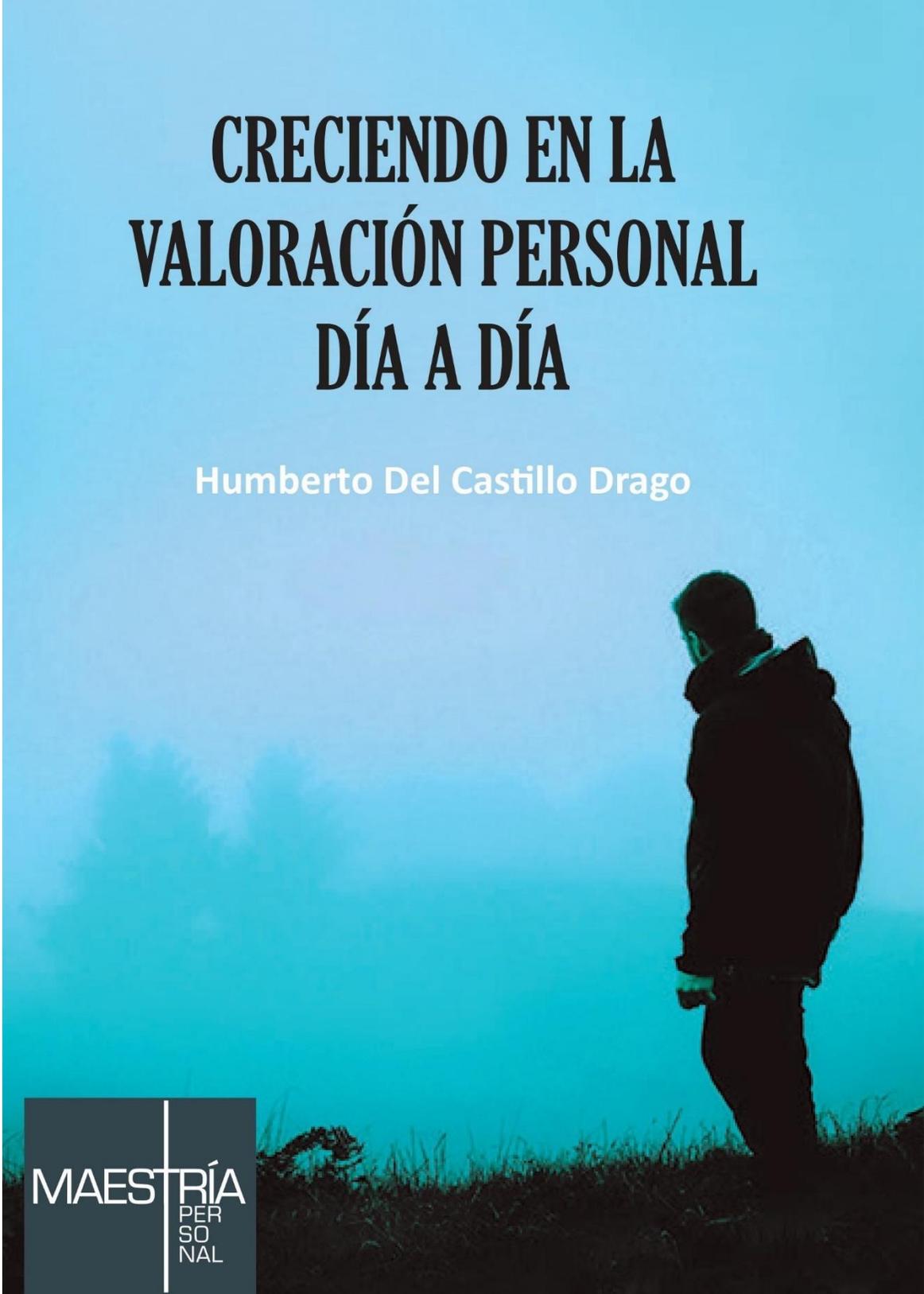


CRECIENDO EN LA VALORACIÓN PERSONAL DÍA A DÍA

Humberto Del Castillo Drago



MAESTRÍA
PERSONAL

**Creciendo en la
VALORACIÓN PERSONAL
día a día**

Creciendo en la
VALORACIÓN PERSONAL
día a día

**Taller de valoración personal para vivir una existencia virtuosa y
reconciliada**

Humberto Del Castillo Drago

Medellín, 2025

2da.Edición

*A mi querida hermanita Rocío,
su amor, compromiso y perseverancia,
me inspiran y refrescan como garúa de la mañana.*

Agradecimientos

Ante la tercera aventura editorial no puedo dejar de agradecer a Dios, que me regala esta oportunidad de donar mi pequeño aporte a la sociedad. A mi querida madre, quien es ejemplo diario de perseverancia y amor infatigable. A mi hermanita Mariella, por su incondicional amor y apoyo.

