

Tema 5. Herramientas para retomar el control de mi vida

Introducción



Cuando nos dicen que seamos diferente a como regularmente nos comportamos, puede venir a nuestra mente una imagen o idea de límites que nos impiden continuar, pero si hablamos de control aplicado a nuestra vida, entonces cobra un sentido distinto, esto quiere decir que vamos a tomar las riendas de nuestro destino, con toda nuestra responsabilidad y voluntad para mejorar el presente.

¿Cómo hacer para volver a tomar el control de nuestra vida? Tú tienes las herramientas adecuadas, es solo cuestión de afinar el

proceso. En este tema daremos consejos para lograrlo.

Subtema 1. Moldeando mí destino

¿Qué es el destino? En ocasiones le damos connotaciones mágicas o desconocidas a los eventos que vendrán y a veces lo consideramos sinónimo de futuro. Al pensar en el futuro, hay que reconocer que las condiciones se van creando día a día, para formar el presente de cada persona, hacernos responsables de cada una de tus acciones, va a redituarse en resultados o metas satisfactorias, la aceptación juega un papel importante en este proceso, Bucay (2011), afirma que aceptarse es un desafío que implica no pelearse con uno mismo por ser como se es, ni pelearse con los demás por lo que piensan que somos, el desafío consiste en vivir el presente pues es la base para construir un mejor futuro.



Para modificar estas condiciones son necesarias las metas, tener unas metas bien definidas contribuye a llegar al éxito, pero es necesario que seamos más sistemáticos y disciplinados, por ello presentamos los siete pasos para llegar a construir metas adecuadas de acuerdo con Bucay (2011):



1. **Identificar tu objetivo:** Parece sencillo, pero hay dos aspectos que debemos tomar en cuenta a la hora de identificarlos o formularlos:
 - a) Que sean específicos y medibles: Establecer qué se pretende ganar y, en qué proporción debemos invertir tiempo en la meta.
 - b) Que se establezcan positivamente: Que se vean como hechos, hablarlos en presente y poner una fecha en la que podamos lograrlo.
2. **Identificar los beneficios y los beneficiarios:** Una vez que identificas los objetivos, debes determinar cuáles serán los beneficios que vas a obtener, no solamente tú, sino que las personas que te rodean, esto es valioso para que cobre un sentido más claro el camino que estás iniciando y todos tus esfuerzos estén encaminados a lograr la meta.

Siempre va a haber algún beneficiado externo de las metas que nos propongamos, por lo que es importante identificarlos y enlistarlos pues van a ser el radar del cumplimiento de la meta.

3. **Fijar un límite de tiempo:** Es necesario que nos pongamos un tiempo límite para lograr eso que tanto deseamos, esto nos permite darle un sentido de urgencia y establecer prioridades en los tiempos de logro.

También es recomendable que trabajemos en proyectos cortos, de aproximadamente 90 a 120 días, en los cuales, tendremos que hacer un plan de trabajo diario.

4. **Identificar los obstáculos que se pudieran presentar:** Lo que pretendes alcanzar son tus metas y como en todo camino, te puedes encontrar algunos conflictos o problemas, pero es bueno que sepas que todos los obstáculos que se presenten tienen solución, no podemos negarlos ni sacarles la vuelta, ya que estaríamos creando un conflicto más grave.

Identificar los obstáculos, también te lleva a que las soluciones sean más rápidas de encontrar, pues estaremos estableciendo un contacto con nuestras verdaderas necesidades y encontraremos diferentes caminos para lograr superar lo que se nos presente.

5. **Identificar los conocimientos y las habilidades que se requieren:** Ahora que sabemos a qué problemas nos estamos enfrentando, tenemos que hacer un inventario de las habilidades y los conocimientos que tenemos, que nos van a llevar a sacar adelante la meta que tenemos en mente.

No tienes que ser un experto en solución de problemas, este paso, se trata más de tener confianza en ti mismo y buscar creativamente las diversas soluciones que tenemos.

6. **Autoconfianza:** En este punto es muy importante, ya que, con una alta autoestima, puedes confiar en que todo lo vas a solucionar efectivamente.
7. **Identificar a las personas, que con su experiencia, te orienten:** Este paso es complemento del anterior, es excelente, también estar abierto a buscar apoyo en las demás personas, ya que en ocasiones los obstáculos pueden disminuir si nos apoyamos en personas externas, quienes nos pueden dar los medios u orientarnos para utilizar las herramientas de solución de problemas.

