

La brújula social



¿Cuántas veces has deseado caer bien a la gente? ¿No sabes cómo llevar una conversación? ¿Quisieras que la persona que te gusta tenga una buena imagen de ti? No basta con ser buena persona, ser simpático o procurar tener una buena imagen. Hay que hacer algo más.

QUERERSE A UNO MISMO:

Muchas veces habrás oído hablar de la autoestima, pero en realidad, ¿qué es la autoestima?. Básicamente es el amor que cada uno se tiene a sí mismo. Ese amor implica, respeto, cuidados personales, sentirte bien contigo mismo y con lo que eres y ser capaz de valorar lo que hay a tu alrededor.



Quererse a uno mismo no significa verse perfecto (esto sería imposible), no significa no ser consciente de los defectos que tienes, al contrario, quererse a uno mismo significa saber tanto lo bueno como lo malo de ti y quererte a pesar de que hay cosas que no son todo lo buenas que te gustaría.



Así es como queremos a los demás, porque cuando yo quiero a una persona, no significa que ésta sea la mejor del mundo, ni la más guapa, ni la más lista, al contrario, es alguien con un montón de defectos que no me son ajenos, pero a pesar de saberlo, aún así la quiero, la valoro y me gusta tenerla a mi lado.

Te propongo un ejercicio para que entiendas la importancia de la autoestima para poder ser feliz independientemente de la situación en la que estés.

“Piensa en una persona a la que quieras mucho, tu persona favorita (tu madre, tu hermano, tu novi@, tu amig@...). ¿Ya has escogido a esa persona?. De acuerdo. Ahora piensa en todo lo que esa persona es para ti, en todo lo que sabes de ella, en todo aquello que valoras, en las razones por las que la quieres. Pero piensa también en los momentos en que os habéis enfadado, en aquellas cosas que te ponen nerviosa, o te sacan de quicio o que no admiras en esta persona. ¿Lo has hecho ya?

Si ya has pensado en todo esto, responde a la siguiente pregunta: ¿aunque eres capaz de ver cosas que no te gustan de la persona que más quieres, significa eso que la quieras menos? Me imagino que la respuesta a esta pregunta será "NO."

Si es así, ¿cómo puedes seguir queriendo a alguien a pesar de ser consciente de todo lo malo que tiene? Si no sabes la respuesta te la daré yo: porque no existe nadie perfecto y porque lo bueno compensa aquellas cosas malas que tiene.

Lo mismo pasa con tu persona, exactamente igual. Cuando yo me quiero a mí mismo, también soy capaz de ver lo malo que tengo, pero no me hundo en mis defectos, sino que adquiero fuerza por mis virtudes, es decir, que lo bueno que tengo compensa mis pequeños defectillos y sigo siendo una persona valiosa para mí misma.



Esto y solamente esto es lo que me va a convertir en una persona fuerte, que no se deje influenciar por lo que opinen o digan los demás, en una persona independiente y en alguien que pueda sentirse bien consigo mismo.



Si yo me quiero a mí mismo puedo conseguir:

1. Valorar mucho más el afecto que los demás me expresan, porque de este modo no dudaré de que realmente me quieren.
2. Sentirme mucho más pleno a nivel personal y mucho más atractivo a nivel físico.
3. Ser mucho más natural y espontáneo con los demás, no tener miedo a expresar mis ideas y ser yo mismo.
4. Respeto por parte de los demás, porque si me respeto, también exigiré lo mismo de las personas que me rodean.
5. Adaptarme mucho mejor a las circunstancias que me vayan surgiendo en la vida.
6. En definitiva, ser más feliz.

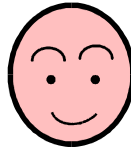
Todos somos igual de valiosos e igual de importantes, porque cada uno es diferente de los demás, y esto le convierte en único. Si no eres capaz de ver todo lo bueno que tienes, es porque no te conoces lo suficientemente bien, si llegases a conocerte como aquellas personas que te quieren, seguro que descubrirías una persona maravillosa que había permanecido oculta a tus ojos.

