

Tema 4. ¿Cómo mejorar mi vida?

Introducción

Imagina que estás enfrente de un espejo ¿qué es lo que te dice tu reflejo?

En muchas ocasiones, nos vemos con los ojos de los demás; es decir, atendemos a lo que nos dicen y reaccionamos positiva o negativamente a lo que piensan de nosotros, más, la opinión más fuerte que tenemos y el juez más rígido y severo, somos nosotros mismos.

Ante el espejo y dependiendo de cómo estamos a nivel de autoestima, es cómo nos vemos a nosotros mismos y realizamos juicios de valor que nos guían en la vida.

En este tema, podremos ver más información acerca de cómo podemos tener una mejor percepción de nosotros mismos y hacernos aliados del espejo.



Subtema 1. Autoimagen: ¿qué veo ante el espejo?



¿Cómo se forma la autoimagen?

Cuando nace un niño, no tiene conciencia de sí mismo, no sabe quién es, ni lo que puede llegar a ser; su mundo son sus padres y familiares que le rodean; conforme crece, aprende a hablar y a expresarse, pero lo hace relacionando las palabras que escucha, con los objetos que le muestran;

es decir, le muestran la sonaja y le dicen sonaja, los relaciona; conforme aprende palabras para utilizar en una conversación, también aprende palabras emocionales.

Las emociones y su manejo, van también formándose en este espacio, el “yo soy”, se forma cuando le ponen límites, estos límites se manifiestan a través de expresiones como: “yo”, “tú”, “mío”, “tuyo”.

Cuando dice "yo soy", repite lo que papá y mamá dicen de él, cuando platican con otras personas o cuando le dicen "eres..." o "no seas...". Él escucha estos límites hechos palabra y como son palabras expresadas por papá y mamá las cree, nunca las cuestiona y pasan a formar parte de su **autoimagen: el “yo soy...”**



La autoimagen está compuesta, también, por el resultado de las conclusiones que el niño saca y de la forma en que es tratado. Si sus padres u otras personas importantes en su vida lo ignoran o le dan palabras negativas, por ejemplo: “no puedes hacerlo”, piensa "es porque no me quieren" y concluye, aunque quizás no con estas palabras, que: "seguramente no soy digno de ser querido".

Cuando emitimos juicios de valor, con adjetivos como “malo”, “bueno”, “travieso”, por mencionar algunos, estamos imponiendo etiquetas a las personas. Las etiquetas que nos afectan, son aquellas que escuchamos, con mucha frecuencia, de las personas que son valiosas para nosotros o que son el resultado de relaciones significativas.

Las **etiquetas** ayudan a formar la autoimagen, para bien o para mal, también los apodosos colaboran en formar la autoimagen.

Las etiquetas que forman tu autoimagen, no son permanentes ni un reflejo real de lo que eres, solamente son introyectos; es decir, situaciones que incorporaste a ti, sin analizar ni procesar; por lo que en cualquier momento puedes cambiar estas palabras por imágenes positivas, que te ayuden a conseguir lo que deseas.

Un ejemplo es:

María y Pedro estudian juntos en la misma Universidad, comparten gustos por coleccionar faros de todo tipo, pasan muchas horas platicando de sus colecciones y viendo por Internet la venta de faros de colección.

Los papás de María siempre han tenido gusto por el mar y todos los elementos, tienen un yate y continuamente salen a navegar y conocer lugares en él. Siempre le traen a María réplicas de faros de sus viajes y le dicen que ella es su pequeña marinera.

Los papás de Pedro, tienen un negocio, una tienda de conveniencia y toda la familia tiene que apoyar; en ocasiones se ven en dificultades económicas. El gusto de Pedro por los faros no lo comprenden ni respetan, continuamente le dicen: “eres un iluso”, “vives en un mundo de fantasía”, le han pedido que deje lo de los faros y se ponga a trabajar con ellos, en vez de perder el tiempo en un pasatiempo que consideran ocioso.

¿Qué pasa con ellos? Cada vez que María invierte tiempo en los faros, se siente orgullosa y le trae grandes recuerdos, si encuentra un faro muy lindo, se siente feliz, plena, completa, entra en una experiencia que la hace sentir feliz.

Pedro, cada vez que invierte tiempo en los faros se siente culpable, piensa que es un fracasado, iluso, que no ayuda a su familia.

