

Herramientas:



Imprimir



busca lo que necesites:



búsqueda avanzada

Tú, ¿cómo te cotizas?

La forma en que nos miran los demás se crea a partir de cómo nos vemos a nosotros mismos.



iStockphoto/Thinkstock

Por María del Carmen López

Expresarnos mal de nosotros mismos cuando cometemos un error o las cosas no salen tal y como las esperábamos, puede parecer algo tan normal y de uso cotidiano, que perdemos idea de cuánto puede afectar la autoestima y la manera en que valoramos nuestras capacidades y logros.

Frases como: "soy una tonta", "ay que bruto soy, me equivoqué" u otras calificaciones que resultan hirientes, dejan de ser más que expresiones para convertirse en un reflejo de lo que realmente pensamos de nosotros mismos, y es así como empezamos a desarrollar una facilidad impresionante para resaltar nuestros errores o descuidos y minimizar aquellas cosas que hacemos de forma acertada.

Lo malo de esta actitud es que influye en la manera en que nos desenvolvemos en el día a día y contribuye incluso, a someternos a niveles altos de estrés ante ciertas situaciones que vistas desde un plano justo deberíamos poder enfrentar sin mayor problema, no obstante, el hecho de que nos juzguemos a nosotros mismos con severidad nos vuelve vulnerables.

Roberta Lee, en su libro El Síndrome del Superestrés, publicado bajo el sello editorial Urano, dice que "la mayoría vivimos con una verborrea interna de duras críticas que dispara nuestro sentido de culpa respecto a lo

NUEVO

Ciencia y Naturaleza
**PELO 10 VECES
MÁS FUERTE™
EN 1 SEMANA**

Cambia de look
esta primavera
¡Participa ya!

COLLECCIONES
FUSIÓN NATURALEZA
Formulada Pro-N con extracto
de semilla de cáñamo

¡Queremos Conocerle!

e-mail:

contraseña:

entrar

Regístrate | Olvidé mi contraseña



iStockphoto/Thinkstock

señor editorial Urano, dice que la mayoría vivimos con una verborrea interna de duras críticas que dispara nuestro sentido de culpa respecto a lo que hemos dicho o hecho, y nos hace dudar de si somos lo bastante

buenos en cuanto a algo.

Cuando nos creemos ese parloteo negativo, las cosas nos pueden parecer más estresantes de lo que son”.

Un acto que ejemplifica lo anterior, de acuerdo a la autora es cuando uno se dice así mismo que algo le da miedo – como dar una charla–, entonces le resultará más difícil enfrentarlo, que si se programa para pensar que expresar unas cuantas palabras frente a un grupo de colegas que confían en sus opiniones representa un reto fácil de superar.

Valórate a ti mismo

Las cosas positivas que realizamos a lo largo del día, sin duda son mayores a los errores que se cometen, y sin embargo, son a éstas a las que devaluamos lejos de darles un peso mayor que nos haga reafirmar y valorar nuestras capacidades, al grado que damos por hecho que no se trata de algo importante y digno de resaltar, como cuando vamos retrasados al trabajo e imprimimos velocidad a nuestro paso y logramos llegar a tiempo, pese a que estábamos seguros de que no lo lograríamos o cuando hacemos una maniobra económica para salvar satisfactoriamente la quincena y cubrir nuestros compromisos de manera oportuna.

Creemos que nada de esto es digno de reconocer y más aún, sostenemos con vehemencia que es lo menos que podríamos haber hecho, si no es que lo dejamos pasar desapercibido aún para nosotros. En cambio, ¿qué pasa si por descuido nos pasamos un alto u olvidamos salvar un documento en la computadora justo cuando la luz se va, e inevitablemente lo perdemos? Los insultos a la propia persona brotan sin límite de nuestros labios, y peor aún, si hay alguien al lado que intente calmarnos invitándonos a no seguir repitiendo la sarta de ofensas que nos imponemos, nos encolerizamos todavía más y buscamos en el repertorio aquellas frases que nos definan como una real amenaza contra la humanidad.

“¿Puedes silenciar al crítico interior? Vale la pena intentarlo. Poner fin a los pensamientos negativos y alimentar el diálogo interno positivo puede reducir el estrés y darte fuerza. Puedes empezar apreciando las cosas buenas que te rodean. Cuando te enfades por perderte a pesar de las ‘instrucciones que tienes en la mano, contempla el paisaje y disfruta de su novedad. Saborea la experiencia. Probablemente, habrás aprendido algo en el camino (para empezar, lleva siempre un mapa de carreteras)”, aconseja Roberta Lee.

La forma en que nos miran los demás se crea a partir de cómo nos vemos a nosotros mismos. Si aprendemos a ser agradecidos con lo que somos y lo que podemos realizar, habremos dado un paso significativo en lo que se refiere a posicionarnos como seres valiosos y capaces primeramente ante nuestros ojos y una vez que estemos convencidos de ello, estaremos en condiciones de conquistar a quienes nos rodean, simplemente porque estamos seguros de lo que realmente somos.

www.sermexico.org.mx
Bojorge@teleton.org.mx
Para saber más
El Síndrome del superestrés
Roberta Lee
Editorial Urano

Regístrate | Olvidé mi contraseña

Encuestas

¿Te consideras una mujer ahorrativa?

- Sí
- No
- Algunas veces

VOTAR