Si acudes a las personas adecuadas, vas a encontrar soluciones adecuadas.

8. **Desarrollar un plan de acción:** Las metas se van a conseguir más rápido, en cuanto sean específicas y sabiendo las barreras a las que nos vamos a enfrentar; debemos tener siempre en cuenta las contingencias y soluciones.

Para hacer este plan de acción, es importante que nos pongamos a escribir cada uno de los pasos en una libreta, colocando las metas y las ideas que nos surjan de cada una de ellas.

9. Recuerda que las metas son creables y modificables dependiendo de las necesidades que vayan surgiendo.

A continuación veremos cómo aplicar estos pasos a través de este ejemplo:

Luis quiere adelgazar, para ello se propone seguir estos 7 pasos y elaboró el siguiente gráfico:

Innovación con propósito de vida.



Paso 1. Identificación de objetivos

- Bajar 10 kilos en 3 meses mediante un plan alimenticio y de ejercitación física.
- Obtener una mejora en mi salud.



Paso 2. Beneficios y beneficiarios

- Mi aspecto físico mejorará.
- Al verme mejor, me sentiré distinto y ello mejorará mi autoestima.
- Al tener un mejor estado emocional, podré relacionarme adecuadamente con mi familia y amigos, ya que estaré de buen ánimo.



Paso 3. Obstáculos

- Controlaré los antojos por la tarde.
- No caeré en la tentación al ver a los demás comer.
- Mantendré mi plan alimenticio en los compromisos sociales en donde haya alimentos prohibidos.



Paso 4. Límite de tiempo

- Me propongo 90 días para reducir 10 kilos.



Paso 5. Conocimientos y habilidades

- Fuerza de voluntad, autorregulación.
- Conocer la forma de contar calorías.
- Conocer la combinación y cantidades correctas de los alimentos.



Paso 6. Personas que orienten

- Consultaré un nutriólogo que me apoye en el proceso.
- Pediré asesoría a un psicólogo para controlar la ansiedad por comer (la parte emocional).
- Iré con un entrenador deportivo que me ayude a realizar una rutina.



Paso 7. Plan de acción

- Buscaré, seleccionaré y haré citas con el nutriólogo, el psicólogo y el entrenador deportivo a comenzar el tratamiento.
- Asistir a pláticas de apoyo y orientación y entrenamiento físico.
- Pediré el apoyo a mi familia y amigos, para que me ayuden evitándome comidas y antojos.

Hasta ahora conocimos los pasos para forjar nuestro futuro y lograr lo que deseamos en la vida; a continuación reforzaremos la importancia de aceptarnos a nosotros mismos.

Subtema 2. Me acepto como soy

En este punto del curso, la aceptación de uno mismo cobra fuerza, si llevamos el proceso podemos reconocer que hasta el momento hemos explorado la autoestima, y por medio de los ejercicios, hemos buscado modificar las cosas que no nos agradan para convertirlas en conductas agradables a nuestros ojos. Ahora estamos siendo quienes queremos ser, nos gustamos y estos son pasos para la aceptación, ya que la fuente más grande de amistad y amor a ti mismo debe estar dentro de ti.



¿Por qué debemos trabajar para aceptarnos a nosotros mismos? Porque no aceptarse a sí mismo causa mucho sufrimiento interno que anularía todo intento por cambiar, de acuerdo con Bucay (2011), lo primero para que algo pueda cambiar desde la raíz, es aceptar su existencia.



Un factor que influye en la aceptación es el **diálogo interno** identificado por Perls, citado en Bucay (2011), como la forma en que nuestro inconsciente se comunica con nosotros y logramos escuchar lo que verdaderamente sentimos y pensamos; si no tenemos una autoestima fuerte y dejamos que los demás nos critiquen, o si nos censuramos y criticamos a

nosotros mismos, entonces esta voz interna se vuelve un duro crítico y podemos generar nosotros mismos una baja de autoestima.

