollo con las cosas adecuadas. ¿Cuáles son estas cosas?:

- Unión y amor incondicional.
- Cuidados y protección.
- Aceptación y respeto.
- Protección y límites.
- Confianza en uno mismo y en los demás.
- Satisfacción de las necesidades personales.
- Intuición y espiritualidad.
- Comodidad con los sentimientos.
- Estímulo, apoyo de los demás, y hacia uno mismo (conversar con uno mismo).
- Técnicas de comunicación: habilidades para escuchar y hablar.
- Tiempo cualitativo con otras personas.
- Seguridad de sí mismo, habilidades para pedir y rechazar.
- Responsabilidades saludables, individuales y compartidas.
- Expectativas elevadas (aunque alcanzables) y claras.

- Consciencia de uno mismo, cuidado de uno mismo, amor por uno mismo.

Los niños con una gran autoestima han completado las labores de formación de la identidad que les permiten disfrutar de estas cosas en sus vidas adultas. Tienen capacidad de adaptación. Son eficaces en su trabajo, en el juego y en las relaciones. Los niños que carecen de la autoestima que permite esta eficiencia son los que corren el riesgo de tener problemas con el alcohol o con las drogas.

Hubiese sido distinto si:

- Los padres hubiesen dado la bienvenida al niño, y adorado.
- Hubiese podido confiar en que sus padres se ocuparían de las necesidades básicas.
- Los padres hubiesen tenido en mente lo que más le convenía, y le hubiesen ayudado a desarrollar el juicio y las habilidades intuitivas.
- Hubiesen comprendido su necesidad de explorar y hubiesen dado la libertad y los límites para hacerlo sin peligro.
- Lo hubiesen respetado y amado por lo que es, y le hubiesen enseñado a respetarse a sí mismo.
- Los padres hubiesen sido individuos saludables y felices que le hubiesen escuchado y ayudado a enfrentarse con sus sentimientos.
- Hubiesen compartido su sabiduría y acogido la del hijo para compartir y hubiesen respetado las fronteras.

En esta situación hubiera aprendido a aceptarse, amarse y respetarse, a confiar, cuidarse y protegerse, a ser consciente de sus necesidades y satisfacerlas. La comunicación consigo mismo y con los demás sería directa, compasiva, estimulante y positiva. Sabiendo que no corre peligro puede ser honesto, espontáneo y creativo. Su autoestima reflejaría la alegría por estar vivo.

Los patrones familiares suelen repetirse hasta que tomamos consciencia de ellos, hasta que nos sentimos lo suficientemente incómodos como para romper el ciclo.

Reconocer y sanar las heridas de la niñez permite la recuperación total de la autoestima.

## **SISTEMAS SOCIALES DISFUNCIONALES**

Por naturaleza, los niños son muy impresionables porque tienen tanto que aprender para prepararse para el resto de la vida. Ansiosos por conocer su mundo y aprender a estar en él, lo absorben todo. Buscan amor, protección, atención y orientación de sus padres y en los adultos que hay en su vida. Si no encuentran esto en su familia, buscarán respuestas de cualquier origen con el fin de satisfacer sus necesidades, o, para sobrevivir. Los niños son inocentes y creen las "verdades" que su experiencia les proporciona, ya sea verdad o no. Necesitan un contacto significativo y a largo plazo con adultos que se preocupen por ellos y los ayuden a comprender todos los mensajes conflictivos y confusos que el mundo les ofrece, para desarrollar habilidades sociales, y para aprender a confiar en sí mismos durante el proceso. La crianza de los niños se encuentra amenazada a medida que las familias extensas van desapareciendo, ambos padres trabajan, y cada vez más niños dependen de un único progenitor.

En nuestra cultura, los niños tienen menos perspectivas adultas que los influyen, y un contacto limitado con el resto de la familia y los vecinos. Y cada vez más niños están siendo criados por un solo progenitor. Como resultado, tienen menos modelos de la vida real de los cuales aprender habilidades sociales y comportamientos apropiados.