¿Qué opinas? ¿Crees que merece la pena tratarse bien y quererse a uno mismo? Yo creo que sí, ¿y tú?

Autora: María Jesús Adán Meléndez



LA BRÚJULA SOCIAL: Observa despacio esta tabla. ¿Con cuál de los modelos te identificas más?



Inhibido	Afirmativo	Agresivo
➤ <i>Mi postura es cerrada</i>	➤ <i>Mi postura es relajada</i>	➤ <i>Postura firme del cuerpo y rígida</i>
➤ <i>Me alejo de los demás</i>	➤ <i>Mantengo una distancia física media</i>	➤ <i>Invado el espacio del otro</i>
➤ <i>No miro a los ojos</i>	➤ <i>Miro a los ojos, pero de vez en cuando bajo la vista</i>	➤ <i>Mirada muy fija</i>
➤ <i>Movimientos rígidos y forzados</i>	➤ <i>Movimientos naturales</i>	➤ <i>Señalo con el dedo y hago movimientos despreciativos</i>
➤ <i>Expreso mis sentimientos sólo con gestos</i>	➤ <i>Firme y cálido en mis palabras</i>	➤ <i>Imperativo en mis palabras</i>
➤ <i>Tono de voz baja e inseguro</i>	➤ <i>Seguridad en el habla y tono normal</i>	➤ <i>Interrumpo a los demás y levanto la voz</i>
➤ <i>Uso muletillas al hablar</i>	➤ <i>Claridad de palabra</i>	➤ <i>Hablo rápido y soy tajante</i>
➤ <i>Me quejo a terceros</i>	➤ <i>Afronto los conflictos con los interesados</i>	➤ <i>Sólo importa mi opinión</i>
➤ <i>Ante los problemas no opino</i>	➤ <i>Busco lo positivo y se pone en lugar del afectado</i>	➤ <i>Quito importancia al problema del otro</i>
➤ <i>Doy vueltas para afrontar un conflicto</i>	➤ <i>Soy directo, pero cuidadoso</i>	➤ <i>Demasiado directo</i>
➤ <i>Tengo miedo al contacto físico</i>	➤ <i>Transmito ternura y cariño con su cuerpo</i>	➤ <i>Mi excesivo contacto físico puede parecer invasivo</i>
➤ <i>Cualquier persona puede parecer una amenaza</i>	➤ <i>Busco lo positivo en los demás</i>	➤ <i>Busca lo negativo de los demás para valorarse más a sí mismo</i>
➤ <i>Mi falta de saludos y preámbulos me hace parecer brusco</i>	➤ <i>Consigo que mi interlocutor se sienta cómodo</i>	➤ <i>Me acerco al otro cómo si fuera un ser inferior</i>

Seguro que te has dado cuenta de que el modelo ideal es el **afirmativo**. Es habitual a tu edad tener un poco de cada modelo. Tu labor en la adolescencia es transformar los aspectos inhibidos y los agresivos en afirmativos. Para ello debes ser sincer@ contigo mism@ y reconocer los aspectos negativos. La autocrítica es el primer paso hacia la mejora. Si en algún aspecto no sabes como empezar a mejorar, consulta a tu tutor, Antonio, para que te oriente.

Si te has dado cuenta, en la brújula social no se habla de ningún rasgo relacionado con el físico. El que seas rubi@ o moren@, alt@ o baj@ no afecta para nada a tu relación con los demás. Si puedes potenciar aquellos rasgos de tu cuerpo de los que te sientes más orgullos@ para darte seguridad a ti mism@.

Y recuerda el comienzo de los apuntes:

- Si te quieres a ti mism@, la gente se dará cuenta de que eres especial y se fijarán en ti.
- Si, por el contrario, no te quieres, eso se adivinará en tu rostro, en tu espíritu y en tu forma de actuar.

Cuenta conmigo para ayudarte en el manejo de la brújula social.

Antonio