Aceptarse no quiere decir que le restemos importancia a lo negativo y resaltemos sólo las cualidades positivas. **Aceptarse significa:**

- ❖ Saber que se puede cambiar si así lo decidimos y las condiciones externas e internas nos favorecen.
- ❖ Tener valor y somos dignos y merecedores del respeto, a pesar de no ser perfectos.
- ❖ Lograr una aceptación interna y también es importante aceptar a las personas que nos rodean, independientemente que sus conductas nos parezcan irritantes.
- ❖ Dejar de pelearnos con la vida, con Dios, con la religión o con todas las personas que piensen diferente a nosotros; es decir, dejar de exigir a los demás a que piensen y sientan tal cual lo hacemos nosotros.
- ❖ Tener muy claro el propio punto de vista, para cambiar lo que se pueda cambiar y vivir de la mejor manera con aquello que por diversas razones no se pueda cambiar.
- ❖ Reconocer las propias faltas y aciertos, defectos y virtudes, sin juzgarte por ellos, sin rechazarte ni enojarte.

Para aceptarnos, hay que identificar y decir: “esta es la realidad que vivo”.

Sin embargo aceptarse no implica resignación, no debemos caer en la zona de confort, ni expresar: “no hay nada que pueda hacer por mi para mí”, tampoco hay que tomar una actitud pasiva y fatalista. Aceptarte te lleva a ser más feliz, ya que no te estás peleando contigo mismo, además, la crítica la podrás manejar mejor ya que al sabernos aceptados y amados, no viviremos angustiados y torturados por el qué dirán.

Algunos rasgos de las personas que se aceptan y se diferencian de quienes no se han aceptado son los siguientes:

Aceptación	No aceptación
<ul style="list-style-type: none">• Acepta sus defectos y trata de mejorar.• Acepta sus cualidades.• Siente seguridad.• Siente orgullo de lo que ha logrado.• Demuestra lo que piensa y no tiene miedo de lo que siente, es creativo.	<ul style="list-style-type: none">• Se reprocha los defectos.• Le cuesta aceptar sus cualidades.• Se siente inseguro todo el tiempo.• Siente que lo que hace no es suficiente.• Se apegaba a las normas, por temor a modificar las reglas y cometer un error.

A continuación presentamos algunas recomendaciones para disfrutar más de nuestra vida:

Consejos para tener una vida más plena

1. Cambia el debería por el “me gustaría”. La palabra “debería” suena a orden, por lo que las personas a quienes se las exprese pudieran sentirse agredidas, por ende es mejor mencionar el “me gustaría”.
2. Recuerda que si te llegan a criticar, eso que comentan, solo es una faceta de las muchas que tienes y que la opinión de cada persona es muy variable; escucha tu voz interior.
3. Recuerda que no existe lo malo ni lo bueno, todo depende del punto de vista que lo observemos.
4. Detecta lo positivo de cada situación, todo tiene un aspecto positivo.
5. Podemos sentir que fracasamos cuando nos exigimos de más, cuando en realidad no es así.
6. Recuerda que los seres humanos tenemos características positivas y negativas.
7. Actúa siempre con responsabilidad, meditando previamente tus acciones.
8. Verifica las consecuencias de las acciones a realizar.
9. Detente a pensar ante una emoción intensa, no actúes por impulso.

Hasta ahora conociste el significado de la aceptación, a continuación veremos la forma en que te relacionas con las personas a tu alrededor y las maneras que existen para aceptarlas.

Subtema 3. Mi relación con el entorno

Las personas vivimos en comunidad y las relaciones sociales son nuestro día a día, por lo que es importante invertirle tiempo cuidando y manteniendo las relaciones que establecemos con quienes nos rodean, con la finalidad de tener una mejor interacción social y desarrollar más nuestras habilidades sociales. Las relaciones personales influyen directamente en la autoestima y su desarrollo, tanto positiva como negativamente; también influyen directamente en la percepción que tenemos de nosotros mismos. Si no tienes una autoestima sólida, es probable que las relaciones sociales te puedan mover de pensamiento dependiendo de con quien estés.