Los niños observan, confiando en el mundo, lo absorben todo y se lo creen. El mundo está lleno de peligros. Niños inocentes son tentados, explotados y manipulados para que prueben el tabaco, el alcohol y otras drogas, se les enseña a ser buenos consumidores y a utilizar los bienes materiales para conseguir lo que quieren. Se les enseña la competencia social, el perfeccionismo y la codicia, están rodeados de promiscuidad y

expuestos a la violencia, a la dominación y a la victimización todos los días de su vida.

Los niños deberían pertenecer a familias que les sirvan de santuario y de cojín contra el mundo. A veces los padres son un canal hacia una sociedad más amplia, a veces son un escudo contra ella. Lo ideal es que actúen como filtros, orientando a los hijos y enseñándoles a evitar la basura tentadora.

Una sociedad adictiva depende de las familias disfuncionales. Enseña a los niños a relacionarse consigo mismos y con los demás de formas enfermizas para mantener el ciclo en movimiento.

Una sociedad sana, por otro lado, enseña a los ciudadanos a cuidar de sí mismos y de los demás, a ser responsables y a preocuparse por el bienestar común. Una comunidad sana se preocupa por los jóvenes, los protege y los cuida. Los pequeños necesitan que unos cuantos adultos cariñosos los guíen y los templen, que les muestren decencia, compasión y amor. Las habilidades vitales esenciales que los niños aprenden de sus modelos los ayudarán a ser adultos seguros, saludables y cariñosos.

Para tener salud mental, familias sanas y sociedades sanas, todo hombre, toda mujer y todo niño necesitan tener una autoestima positiva – un verdadero sentido de valía personal-. No obstante, hemos creado una tradición largamente establecida en la sociedad de convencernos de que no valemos. El aspecto más devastador del problema es que la vergüenza está mayormente conectada con quien somos. No podemos cambiar nuestra nacionalidad, nuestro color, ni nuestra altura, por ejemplo. Al sentirnos defectuosos, quizás hayamos rechazado ciertas partes que no “están bien” de nosotros mismos, como nuestra familia, inteligencia, espiritualidad, orientación sexual, nuestro cuerpo o incapacidad. Al rechazar partes de nosotros mismos, perdemos integridad y la sensación de estar enteros. Intentamos esconder nuestra vergüenza de los demás, incluso de nosotros mismos. Podemos

volvemos poco honestos y simular ser alguien que no somos. O podemos intentar cargar con el peso y disculparnos a lo largo de nuestra vida. Quizás pensemos que si pudiésemos ser "perfectos", entonces estaríamos bien. Si pudiésemos hacer que el mundo fuera perfecto, entonces estaría bien. Podemos volvernos controladores. Podríamos crear expectativas inalcanzables y luego fracasar. Perdimos la confianza en nuestra familia. Perdimos la confianza en nuestra sociedad. Perdimos nuestra fe. Perdimos la confianza en nosotros mismos, en nuestros juicios, en nuestros sentimientos y en nuestra intuición, y creamos más agujeros en nuestro ser. Creamos un engaño para borrar nuestra vergüenza. La lucha por mantener algunos restos de valía o autoestima se convirtió en algo constante. Estamos añadiendo capas de dolor y defensas a nuestras vidas.

Toda persona desea y necesita sentirse importante, capaz, digna y valiosa. Para poder recuperar la autoestima, debemos estar dispuestos a ir de la vergüenza y el rechazo de nosotros mismos, hacia la aceptación y el amor por nosotros mismos.

Sin embargo, ahora tenemos la oportunidad de mirarnos a nosotros mismos con nuevos ojos. Somos dignos de amor. Somos valiosos. Somos apreciados. Estamos bien tal como somos y siempre lo hemos estado. Hemos hecho lo mejor que podíamos, considerando la información que teníamos en el momento.

Ahí donde hayamos hecho las cosas mal, podemos hacerlas bien. Donde hayamos cometido errores, podemos enmendarlos. Donde hayamos causado algún daño, podemos reconocerlo y aprender a sanar. Y ahí donde seamos inocentes, podemos atesorarlo, no esconderlo.

