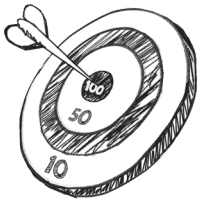
TEMA 3

¡SOY AMIGO DE MÍ MISMO!

"Amarás a tu prójimo como a ti mismo".
(Mc 13, 31)



OBJETIVO

Identifico los pensamientos erróneos que puedo tener sobre mí mismo y reflexiono sobre la importancia de quererme, aceptarme y cuidarme.



EJERCICIO PERSONAL

MECANISMOS QUE CREAN PENSAMIENTOS ERRÓNEOS SOBRE NOSOTROS MISMOS

Mecanismo	Definición	Enunciados típicos
Hipergeneralización	Es sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o un detalle concreto.	*Todo el mundo...* *Siempre...* *Nadie...*
Apodo global	Es hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	*Soy un...* *Soy muy...*
Filtrado negativo	Es ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	*Esto está mal... y esto... y esto... y todo está mal.*
Pensamiento polarizado	Es ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	*Soy totalmente...* *Es totalmente...*
Personalización o autoatribución	Es sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación conmigo.	*Seguro que se refiere a mí...* *Lo ha dicho por mí...*

Mecanismo	Definición	Enunciados típicos
Proyección	Es creer que los demás ven las cosas como yo.	*Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta... Tengo frío, ponte un suéter...*
Hipercontrol	Es pensar que todo está bajo nuestro control.	*Puedo con todo...*
Hipocontrol	Es pensar que nada está bajo nuestro control.	*No puedo hacer nada... Pasará lo que tenga que pasar...*
Razonamiento emocional	Es usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	*No me cae bien, luego lo hace mal...*

ACTIVIDAD

Realiza el siguiente ejercicio que te permitirá descubrir cómo los pensamientos erróneos te impiden aceptarte plenamente y cómo, transformándolos, pueden ayudarte a cambiar el concepto que tienes de ti mismo.

Dale la batalla a los pensamientos negativos ¡Transfórmalos!



He derramado sobre mi compañera un vaso de refresco en la fiesta. Soy un torpe. Estropeo todo lo que toco.

He reprobado tres materias. Nunca podré aprobarlas. Los profesores me traen en jaque. Por más que haga no saldré de este pozo.

Las(os) chicas(os) no se interesan por mí. Soy tan... (flaco), (gordo), (bajo), (alto), (feo)...

Seguro no apruebo el examen para la prepa. Soy un desastre, no me acordaré de nada. Ya verán, todo me saldrá mal.



Aquellos se están riendo. Seguro que es de mí. Me están viendo la cara de payaso. Todos se burlan de mí.

⇨ ¿Qué sensación o sentimiento te deja saber que tú puedes transformar los pensamientos negativos que generas sobre ti, en pensamientos positivos?

UNA LUZ PARA MI VIDA



Para mejorar nuestra autoestima es necesario trabajar en lo que hemos llamado la autoaceptación, es decir, aceptarnos tal cual somos, con nuestras cualidades y defectos.

¡Sé amigo de ti mismo! Valórate y acéptate tal cual eres. La autoaceptación te lleva a valorar tu vida, a desprenderte de tus miedos, a dejar de querer ser alguien distinto a quien eres, pues eso sólo trae frustración.

La autoaceptación es saber valorar qué quiero, lo que sé, qué cosas puedo hacer y cuáles no. Es aceptarnos como somos: personas únicas y especiales, con muchas características y cualidades positivas y con algunos límites.

Hay tres formas de entender la autoaceptación:[1]

1

Aceptarme a mí mismo es estar de mi lado. Es estar para mí. Esto es un derecho innato de todo ser humano orientado a la valoración y al compromiso consigo mismo. Es preguntarme sobre mis necesidades y aceptar que son mías. Es no pelearme conmigo, no tener una relación de confrontación, de lucha, sino de aceptación de lo que siento y necesito.

2

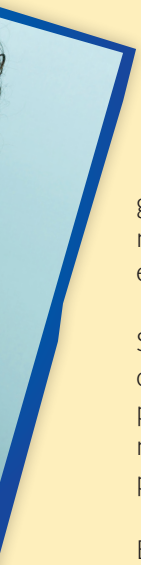
Aceptarme a mí mismo es la disposición a experimentar plenamente mis pensamientos, sentimientos, emociones, mis acciones, mis sueños, no como algo lejano, o algo distinto a mí, sino como parte de mi esencia, ya que permito que se expresen y no los reprimo. Es aceptar lo que estoy sintiendo, no lo niego ni lo racionalizo. Estoy sintiendo lo que estoy sintiendo y acepto la realidad de mi experiencia. Así pues, si me enfrento a un error, que he cometido, al aceptar que es mi error soy libre de aprender de él y de hacer mejor las cosas en el futuro.

3

La aceptación de mí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo. Supongamos que he hecho algo que lamento, o de lo cual estoy avergonzado y por lo cual me reprocho; la aceptación de mí mismo, no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal, sino que investiga el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Quiere comprender el por qué. Quiere conocer por qué algo que está mal o es inadecuado, se consideró deseable o adecuado, o incluso, necesario en su momento.

