

Tema 3. Auto aceptación y transformación

Introducción

En algún momento te has detenido a pensar ¿quién quieres ser?, probablemente sí, en este tema te quiero compartir un cuento de un árbol que no sabía quién era:

Había una vez en un lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo, un jardín esplendoroso con árboles de todo tipo: manzanos, perales, naranjos, grandes rosales,... Todo era alegría en el jardín y todos estaban muy satisfechos y felices. Excepto un árbol que se sentía profundamente triste. Tenía un problema: no daba frutos.

-No sé quién soy... -se lamentaba-

-Te falta concentración... -le decía el manzano-

Si realmente lo intentas podrás dar unas manzanas buenísimas... ¿Ves qué fácil es? Mira mis ramas...

-No le escuches. -exigía el rosal- Es más fácil dar rosas. ¡¡Mira qué bonitas son!!

Desesperado, el árbol intentaba todo lo que le sugerían. Pero como no conseguía ser como los demás, cada vez se sentía más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín un búho, la más sabia de las aves. Al ver la desesperación del árbol exclamó:

-No te preocupes. Tu problema no es tan grave... Tu problema es el mismo que el de muchísimos seres sobre la Tierra. No dediques tu vida a ser como los demás quieren que seas. Sé tú mismo. Conócete a ti mismo tal como eres. Para conseguir esto, escucha tu voz interior...

¿Mi voz interior?... ¿Ser yo mismo?... ¿Conocerme?... -se preguntaba el árbol angustiado y desesperado-. Después de un tiempo de desconcierto y confusión se puso a meditar sobre estos conceptos.

Finalmente, un día llegó a comprender. Cerró los ojos y los oídos, abrió el corazón, y pudo escuchar su voz interior susurrándole: *"Tú nunca en la vida darás manzanas porque no eres un manzano. Tampoco florecerás cada primavera porque no eres un rosal. Tú eres un roble. Tu destino es crecer grande y majestuoso, dar nido a las aves,*



sombra a los viajeros, y belleza al paisaje. Esto es quien eres. ¡Sé quién eres!, ¡sé quién eres!"

Poco a poco el árbol se fue sintiendo cada vez más fuerte y seguro de sí mismo. Se dispuso a ser lo que en el fondo era. Pronto ocupó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Solo entonces el jardín fue completamente feliz. Cada cual celebrándose a sí mismo.

Solamente cuando tú sepas quién quieres ser, y cómo quieres ser, lograrás proyectar a los demás lo que deseas y será más fácil determinar tu proyecto de vida a corto plazo y a futuro.

A lo largo de este tema, podrás reflexionar sobre otras actividades que te ayudarán a seguir fortaleciendo tus herramientas, por ejemplo, ¿cómo te tratas?, ¿qué cosas quieres mejorar de ti mismo?, ¿qué mensaje les quieres enviar a los demás, tan solo con tu forma de ser?

Autor desconocido

Subtema 1. Me acepto totalmente



Hasta ahora has avanzado increíblemente en materia de conocimiento sobre ti mismo. En este punto ya sabrás que existen algunos aspectos de tu persona que no podrás cambiar definitivamente, sobre todo aquellos que se refieren a tus rasgos físicos básicos (estatura, complexión, color de piel, de ojos, de pelo, entre otros). Sin embargo, también hemos visto que sí puedes cambiar la forma en cómo piensas y te expresas sobre esas mismas características.

Empieza por eliminar cualquier palabra que implique rechazo o aversión hacia esa parte de ti mismo (a):

Elimina palabras que impliquen rechazo a ti mismo

1. Evita decir “tengo unas piernillas flacuchas e insignificantes”, solo déjalo en “mis piernas son delgadas”; y en vez de decir “tengo cejas de azotadores”, es mejor “tengo cejas muy pobladas”.
2. Elimina los adjetivos tendenciosos y humillantes que te has puesto o has recibido sobre tu persona.
3. Destaca positivamente aquellos aspectos que valen la pena.
Si eres mujer, busca en tu figura y rostro la parte que más te favorece para resaltarla (apropiadamente, por favor), y te darás cuenta de que los demás lo notarán.
4. Varón, piensa en aquel aspecto físico en el que definitivamente llevas ventaja: tu estatura, delgadez, complexión fornida, buenas facciones, cabello dócil, bonitos ojos y mirada cautivadora, etc.

En fin, todos, -repito- **todos** tenemos muchos rasgos físicos positivos que, al reconocerlos y hacerlos nuestros favoritos, hacemos que los demás se enamoren de ellos. **Acéptate, este (a) eres tú.**

Recuerda que, por ser único, nadie puede tener igual algo y eso te hace ser más valioso, esto es un punto importante para seguir avanzando en tu desarrollo personal, solo el ser como tú quieres ser es lo que aportará el mayor valor frente a ti y a los demás.

Subtema 2. Busco ser mejor persona

Cuando buscas ser mejor persona, tratas de poner atención a tu comportamiento, tus actitudes, a cómo haces las cosas, procuras cuidar tu lenguaje, etc., o sea, das la imagen que quieres que los demás vean en ti.