## **NECESIDADES BÁSICAS Y CÓMO SATISFACERLAS**

Las personas con poca autoestima se pegan capa tras capa de adornos, intentando ser lo que no son, esperan obtener la aprobación de

los demás para así poder sentirse bien consigo mismos. Creen que los demás son responsables de su felicidad, y luego los culpan de su infelicidad.

Las personas buscan la autoestima en los lugares equivocados a través de:

- Lo que hacen: hacer demasiado por los demás.

- Lo que tienen: muchos coleccionan dinero y posesiones y nunca tienen suficiente.

- Lo que saben: algunos definen su identidad por los títulos que tienen, los sitios que han visitado, los libros que han leído y te lo hacen saber.

- A quién conocen: los que se fijan en los apellidos y buscan celebridades.

- Cómo actúan: algunas personas realizan una actuación para ganar amigos e influir en la gente.

- El aspecto que tienen: invirtiendo una gran cantidad de tiempo, esfuerzo y dinero en su apariencia.

- Con quién están: creen que únicamente con una pareja hermosa o deseable, o con el grupo "adecuado" estarán bien.

Cualquiera de estas cosas puede ser una parte importante de nuestra autoestima. El problema surge, cuando sentimos que tenemos que impresionar o agradar a los demás para demostrar que estamos bien. Estamos renunciando al poder sobre nuestra autoestima.

El camino hacia la autoestima llega al obtener nuestra propia aprobación y al afirmar nuestra propia valía.

La autoestima y el amor caminan de la mano. Pero si creo que no soy digno de amor, es difícil imaginar que alguien me pueda amar realmente. Si yo me desprecio, no puedo amar a mis hijos, a mi pareja, a mis hermanos, a mis padres, ni a mis amigos. Por otro lado, cuando sí me amo a mí mismo, me vuelvo más amoroso y querible. Cuando me quiero, cuido bien de mí mismo y mi sentido de valor personal aumenta.

Todas mis relaciones mejoran. La autoestima incondicional se basa en el amor incondicional de uno mismo.

La autoestima es un trabajo interior: "Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento". Únicamente tú eres responsable de tu propia autoestima.

- Únicamente tú puedes proporcionarte respeto.
- Únicamente tú puedes proporcionarte aceptación.
- Únicamente tú puedes proporcionarte autoestima.

Tener poca autoestima no es agradable. De hecho duele. ¿Y qué hacemos con el dolor y las molestias?

- Negarlo.
- Distraernos.
- Drogarnos.

Necesitamos soltar y aceptar el hecho de que el dolor y las molestias son una parte de la vida. Son mensajeros que traen información importante. En lugar de negar, distraernos o drogarnos, tenemos que prestar atención a la tensión y al dolor. ¿Cuál es problema? ¿Cuál es el mensaje? ¿Qué es lo que no anda bien? ¿Qué necesito cambiar en mi vida? Cuando identificamos los problemas y hacemos algo, asumimos la responsabilidad por nosotros mismos. Cambiamos algo, aprendemos algo, ganamos poder personal y nuestra autoestima aumenta.

La autoestima crea una euforia natural. Saber que eres digno de amor te ayuda a amar más. Saber que eres importante te ayuda a hacer algo por los demás. Saber que eres capaz te da poder para crear más. Saber que eres valioso y que ocupas un lugar especial en el universo es, en sí misma, una serena alegría espiritual.

Imagina cómo sería tu vida si supieras que:

- Eres más digno de amor y hermoso de los que sabes.
- Eres más poderoso e importante de lo que crees.
- Eres la fuente de tu autoestima.
- Puedes escoger el camino que desees en la vida.

- Eres responsable de ti mismo antes que nada.
- Realmente estás bien tal como eres.

## **TECNICAS PARA RECUPERAR LA AUTOESTIMA**

### **BUSCANDO DENTRO**

Necesitamos poner de lado nuestra fijación en lo externo y entrar dentro de nosotros mismos. Durante el proceso de exploración interior, podemos buscar las partes faltantes de nuestras vidas y aprender a llenarlas.