A mis autoridades y hermanos sodálites, por su ayuda y amistad constante en toda mi vida como laico de plena disponibilidad apostólica. Particularmente a Alberto Posada Sierra y a Renzo Pava Jeanneau, por su generosa disponibilidad y providencial cooperación en mi despliegue apostólico y el crecimiento de Areté. A los hermanos de mi comunidad local Nuestra Señora de la Candelaria, por su apoyo, oración y escucha incansables.

A Manuela Ruiz Arango, por su aporte único en cada uno de los proyectos areteicos y su amistad incondicional durante todos estos años. A Eliana Zúñiga Torres y a Alis Bedoya Olaya, con quienes sueño diariamente y trabajo hombro a hombro por servir a tantos a través del Centro.

A mis amigos Andrés Felipe Múnera Estrada y Juan Esteban Valencia Rey, en quienes encontré un tesoro ni bien llegado a Colombia, gracias por todo.

A mis amigos de ACI Prensa: Alejandro Bermúdez, Eduardo Berdejo, Walter Sánchez Silva, Úrsula Murua, Isabel Cristina Díaz y Liliana Montes, por su testimonio de amor a la Iglesia, su comunión eclesial y su apoyo incondicional para que el mensaje de Areté llegue a todos los que Dios quiera.

A Eduardo Duprat, Pablo Pilco, Pepe Alonso y Marisela Hasbun, de EWTN; trabajar con ustedes por la evangelización de muchos, siempre es edificante.

A las Madres de Desamparados y San José de la Montaña de Nueva Aurora en Sabaneta, que me acogen con fraternidad cristiana en mis “retiros intelectuales” cada vez que me escapo a rezar, estudiar y escribir.

A todos mis consultantes y demás usuarios de Areté, que confían día a día en el Centro y en mí, para ser instrumentos de reconciliación personal.

Presentación

El interés del público general por libros relacionados con la autoayuda ha ido en incremento, a las personas les gusta formarse e informarse sobre aspectos de lo que les acontece cotidianamente, y también sobre elementos personales de los que en ocasiones les es difícil hablar con otra persona, por miedo, vergüenza, o simplemente porque no saben cómo expresar.

Dando un paso más adelante, la autoestima es un tema que se ha divulgado y proclamado en muchos ámbitos. Esto no es en vano, pues el ser humano se ha visto en la necesidad de responderse a sí mismo por qué, si lo tiene “todo”, aun se siente “sin nada”, y en muchos casos incluso se siente una “nada”. Estas interrogantes tienen profundas raíces que hacen que los intentos de acallarlas con ciertas palabras llenas de positivismo o autoafirmación no pasen de ser más que “pañitos de agua tibia”. Lo cierto es que a nuestro consultorio llegan personas que lo han probado todo y su sentimiento de valía no ha incrementado, seguramente la intención la han tenido, pero han utilizado estrategias no del todo eficaces para su problemática actual.

Este libro “Creciendo en la valoración personal día a día” nos plantea una idea muy acertada desde su título, y es que no hay una fórmula mágica para uno aprender a quererse, pues es un proceso que se da cotidianamente, así como si se riega una planta, esta vive y florece y si se la deja de cuidar y cultivar, muere lentamente; así mismo sucede con nuestro amor propio.

Areté desde su trabajo intelectual parte en todas sus propuestas de una profunda e inconvencible convicción: el hecho que para uno amarse a sí mismo, es preciso pasar por el camino del conocimiento personal, no se puede dar lo uno sin lo otro. Es por ello que este libro se constituye en una herramienta de conocimiento personal, de aceptación de aquello que voy conociendo de mí mismo y de comenzar a apreciar eso que voy conociendo tanto bueno como malo.