Analicemos este ejemplo:

Raúl tiene 35 años, sus padres desde su adolescencia lo han subestimado llamándole holgazán e incapaz de hacer algo propio; a los 30 años conoce a María, quien se convierte en su novia, pero tiene muchos problemas familiares, es alcohólica y abusa de las drogas; ella lo hace sentir que es un hombre importante en su vida, además de que es necesario. Raúl trata de ayudarla a salir de su estado de adicciones pero cuando recuerda que sus padres no lo valoraron, comienza a sentirse triste y encuentra un refugio en las drogas que María le invitó a probar. Como Raúl no tuvo bases suficientes para desarrollar su autoestima, cuando María le ofrece atención, él busca quedar bien con ella y sucumbe a la tentación de consumir drogas.



A través de este caso puedes apreciar que si tu estima personal no se encuentra sólida, entonces debes de fortalecerla antes de entrar a pertenecer a algún grupo de personas que pudieran cambiar tu percepción de la vida. Las relaciones personales deben hacerte sentir cómodo, arropado y tener una sensación de seguridad y confianza, esto te permitirá disfrutar de la compañía de los demás.

Si sientes que debes tener la aceptación de los demás (de

cualquier forma posible, incluyendo relaciones personales que realmente no deseas, codependientes, nocivas, complicadas, tormentosas, que solo mantienes por miedo a la soledad y para evitar ser rechazado), es una señal de que deberías aumentar tu autoestima. Esta es buena oportunidad para analizar lo que está sucediendo en tu vida.

Puede suceder que no te sientas aceptado por las demás personas, esto ocurre cuando tienes uno o más de los siguientes síntomas:

- Buscas que las personas aprueben las acciones que realizas.
- Tienes pensamientos recurrentes de que no le caes bien a las personas.
- Sientes que te critican.
- Buscas relacionarte con personas que aunque no te agrada su forma de ser, lo haces para pertenecer a algún grupo.
- Tienes al menos una relación de codependencia (sientes que sin esa persona no puedes vivir).
- Mantienes relaciones personales con personas que te maltratan.
- Haces todo lo posible por evitar la soledad.

Bucay (2011), afirma que la depresión, la ansiedad y la obsesión son nuestros principales adversarios y cuando nos dejamos atrapar por ellos, perdemos nuestra facultad para vivir plenamente. Lo anterior reafirma que debemos de aceptarnos a nosotros mismos y no dejarnos llevar por los sentimientos de no ser aceptados, esa es una manera de vivir plenamente.



Un ejemplo claro de esto, es cuando llegas a un nuevo trabajo, el proceso de adaptación puede ser difícil si te encuentras en la posición de agradar a los demás. Es importante tener un autoconcepto claro y ser quien eres, así los demás te conocerán por tus actitudes y aptitudes demostradas y manifestarán respeto.

En una buena relación social se identifican las siguientes características:

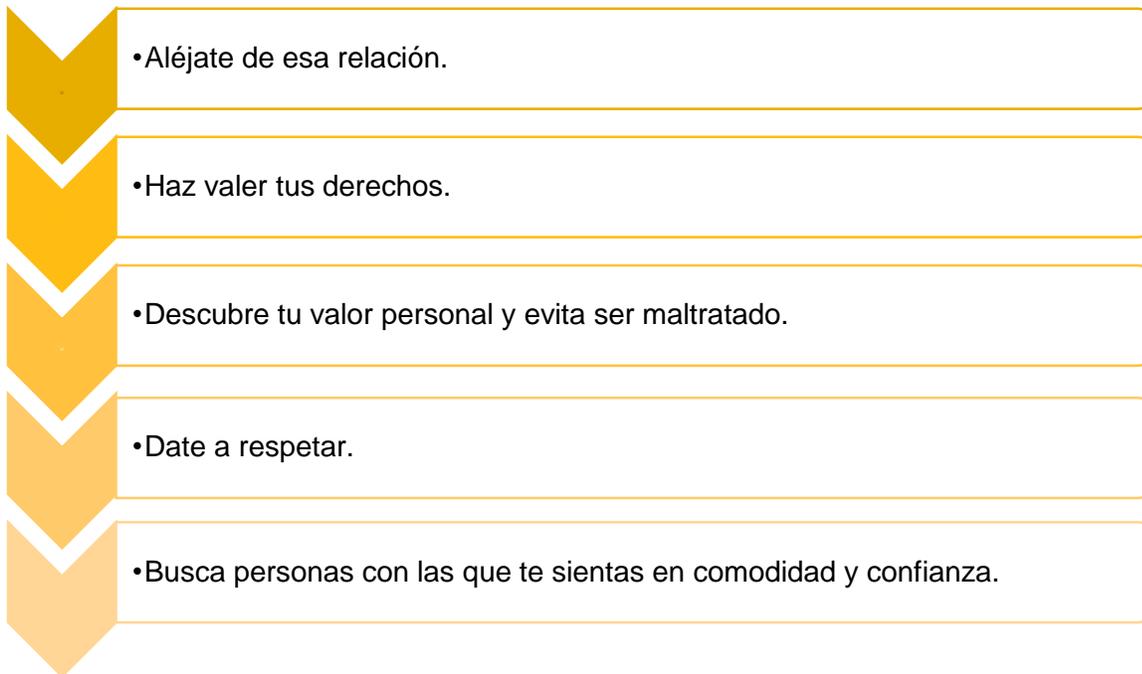
- Sienten que es agradable y beneficiosa, en donde todos los miembros del grupo aporten cosas positivas.
- Pueden ser tal cual eres, sin miedo a ser rechazado por pensar u opinar diferente.
- Sienten que son apreciados y aprecias a los demás tal cual son.
- Dan cariño y son correspondidos.
- Conversan cuando hay situaciones de conflicto.
- Evitan todo tipo de maltrato o abuso.