### **ESCÚCHATE A TI MISMO**

La conversación con uno mismo es esa voz interior tan importante y poderosa que oímos en nuestros pensamientos o justo debajo de ellos. Tiene un tremendo impacto sobre nuestras emociones, nuestros actos y sobre los resultados que producimos en la vida. El tono de nuestro diálogo interno determina si somos nuestro propio mejor amigo o amiga, o nuestro peor crítico. Cuando cambiamos nuestro modo de pensar sobre nosotros mismos, el mundo que nos rodea también cambia. Cuando cambiamos nuestras mentes, cambiamos nuestra vida.

- Escucha cada "No puedo...", "No soy suficientemente...", "Ojala no hiciese...", "Ojala tuviese..."
- Fíjate en las palabras importantes como: "nunca" y "siempre".

### **CONVIERTE LOS NEGATIVO EN POSITIVO**

*"Cuando la vida te dé limones, haz limonada"*

Una vez que sabes lo que te estás diciendo a ti mismo, puedes empezar a cambiar el mensaje. Con la consciencia llega la opción.

Haz que los pensamientos negativos trabajen para ti convirtiéndolos en afirmaciones positivas. Ejemplos:

- No hables – Tengo cosas importantes que decir.
- No puedo hacer nada bien – Tengo éxito cuando me lo propongo.
- No esperes demasiado – Haré realidad mis sueños.

## **RECONOCE TUS CUALIDADES**

¿Puedes pensar en cinco ejemplos de lo que te hace especial?

- En una hoja de papel escribe: "Soy estupendo porque...", y acaba la frase con "soy digno de confianza" "afectuoso" "atlético" "abierto" "gracioso", etc., hazlo tantas veces como puedas y se te ocurra, puede que tu voz interior proteste pero hazlo de todos modos.

## **ACÉPTATE TAL COMO ERES**

Podemos perder energía rechazando, odiando, negando partes de quien somos y crear insatisfacción, dolor e incluso enfermedades mentales en el proceso. Aprendamos a aceptarnos a nosotros mismos como hacen las flores y los pájaros.

La aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y la autoestima. Abre tu corazón y sé más cariñoso, comprensivo y compasivo contigo mismo. Está bien ser quien eres. Si no eres quien eres ¿quién lo será?

Aceptarte a ti mismo no significa aprobar los comportamientos bajos (como abusar de otros o tener una adicción). Cuando te enfrentas y luchas honestamente con esas áreas problemáticas y las superas, te vuelves más aceptable para ti mismo. Al aceptarnos totalmente descubrimos que el niño que hay en nuestro interior no es tan malo.

- Haz una lista de las cosas que no te gustan de ti mismo. Por ejemplo: "No me gusta no encajar" "No me gusta cuando como porque estoy aburrido" "No me gusta tener miedo a viajar". Y añade a cada frase "Y me acepto tal como soy".

## **ACEPTA TUS SENTIMIENTOS**

En algún momento, todo el mundo tiene experiencias que producen sentimientos demasiado poderosos para soportar. Estas emociones pueden bloquearse y permanecer escondidas hasta que nos encontramos enfrente de ellas. Parte de la recuperación consiste en

permitirse un tiempo y un espacio para sentir y sanar los sentimientos ocultos. Necesitamos saber cuando mostrarlos y cuando contenerlos.

Los sentimientos son válidos. Escúchalos. Son nuestros guías a través de la experiencia humana. Hónralos. Las emociones reflejan la calidad de nuestras experiencias de vida.

Hazte amigo de tus sentimientos. Deja salir el dolor, la rabia, la alegría, la tristeza. Reconócelos. Decide si los quieres hacer actuar, cuando y cómo lo harás.

- Toma notas de algunas emociones que sentiste durante el día. ¿Cuándo las sentiste? ¿En qué parte de tu cuerpo las experimentaste? Describe lo que notaste. ¿Qué hiciste con ellas? ¿Te recordaron algo?

### **CUIDANDO DE UNO MISMO**

A cada persona se le da únicamente un cuerpo en esta vida. Nuestros cuerpos y nuestros yos son complejos sistemas de energía y de materia que requieren un mantenimiento. La salud mental, emocional, espiritual y física caminan de la mano.