¿Cuál es la diferencia? que María tiene un autoconcepto sólido y una autoestima alta, que le ayudaron a formar sus padres, fortaleciendo con pasatiempos su vida. En cambio Pedro, tiene una autoimagen negativa, ya que para su familia, el tener un pasatiempo es algo negativo.

¿Pedro puede hacer algo para que esta situación sea diferente? Definitivamente sí, él puede comenzar a disfrutar sus pasatiempos en la medida en que vea dentro de sí mismo y le vea una utilidad a regalarse este tiempo. También puede administrar su tiempo y dedicar una parte para apoyar a su familia, de esta manera puede disminuir la culpa que siente.

La autoimagen determina la actitud que tomas ante la vida, si piensas que eres capaz, entonces te vas a sentir motivado para tener éxito y alcanzar las metas que te propongas; por el contrario, si te sientes incapaz, entonces no lo vas a intentar y vas a congelar todos los esfuerzos, los cuales van a ser poco exitosos.

Antes de continuar te invito a hacer una ejercicio: anota en una hoja tu respuesta a la pregunta **¿Cómo soy?**, y a partir de ahí desarrolla con palabras que piensas de ti, eso va a reflejar las etiquetas que tienes de ti.



Hasta este momento pudiste identificar los pensamientos que forman tu autoimagen, pudiste reconocer los pensamientos que tienes de ti mismo, a continuación conocerás cómo romper los patrones de pensamiento y las conductas que te han regido hasta el momento.

Subtema 2. Rompiendo patrones de conducta



Los **patrones de conducta** los asociamos con ideas, creencias o puntos de vista, que se encuentran en la mente inconsciente y con base en ellos verificamos opciones y decidimos.

Las elecciones que tomas en la vida, te mueven en un sentido u otro, esto va dando significado a tu vida. Pero hay que hacer una aclaración: elegimos con base en la manera en que fuimos criados,

por medio de patrones de conducta que se establecieron y que pueden influir en nuestra vida positiva o negativamente.

Para que lles a cabo una acción, primero debiste haber pasado por un proceso de pensamiento y análisis, consciente o inconscientemente. Para comprender esto mejor analicemos un ejemplo:

Los comediantes, para hacer reír, toman situaciones cotidianas y las personas, al reconocer las acciones que realizan diariamente con un toque de sátira, comienzan a reír, como una reacción de haberse visto inmersos en una situación similar.

Igual pasa con las elecciones, la persona observa, analiza y con base en la información que tiene en la mente, toma la decisión. Así es como sacamos conclusiones a partir de las vivencias que tenemos.



Todos los seres humanos buscamos cosas positivas como la felicidad y en ocasiones no nos detenemos a pensar qué es la **felicidad**, ya que la vemos como un momento, como una meta y no **como un proceso**. Este se debe a los patrones de conducta que seguimos, no nos enseñan qué es la felicidad, pero si debemos ir a buscarla y obtenerla; es en ese momento en que los patrones de conducta nos hacen sentir frustrados, al no tener claro qué es lo que queremos lograr. Pensamos en la

felicidad como en la ausencia de dolor, tristeza y sufrimiento, no lo asumimos como parte de la vida, entonces es cuando nos sentimos desesperados y desilusionados, al pensar que la felicidad no existe para nosotros. Esto lo podemos sustituir reconociendo las adversidades, el dolor, el fracaso como un aspecto de la vida, igual que los demás. Lyubomirsky (2008) (citado en Terragona 2011), una de las investigadoras más importantes en esta área, sostiene que la felicidad sí se puede estudiar empíricamente, pues las personas pueden reportar su experiencia subjetiva. Esta autora define la felicidad de esta manera: sentir gozo, satisfacción y vivir un estado de bienestar, en conjunto con una sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena.

A medida que lo vamos viviendo, también sacamos conclusiones de las experiencias; esto nos permite huir de las situaciones dolorosas y acercarte a situaciones que te proporcionen bienestar y alegría.

Las **emociones tienen mucho que ver en la formación de patrones de conducta**, saber manejarlas o modularlas favorece a tener patrones positivos, que te lleven a generar alta autoestima. Las **ideas y la autoimagen, también se convierten en un patrón de conducta**.

Por ejemplo:

Los papás de un niño piensan que las personas “gorditas” son simpáticas, su hijo que tiene sobrepeso va a crecer pensando que una manera de agradar es ser obeso. Por lo que su patrón de conducta será ser un “gordito gracioso”. Probablemente solo disfrute las sonrisas de las personas porque no está haciendo algo que realmente lo haga feliz o pertenecer, solo se aferrará a su obesidad como una forma de ser aceptado en la sociedad.