La autoaceptación, por lo tanto, consiste en ser amigo de mí mismo; esto es fundamental para nuestra vida y una exigencia para la vida cristiana. Jesús nos dijo: "Amarás a tu prójimo **como a ti mismo**". Vivir este mandamiento es aceptarme con amor, con compasión, con misericordia, es decirle sí a mi vida, a lo que soy y no soy, a mis cualidades y defectos, a mis presencias y ausencias, a mis aciertos y fracasos. Aceptarme, es decirle sí a mi vida, es decirle sí a Dios.

[1] Tomado de http://biblioteca.itson.mx Instituto tecnológico de Sonora. Del artículo: La práctica de la aceptación de sí mismo.



La amistad significa mostrar afecto, cariño desinteresado entre las personas; pero para ser amigo de otros, tengo que ser amigo primero de mí mismo, esto es, pensar en mí, en lo valioso que es existir, "que yo exista".

Ser amigo de mí mismo es trabajar por mejorar continuamente, mi carácter, mis hábitos, mi comportamiento en general; es querer lo mejor para mí, para mi cuerpo, para mi estado emocional, para mi esfera social.

El amor verdadero y profundo hacia nosotros mismos es fundamental en la vida. Cada existencia humana es parte de un camino de amor: "Todo el que ama ha nacido de Dios" (1 Jn 4, 7), porque Dios es amor. Amémonos, pues, como Dios nos ha amado, reconociendo en nosotros su maravilla, su predilección y que podamos decir: "Hemos conocido el amor que Dios nos tiene y hemos creído en Él" (1 Jn 4, 16). Este amor es el que me hace capaz de autoaceptarme, de reconocer quién soy y de hacerme amigo de mí mismo.

"Si yo no me ocupo
de mí...,
¿quién se ocupará?

Si yo no me ocupo
de los otros...,
¿qué soy?

Y si no es ahora...,
¿cuándo?"

(Rabino Hill)

¡EN ACCIÓN!

Elige una de las autoafirmaciones del decálogo que quieras poner en práctica para seguir trabajando tu autoaceptación:

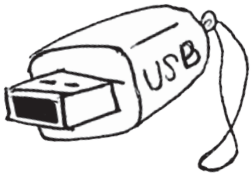
.....

.....

Puedes plasmarla en una cartulina y pegarla en tu cuarto.



POR SI TE SIRVE

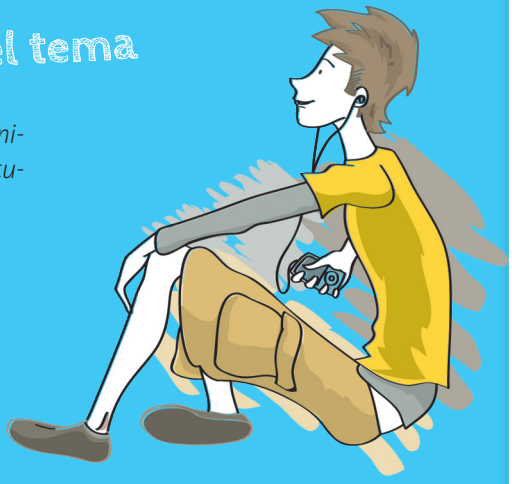


¿Cómo vencer los pensamientos negativos sobre uno mismo?

- Rompe con el pensamiento sirviéndote de palabras o frases contundentes como: no, es mentira, calla, no es verdad...
- Desenmascara el mecanismo, ahora ya sabes qué es y cómo se comporta.
- Analiza las cosas de forma realista, recuerda que hay muchos matices, no todo es blanco, no todo es negro.
- Genera pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.
- Autoafirma tu propia valía y tus posibilidades de forma realista y optimista.

Para saber sobre el tema

Recuerda: *"Siempre hay esperanza y oportunidad para cambiar, porque siempre hay oportunidad para aprender".*
(Virginia Satir)



- Adopta conductas nuevas
- Fíjate metas a corto y largo plazo
- Haz conciencia de ti mismo
- Felicítate por tus logros
- ¡Sobre todo, sé amigo de ti mismo!

Algunos pensamientos positivos que puedes decirte todos los días:

Hoy, voy a ser feliz, voy a vivir el día a plenitud.

Hoy, voy a cuidar mi apariencia física. Voy a comer sanamente y haré ejercicio.

Hoy, voy a ser generoso y gentil con la gente a mí alrededor.

Hoy, voy a mostrar lo mejor de mí mismo(a).

Hoy, me concentraré en lograr mi objetivo, no voy a esperar que las cosas se adapten a mí. Voy a tomar la iniciativa.

Hoy, voy a rodearme de personas, lugares y situaciones, que me ayudan a sentirme bien conmigo mismo y con los demás.



Te recomendamos el siguiente libro: **Cómo relacionarse consigo mismo**, de Giuseppe Sovernigo. Ed. San Pablo.