Es tu responsabilidad cuidar bien de ti mismo.

- Escribe veinte cosas que te encanta hacer. Algunas las haces solo y otras acompañado. ¿Cuándo fue la última vez que hiciste cada una de esas cosas? Cada día haz por lo menos una de estas cosas para ti.

### **ATIENDE TUS NECESIDADES**

Para tener una alta autoestima debes cuidar bien de ti mismo. Esto implica conocer cuáles son tus necesidades. Las necesidades básicas humanas por orden de aparición son:

- Alimento, agua y vestido.
- Seguridad y cobijo.
- Querer y pertenecer.
- Autoestima.
- Autorrealización.

Todos hemos sido manipulados para necesitar cosas sin las cuales habíamos conseguido ir viviendo muy placenteramente. Es importante

resolver esta confusión y ser conscientes de nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestro espíritu, y aprender a cuidar de nuestras necesidades básicas.

### **ALIMENTA TU CUERPO, ALIMENTA TU ESPÍRITU**

Una buena alimentación es esencial para la salud – física, emocional y mental-. Debido a que el cerebro y el cuerpo funcionan a través de reacciones químicas, la comida sana puede ayudar a mantener una actitud positiva ante la vida. Llega un momento en nuestra vida en el cual debemos aprender a cuidar de nosotros mismos y a alimentarnos. La dieta es lo que se come cada día. Lo que importa es si mantiene o degrada la salud.

### **MANTENTE EN MOVIMIENTO**

El ejercicio mejora la salud física, emocional y mental manteniendo el metabolismo a tono, dándote tiempo para ti mismo y haciendo que respires a fondo. El ejercicio regular puede mejorar tu actitud mental, ayudar a enfrentarte mejor con el estrés, mantener los órganos sanos y ayudarte a vivir más y mejor.

### **DEJA DE HACERLO**

Existe una diferencia entre querer algo y necesitarlo.

Las adicciones pueden ser físicas o emocionales. La adicción tiene que ver con intentar llenar agujeros. La recuperación tiene que ver con reducir los agujeros. La recuperación implica abandonar los comportamientos adictivos.

La clave para dominar cualquier adicción reside en aprender a vivir en un mundo con alcohol, drogas, sexo y comida, no para ello.

La recuperación empieza después de que se haya dejado de consumir. Después del paso inicial de dejar de hacerlo, el verdadero trabajo de recuperación es el camino del día a día hacia el conocimiento de uno mismo.

## **EXAMINA TUS VERDADES**

En conflictos y sucesos personales es más confuso encontrar una realidad objetiva. Se debe a que cada persona incorpora la suma total de su historia, sus sensibilidades y su temperamento a cada situación y lo ve todo a través de los filtros de su propia percepción. Después se permiten ver lo que encaja en su sistema de creencias y rechazan lo que no lo hace.

Muchas creencias que tenemos están más allá de nuestra conciencia. No obstante, como las creencias ejercen una poderosa influencia sobre nuestra vida cotidiana, una vida mejor depende de tomar decisiones conscientes en relación a ella.

Es importante poner al día nuestros mapas internos y nuestras verdaderas creencias más profundas, para poder confiar en ellas y que nos guíen a través del presente y hacia el futuro.

Una parte importante de poner al día consiste en reconocer el hecho de que nuestras verdades personales son limitadas. He aquí algunas de las verdades autoderrotistas e incorrectas que podríamos decirnos a nosotros mismos: No sirvo para nada. La vida es dolor. Nadie me quiere de verdad. No soy suficientemente bueno. Si amo a alguien, me hará daño. Soy un desgraciado. Soy demasiado gordo. No se puede confiar en las personas.

- ¿Cuáles son tus creencias respecto al amor, a los niños, la autoridad, a ti mismo? Pasa tiempo con tus creencias.

- Busca la fuente de cada verdad. Escucha. Considera la posibilidad de que no sean verdad, sino únicamente un modo de ver las cosas.