En el caso de una persona que creció con violencia en su vida puede ser que haya generado patrones de conducta ya sea de aversión a la violencia o, de manera inconsciente, un patrón violento. Esto se explica, en el primer caso de aversión a la violencia que si le dio miedo, quiere evitarlo; mientras que en el segundo caso puedo llegar a pensar que si sobrevivió a la violencia y vive bien así, el agredir es corregir y es correcto.

No todos los patrones de conducta son negativos, tenemos también patrones que son muy favorables para las personas, tales como: el altruismo, la bondad, entre muchos otros que si sirven para ayudar a los demás o te hacen mejor persona.

Los patrones de
conducta
negativos

son los que

Te generan un conflicto existencial,
incluso las personas que te rodean lo
ven como defectos, aunque tú puedas
verlo como una virtud.

Terragona (2011) retoma la aportación de Martin Seligman quien precisa los tres “pilares” de la felicidad o tres “caminos” que nos llevan a ella, éstos son:



1. Las cosas o situaciones que se repiten:

Es decir; darte cuenta por qué te salen mal las cosas que tú deseas, cosas que no logras, situaciones que no se dan. Pregúntate: **¿cómo le estoy haciendo para que tal o cual cosa no se me dé?**

Si piensas que las personas están en tu contra y que te engañan, sin entender la razón por la que siempre caes en estas situaciones, entonces estás teniendo un patrón de conducta que atrae a ese tipo de personas. Ante esto es importante pensar: ¿qué estoy haciendo para obtener ese resultado? Cada conflicto que tienes es una llamada de atención a algo que estás haciendo para que se repita, descubre el factor que te tiene así para lograr mejores cosas en tu vida. Una vez que descubres por qué las cosas se repiten una y otra vez, puedes cambiar de actitud y las cosas dejarán de repetirse, porque el patrón de conducta lo has cambiado.

2. Causa y efecto:

Todo lo que sucede es por algo, una cosa produce otra y hace que algo suceda. Si alguien está molesto contigo, seguramente algo en tu actitud lo motivó, no significa

que esto sea toda tu culpa, solamente que algo influyó en que así sucediera, ya que este acto pudo haber sido consciente o inconsciente.

Si cambias la forma de pensar a positivo, los efectos serán positivos, lo mismo ocurre a la inversa, por ende, los patrones conductuales deben ser siempre establecidos en positivo. Es importante comenzar a pensar la forma en que sí quieres vivir para que suceda de esa manera. Identifica lo que sí quieres en tu vida y visualízalo.

3. Atarse a lo que sucede:

Cuando algo no te sale bien o cuando estás en medio de un conflicto, piensa que algo lo está generando, en conjunto con más personas lo estás atrayendo a la vida; puede ser por ejemplo: una relación de pareja conflictiva en la que ambas partes tienen un grado de colaboración para que suceda, pero también debemos darnos cuenta de qué manera contribuimos a que suceda y que patrones conductuales influyen en que sigamos con esa persona. Ante una situación así pregúntate: ¿qué te tiene atado a una situación?

4. Ordenar ideas:

Debemos reflexionar las situaciones que vivimos diariamente, podemos llevar un diario anotando lo que vivimos y llegar a la conclusión de qué es lo que genera las situaciones. Verifica los pasos anteriores y realiza tu análisis completo, de esa manera podrás elegir una manera más positiva de vivir y cambiar el patrón que te estaba conflictuando.

Aquí aprendiste la manera de cambiar patrones de conducta para mejorar tu autoimagen, el método es sencillo consiste en cuestionarte, reflexionar y responderte con sinceridad para posteriormente llevar a la acción los cambios pertinentes. En el siguiente tema, conocerás que al reconocer tus cualidades personales puedes mejorar tu autoestima.

Subtema 3. Reconociendo mis cualidades personales



Cuando expresamos “quiero mejorar” o “quiero ser mejor persona” como una meta a lograr, es importante primero definir ¿qué significa para nosotros ser una mejor persona? Para ello es importante, en primera instancia, definir ¿cómo somos? y a partir de ahí ir verificando: ¿quién quiero llegar a ser?