Las relaciones conflictivas, de acuerdo con Bucay (2011), son aquellas que tienes con una persona pero que no te aporta situaciones positivas, por el contrario, te hace sentir emociones negativas como tristeza, enojo, tensión y desagrado.

Las relaciones conflictivas tienen las siguientes características:

- Abuso psicológico o físico de una de las partes
- Desacuerdos constantes
- Conflictos en otras áreas personales
- Estresantes

Si detectas que estás una relación personal conflictiva:

- 
- Aléjate de esa relación.
 - Haz valer tus derechos.
 - Descubre tu valor personal y evita ser maltratado.
 - Date a respetar.
 - Busca personas con las que te sientas en comodidad y confianza.

Lo que debemos saber es que nadie tiene derecho a maltratarnos ni física, ni emocionalmente. Recuerda que tenemos el derecho de expresarnos y pensar distinto a los demás. El respeto que quieras que te otorguen los demás debes de dártelo a ti mismo, de esta manera, te darás cuenta de cuando una relación es conflictiva y podrás evitarla.

Innovación con propósito de vida.



Para quererte a ti mismo es importante que te aceptes y valores, así como convivir contigo mismo, tener tiempos de reflexión y meditación que te lleven a respetarte y amarte, así como también a los que te rodean.

En este tema, pudimos ver la importancia de tener el control de tu vida, de aceptarnos a nosotros mismos y de cuidar tus relaciones como fuentes de mejora de tu autoestima. De nosotros depende lograr un estilo de vida que nos guste y aporte al mundo situaciones positivas.

Te invitamos a seguir aumentando la autoestima y a buscar siempre la armonía interior que se va a reflejar al exterior.

Mi Reflexión

Una vez que hemos conocido la importancia de que tengamos el control de nuestra vida, de la aceptación y de nuestras relaciones con los demás, responde: ¿de qué manera tu grupo de amistades y familiares contribuye a fortalecer tu estima personal? Pensemos en los diversos grupos de amigos con que contamos, ¿con cuáles de ellos tenemos una relación, en donde se aporten mutuamente cosas positivas?, ¿qué acciones y emociones son fáciles de aceptar en ti mismo?

¡Quiero más!

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer la importancia de tener una autoestima fuerte al momento de una separación.
Autoestima de la mujer en el momento de separación de su pareja, en:
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1709860>
- Para conocer sobre **una actitud positiva y mejora en las relaciones personales**, te invitamos a ver el siguiente video titulado: Sonríe, actitud positiva 1, en: <https://www.youtube.com/watch?v=fiQJghDvzGg>
- Para conocer sobre **una actitud positiva y mejora en las relaciones personales**, te invitamos a ver el siguiente video titulado: Sonríe, actitud positiva 2, en: https://www.youtube.com/watch?v=HD_qpw3Hf0Q

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
- Vargas, G. (2010). *Primero Yo*. México: Aguilar.
ISBN: 9786071103079

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.