## **LA VERGÜENZA**

La vergüenza es un sentimiento profundo e incómodo que está al acecho en el filo de todas nuestras decisiones. Es algo que se suele instalar temprano en la vida mediante reprimendas, ridiculizaciones, amenazas, rechazos y otras formas de maltrato y desatención. Muchos padres la utilizan como una forma de controlar el comportamiento y

provocar la conformidad. Manipulan dos de las necesidades humanas más básicas: pertenecer a nuestra unidad familiar original y ser amados por ser quien somos.

Los niños, al observar este tratamiento, creen que lo merecen.

Las constantes afirmaciones como "No vales nada", "Eres malo" y el clásico "Que vergüenza" pueden paralizar a los niños. Estas afirmaciones juzgan, critican y acusan.

Sin embargo, si los padres dicen: "No me gusta lo que has hecho", pueden haber evocado un sentimiento de culpa específica, limitada al acto.

Encubrir problemas como el alcoholismo, el incesto o la violencia añade capas de vergüenza y de parálisis. La vergüenza personal de un padre puede enseñarle al niño a sentirse impotente.

La vergüenza es común tanto en los hombres como en las mujeres, y existen similitudes en su forma de enfrentarse con ella. Tienden a taparla con posesiones, con la apariencia, con el comportamiento y con los logros, se convierten en hacedores humanos que hacen cantidades de cosas para demostrar que están bien.

Existen diferencias en la forma de enfrentarse a la vergüenza entre hombres y mujeres. Las mujeres tienden a dirigir su vergüenza hacia sí mismas, castigándose por ser inmaduras, estúpidas, poco atractivas, incapaces de amar, incapaces de "encajar", se esfuerzan demasiado y dan demasiado, cuidando de los demás sin cuidar de sí mismas. La vergüenza del hombre, por otro lado, deriva más de la debilidad, la incompetencia, la incapacidad sexual y el sentimiento de estar necesitado y ser vulnerable. Los hombres son educados para ser todas las cosas para todas las personas, para tener razón y ser fuertes, para ser dignos de confianza, responsables e independientes, para ser buenos proveedores y para que tengan todas las respuestas.

- Investiga la fuente. ¿Qué o quién te juzga? ¿Tu madre? ¿Tu padre? ¿Tus amigos? ¿Qué o quién te ha avergonzado? Sepárate de esa fuente. Nota cómo tú continúas haciéndolo contigo mismo.

- Ponlo en perspectiva Tu fracaso o defecto individual percibido es compartido por miles de personas. No estás solo. Busca amigos, tanto en personas como en libros.

- Rompe el silencio. Habla con personas de confianza, que no te juzguen. Habla con un amigo, un terapeuta o un grupo de apoyo de confianza. Podrías compartir un poquito, luego comprobar que todo esté bien; si todo está bien, puedes contar un poquito más.

- En lugar de convencerte de que debes sentirte culpable o avergonzado, convéncete de lo contrario.

- Descubre tu centro sagrado. Tu yo más profundo es sagrado, no profano. Reclama esa parte de ti que sabe que ama y es digna de amor, entera y valiosa, sabia y maravillosa.

### **AMÁTE A TI MISMO**

La autoestima depende del amor incondicional: amor con respeto, aceptación, compasión, aprecio, empatía y calor; un amor que dice: "Independientemente de lo que hagas, te quiero y te acepto como eres".

En algunas personas, parece haber conflicto entre el amor por uno mismo y el respeto por uno mismo. Cuando te ofreces respeto, deseas vivir a tu altura, con integridad. Cuando te amas a ti mismo, entonces puedes amar verdaderamente a los demás.

Cuando tú naciste, eras total y completamente amor. Pero quizás tus padres no se amaban a sí mismos y no podían por lo tanto, adorarte. Dite a ti mismo con frecuencia "Me quiero totalmente y completamente". El amor sana a las personas que lo dan y a las que lo reciben. Eres digno de amor. Adórate. Lo mereces.