Ben-Shahar, T. (2007), citado en Terragona (2011), menciona que casi todas las personas reconocen que alguna vez se han preocupado por conocer y cambiar conductas que los llevan a situaciones destructivas, pero como sucede con las dietas de moda, los resultados no son permanentes, debido a que no hay una constancia en el análisis y cambio de pensamiento. Por lo general se limitan a conversar con ellas mismas y en algún momento tratan de mejorar e inclusive hablan de buscar una superación personal y lo primero que toman como referencia es llegar a ser como otra persona, cuando en realidad debemos superar la versión de lo que somos nosotros mismos. No existe una definición universal de “buena persona” porque cada uno de nosotros es quien debe decidir lo que queremos lograr o llegar a ser definitivamente. Se lucha contra los patrones de conducta negativos o contra las etiquetas, pero hacerlo de manera superficial genera más conflictos porque caemos en un juicio personal y nos hacemos más daño. En cambio lo que sí debemos hacer es:

Aceptar lo que somos y tal cual somos.

Una vez que nos aceptamos, podemos:

Verificar qué es lo que queremos lograr con nosotros mismos.

A partir de esto podemos hacer un plan de lo que nos gustaría modificar y/o adaptar para lograr la meta deseada. Para lograr cosas nuevas, debemos modificar los caminos que estamos transitando, ahora el trabajo es reconocer en ti mismo las cosas interesantes y positivas, con las que cuentas para lograr lo que decidas, más que resaltar las negativas, como probablemente lo habías estado haciendo durante todo este tiempo.

Para lograr esto, tienes que:

Despejarte, dejar a un lado las negatividades y enfocarte en las positivas, reconociendo tus virtudes y hasta dónde has llegado al momento.

¿Qué cosas puedes reconocer en ti mismo? Cualidades, virtudes, habilidades, conductas positivas. ¿Cómo comenzar?, siguiendo estos pasos [aquí](#):

Análisis de mis cualidades

- 1 • Haz una lista de tus virtudes, cualidades positivas o virtudes personales con las que cuentas.
- 2 • Pregunta a las personas importantes en tu vida, qué cualidades ven en ti.
- 3 • Haz una lista de las cualidades positivas de las personas que admiras.
- 4 • Compara las listas entre lo que tú piensas y lo que piensan de ti.
- 5 • Elabora una nueva lista con las cualidades que los demás vieron de ti y que tú no viste.
- 6 • Integra toda la información con las nuevas cualidades y ordena de mayor a menor (de acuerdo con las que pienses que tienes más, siguiendo por las que puedes desarrollar más).

Innovación con propósito de vida.



Las personas somos exigentes con nosotros mismos y algunas veces solo vemos lo negativo, podemos realizar y aplicar esta lista y en todos los ejercicios es importante que te enfoques en todo lo positivo, para ir cambiando nuestro pensamiento. Resaltando tus virtudes, los defectos se verán pequeños y se irán modificando. Es importante que de hoy en adelante pienses en un estilo de vida más positivo y hagas que suceda.

En este tema, pudimos ver la manera en que los patrones de conducta, las etiquetas influyen en tu vida y en tu autoestima, pero también conociste la manera de cambiarlo para fortalecer tu autoestima y generar por ti mismo una vida más positiva.

Mi Reflexión

A partir de lo que aprendiste en este tema, plantéate estas preguntas, reflexiona y responde: ¿cuáles de los patrones de conducta que identificaste influyen positivamente en tu autoestima?, ¿qué patrones de conducta influyen negativamente en tu autoestima? Cuando te ves al espejo, ¿qué pensamientos y sentimientos surgen?

¡Quiero más!

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer acerca de la forma en que tiene el ser humano de regular sus emociones y salir adelante ante eventos traumáticos.
 - **Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia** / <http://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v43n3/art04.pdf>
- Para conocer sobre **los patrones de conducta e identificación** te invitamos a ver el siguiente video titulado: Documental de Amarak Kayshapanta "Patrones de conducta", en: <https://www.youtube.com/watch?v=cYDfFMSc6Fk>

Bibliografía

- Bucay, J. (2011). *De la autoestima al egoísmo*. México: Océano.
ISBN: 950-9681-80-6
- Goleman, D. (2010). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
ISBN: 978-84-7245-371-5
- López, M. (2103). *La esencia de la salud y la fe. Un espejo*. (ebook). Estados Unidos. Editor.
ISBN: 978-1-4633-6234-8
- Terragona, M. (2011). *Una Breve Introducción a la Psicología Positiva y el Estudio de la Felicidad y el Bienestar*. México: Universidad Tec Milenio.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.