Todas las personas que te rodean tienen una imagen de ti, esa es la **imagen que proyectamos**; es decir, cómo nos presentamos ante los demás, en ocasiones podrás pensar que estás proyectando algo que quieres y los demás ven otras cosas diferentes, por eso es necesario cuidar tu manera de actuar ante los demás, pero principalmente ante ti.



Aquí hay mucho que tú puedes hacer: bajar de peso para estar más sano (a), ejercitándote y comiendo mejor; mejorar tu forma de vestirte o peinarte para dar una cara más agradable o interesante; mantenerte suficientemente aseado. En el caso de las chicas, ser más discretas en escotes, faldas o shorts, influirá en el respeto que reciban de otros. En fin, emprende acciones que te ayuden a verte mejor y a reflejar que eres una persona de valor.

Aquí puede haber **transformación**. No sólo puedes y debes cambiar en la parte física, sino que **depende totalmente de ti** modificar todos aquellos rasgos de personalidad que ya identificaste como negativos en tu persona. Entra en juego un elemento fundamental que debes ejercitar todos los días: el **autocontrol**.

Ejemplos de ejercitar el autocontrol

Agresividad

Si eres agresivo, piensa que no lo eres con todos y todo el tiempo; sólo con aquellos con los que sabes que no obtendrás serias consecuencias de tus acciones (como una golpiza, una humillación o un castigo).

Al enfrentarte a ellos, controla tus impulsos y contente: es la prueba de que te puedes controlar también con los indefensos o vulnerables.

Depresión

Si tiendes a deprimirte -es decir, en determinados momentos, te sientes muy triste o sin ganas de hacer tus actividades habituales o de divertirte-, **haz algo** que te saque de esa tendencia en cuanto sientas que quiere apoderarse de ti: muévete, cambia de ambiente, sal a caminar, pon tu canción favorita, repite en voz alta un pensamiento positivo.

¿Ves? **Eres dueño de lo que sientes y haces**, por eso es tan importante poner atención a lo que estás viviendo en cada momento de tu vida; también es importante que, si te encuentras en un ambiente en el que te sientas incómodo, distingas qué emoción estás sintiendo y si es tuya o es de alguien más que esté cerca de ti.



Subtema 3. Reconociendo mi valor individual



Si hacemos énfasis en todo lo que hemos revisado hasta ahora, podrás darte cuenta de que solamente tú eres dueño de tus emociones, decisiones y de lo que quieres sentir ya que cuentas con el valor que te das a ti mismo, además del que los demás tienen hacia ti.

Entonces, recapitulemos sobre nuestro valor individual:

Reconoce el valor individual

- 1. Valora y aprovecha tus mejores rasgos y cualidades**
Preséntalos como tal; **no los minimices, ni te compares.**
- 2. Cambia aquellos aspectos que son dignos de ser cambiados**
Proyecta a los demás lo mejor de ti mismo.
- 3. Da tu mejor cara.**
- 4. Piensa positivamente sobre tu persona**
Programa a tu cerebro para actuar de manera eficiente: eso implica evitar decir “no puedo”, porque asumes falta de capacidad, mejor di “no sé hacerlo” y disponte a aprender.

Proyectando mí esencia personal

Los demás tienen siempre el derecho de pensar lo que quieran sobre lo que deseen, incluyendo **tu** persona, pero son sólo eso: opiniones. Sé sensible ante esta información porque puede ayudarte enormemente a convertirte en un mejor ser humano, pero no bases tu estado de ánimo o valor personal en lo que otra persona (quien sea) piense o diga de ti. Esa parte es tuya, es íntima y nadie puede entrar sin tu permiso.

A continuación, revisa el fragmento de la película *Whatthebleep do weknow?* del minuto 32:45 al 35:50; los directores son Mark Vicente, William Arntz y Betsy Chasse. Haz clic en: <https://www.youtube.com/watch?v=kKtlCD3XBpk>

En este tema has podido darte cuenta de la importancia de estar atento a la forma en la que te valoras pues los demás también lo perciben.

En el siguiente tema conocerás la fórmula para fortalecer tu autoestima a través de potenciar tu propio valor al ayudar y servir a los demás, esto te será de gran ayuda para cuando quieras realizar algo, pues en ocasiones, puedes no estar seguro de poder hacerlo hasta que la vida te enfrenta a la situación y sin pensar lo realizas, cuando por mucho tiempo pensabas que no lo podías hacer.

¡Quiero más!

Revisa el artículo **Inteligencia emocional y el mundo de la empresa** de Luís Pifarré, en:

<http://www.mailxmail.com/curso-inteligencia-emocional-mundo-empresa/autocontrol-emociones-impulsos>

Mi Reflexión

Todas las experiencias que tienes y todo lo que has vivido, te lleva a ser único, aunque vivas en la misma casa y con los mismos padres, a cada hermano le toca una situación socioeconómica diferente, a cada quien le gusta algo distinto, cada uno vive la misma situación desde su propia perspectiva y por eso, solamente tú eres único e irrepetible.

Te invito a revisar el siguiente tema en el que seguirás adquiriendo herramientas para alimentar tu autoestima y para sentirte mejor contigo mismo y con los demás.

Bibliografía

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Daniel Vergara.
ISBN: 968-497-205-9

**Construyendo
mi Plan de vida**



Innovación con propósito de vida.

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.