## **PENSAR EN TODO O NADA**

Todo es blanco o negro, no hay término medio. Las cosas van muy bien o muy mal. Esta forma de pensar de todo-o-nada produce ansiedad, destruye la serenidad y hace estragos en la autoestima. Muchos factores influyen en nuestros humores, nuestra energía y en nuestras actitudes. El sol o la falta de él, la presión atmosférica, las hormonas y los biorritmos personales pueden romper el equilibrio. Luego el equilibrio es recuperado y la vida continúa. Sin embargo, el pensamiento de extremos provoca más problemas que cualquier otra de estas influencias naturales.

- Vigila los extremos en tu modo de pensar: "Todo es maravilloso" o "Todo es espantoso".

- Piensa en círculos, pensando en términos de "además" puedes ver las conexiones entre el blanco y el negro, y llegar a comprender su relación.

## **ALIVIAR LA TENSIÓN**

El ritmo de vida se ha acelerado. La vida es abrumadora y agotadora, y provoca un estrés que no es saludable. Con tanta presión de tiempo y una ansiedad tan intensa, queda poco sitio para el juego y la risa, para la familia y los amigos, y para otras cosas que hacen que la vida valga la pena.

- Simplifica tu vida para reducir el estrés y aliviar la presión horaria y económica.

- Renuncia a ser una superpersona. Baja las expectativas poco realistas de ti mismo.

- Juega más. Pon más diversión y risa en tu vida.

## **RESPIRA**

Las emociones están muy conectadas a la respiración. Si nuestra respiración es por lo general poco profunda, podríamos estar tapando nuestros sentimientos. Cuando respiramos nuestros sentimientos fluyen. A medida que la respiración se va haciendo más profunda la

tensión disminuye y a medida que la tensión disminuye, la respiración tiende a hacerse más profunda.

Cuando no respiramos profundamente, nuestras mentes pueden llenarse de ruido, parloteo y de preocupaciones, lo cual puede afectaros en forma negativa.

- Pon la mano sobre el pecho y llena los pulmones por completo. Ahora espira por completo. Pon la otra mano sobre el abdomen e inspira otra vez, llenando el abdomen. Espira. Ahora llena los pulmones y abdomen. Espira profundamente.

### **BUSCANDO FUERA**

Todo el universo está conectado a todo lo demás. No es ningún secreteo místico que cuando tu autoestima aumenta, también aumenta tu estima de los demás e, igualmente, ellos te estiman más a ti.

### **LA CONFIANZA**

Aprende a confiar en tu cuerpo, en tu intuición, en tus juicios. Parte de este proceso implica identificar las situaciones en las que no confías en ti mismo. Esto no es fácil para la gente que proviene de familias disfuncionales, pero es esencial para la salud y la felicidad. Al hacerlo crearás un entorno en el cual la seguridad y la honestidad, el amor y la conexión pueden florecer.

- Acepta y respeta a otras personas por ser quien son.
- Respeta las diferencias y aprende a disfrutar de las otras perspectivas.
- Trata a los demás con el mismo respeto y cariño que te gustaría recibir.
- Dedícales un tiempo confortable, de calidad. Está disponible para ellos.
- Di lo que quieres decir – con tacto-. No hagas elogios que no sean sinceros.
- Respeta sus fronteras. Respeta su privacidad. Guarda los secretos.

- Hazles saber que pueden contar contigo.

## **JUEGA MÁS**

La vida es un asunto de risa. Cuando te ríes y juegas, tu autoestima aumenta, la tensión disminuye y el amor, simplemente, ocurre. La risa puede sanar el cuerpo y el alma.

Cuando jugamos encendemos la chispa de la creatividad que hay en nuestro interior, que representa a nuestro yo auténtico. Cuando nos divertimos, la vitalidad y la alegría de vivir impregnan todo nuestro ser.

- Trepas un árbol, salta por la vereda, sé un payaso, haz una cara en el espejo, busca cosas que te hagan reír, disfrázate, sé atrevido.

## **APRENDE A ESCUCHAR DE VERDAD**

Las personas que saben escuchar se toman el tiempo necesario para estar disponibles para su familia y sus amigos. Esta calidad de atención dice "Eres importante e interesante y vale la pena escucharte".

- Muéstrate interesado.
- Haz a un lado el juicio y la crítica.
- Haz preguntas que lleven a la persona a ir más lejos: ¿Y entonces qué pasó? ¿Cómo te sentías?
- Déjalos terminar la historia.

## **DEJA DE HACER COMPARACIONES**

Si utilizamos nuestras comparaciones para mejorar y para descubrir aspectos de nosotros mismos que no sabíamos que existían, están bien utilizadas. Si utilizamos las comparaciones para juzgarnos a nosotros mismos esto daña nuestra autoestima y crea angustia en nuestras vidas. La comparación es una medida muy pobre de tu valor real.

- Celebra ser único. Busca ser lo mejor que puedas. Expresa tu individualidad, tu personalidad.

## **PERDONA Y OLVIDA**

El perdón implica estar dispuestos a ver con compasión, que has decidido enfrentarte a los sentimientos negativos, dejarlos atrás y seguir adelante.

El perdón es un acto, no un largo proceso. Con él nos desprendemos del pasado y sanamos nuestro recuerdo, y a nosotros mismos.

### **ALARGA LA MANO Y CONECTA**

En el nombre de la individualidad, la competencia y el progreso, nos hemos separado de otras personas cuyo bienestar creemos que amenaza al nuestro. Nos mudamos constantemente, y la mayoría de nosotros vivimos con profundos sentimientos de alineación, desconexión y soledad.

- Haz del tiempo con tus amigos una prioridad en tu agenda.

Encuentra un interés común con gente que sea importante para ti.

- Encuentra compañeros con los que hacer cosas.

- Reúne a las personas importantes en tu vida.

### **ESTABLECIENDO LAS FRONTERAS**

Las fronteras personales tienen que ver con establecer límites. Nos ayudan a definir nuestra identidad y a determinar nuestro destino. Necesitamos decidir quiénes somos, en qué creemos, qué esperamos, y lo que no toleramos.

Cuanto más baja es nuestra autoestima, más nos conformaremos con lo que no queremos, creyendo que no nos merecemos nada mejor.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más creemos que nos merecemos las cosas buenas de la vida. Y cuanto más elevadas sean nuestras expectativas para nuestra vida, mejor preparados estaremos para aceptar las cosas buenas y rechazar las malas cuando sucedan.

Las fronteras ayudan a que las personas formen su identidad y se vuelvan autónomas, personas enteras. Las fronteras surgen del conocimiento de que merecemos respeto, que tenemos derechos y que podemos decidir las reglas de nuestra propia vida.

### **ASPIRAR A LO MÁS ALTO**

Vivir plenamente es conectar con el mundo de una forma integral. Para poder reclamar nuestra autoestima, debemos descubrir y recuperar las

partes de nuestra vida que nos faltan. Al ir llenando los agujeros, nos volvemos enteros, nos damos cuenta de que somos sagrados. Al reclamar nuestra autoestima, conectamos más profundamente con quien realmente somos- con nuestro Yo Verdadero-. Al llenar los agujeros, conectamos nuestro yo-adulto con nuestro yo-niño, y conectamos a nuestro yo-individual con toda la humanidad. También debemos sumergirnos en las profundidades y alimentar el espíritu y reclamar nuestra espiritualidad. Al conectar con las profundidades místicas de nuestro ser, penetramos en nuestras raíces, en nuestro centro, en nuestra alma, en nuestro núcleo, y nos experimentamos a nosotros mismos de una manera más amplia. Esta dimensión espiritual puede proporcionarnos un ancla de amor, de valía y de aprecio.

- Pasa algunos momentos en silencio todos los días. La meditación, la oración, la relajación profunda y la soledad pueden ayudar a conectarnos con nuestra fuente interior, con nuestro lugar en el mundo y con lo sagrado de la vida.

*Nunca naceremos lo suficiente.*

*Somos seres humanos para quienes*

*El nacimiento es un misterio*

*Supremamente bienvenido,*

*El nacimiento de crecer...,*

*El misterio que ocurre*

*únicamente cuando,*

*y cada vez que, somos fieles*

*a nosotros mismos.*

**MANUELA ALIAGA JIMENEZ**