Con el *amor propio* pasa al similar a lo que sucede en el enamoramiento entre personas: a medida que descubro las cualidades en el otro y soy capaz de asumir, asimilar y trabajar en sus defectos, estoy entrando en un campo llamado: DECISIÓN DE AMAR.

El amor propio también como el amor a otra persona es una decisión. Es una decisión de hacer algo por uno mismo, de dejar de esperar que otros me pongan mi valor pues este ya me ha sido otorgado desde la concepción. ¡Qué difícil se nos hace a veces esta decisión!, pero también ¡qué libertad se siente cuando hemos descubierto el sentido mismo de lo que somos y queremos!

Te invito a comenzar esta travesía con muy buena disposición, este libro te llevará al viaje más fascinante, al viaje más importante de todos que eres tú mismo. Te invito a que compartas aquellas cosas que vas conociendo de ti mismo con alguien que pueda escucharte e interesarse por lo que vas descubriendo. Te en cuenta que muchas veces este tipo de experiencias te pueden conducir a algo más profundo y espiritual que vale la pena atender.

Aquí encontrarás inicialmente una apreciación general sobre temas fundamentales para el ser humano como la felicidad y los dinamismos personales, para luego llegar a la clarificación de lo que se concibe como recta valoración; posteriormente, se proporcionarán unas herramientas de evaluación personal que te ayudarán a tener más luces en tu conocimiento propio; para finalmente darte algunas técnicas extraídas de la experiencia propia del autor y también de muchos autores de psicología que te ayudarán a comenzar el trabajo más gratificante de tu vida: comenzar a amarte.

¡Que Dios bendiga este libro y a todas las vidas a las que llegará! ¡que el Espíritu Santo ilumine tu entendimiento y fomente tu aprehensión y comprensión!

Felicidades a Humberto por esta nueva iniciativa.

Psi. Mag. Manuela Ruiz Arango

Directora de Intervención Clínica del Centro Areté

INTRODUCCIÓN

Desde la mirada integral que se pretende abordar en el Centro de Psicología Areté¹, se considera fundamental el tema de la *autoestima, estima de sí, valoración personal, autovaloración o recta valoración*. Esto permite comprender objetivamente al hombre para poder ayudarlo así a tener una vida plena, feliz y virtuosa, mientras encuentra el sentido de su vida.

Hoy en día se escucha y se habla bastante en los distintos ámbitos sobre la *autoestima*, incluso se puede decir que es una palabra “de moda”. Pero más allá de lo circunstancial, se considera un tema fundamental en la vida de la persona humana porque constituye o hace parte de su felicidad. Es por eso por lo que se ha convertido en uno de los más abordados y de mayor divulgación en nuestra sociedad hodierna. No obstante, puede que no se comprenda bien su profundo significado debido a la gran cantidad de interpretaciones y usos. Es por esta razón por lo que en este libro se busca profundizar en la *autoestima* desde una perspectiva integral y cristiana que busque iluminar a la persona humana en la búsqueda de la verdad sobre sí misma.

El hombre es un ser para el encuentro y para el amor, está invitado a ser feliz vivenciando en su existencia cotidiana sus dinanismos de *permanencia y despliegue*, así como sus necesidades de seguridad y significación. Es por esto por lo que no se puede entender al ser humano y trabajar para ayudarlo prescindiendo de su necesidad de ser valorado y de valorarse, y de su necesidad de ser querido y amado por los demás. El presente trabajo es un pequeño aporte para quienes quieren ayudarse a sí mismos a encontrar claves para una mayor madurez integral, entendiendo que cada uno está invitado a un crecimiento en todas sus dimensiones (física, psicológica y espiritual). Es también un aporte para quienes tienen la noble misión de ayudar a otros a través de la psicología, la pedagogía, el acompañamiento espiritual, entre otras muchas profesiones o servicios.

“Creciendo en valoración personal día a día”, tercer libro de la colección “Maestría Personal”, es un pequeño aporte e instrumento que está dirigido a los educadores, trabajadores sociales, consejeros, directores espirituales, animadores juveniles y vocacionales, orientadores familiares y psicólogos, de manera que puedan utilizarlo en sus clases, talleres, asesorías y terapias. Además, puede ser un manual bastante útil para cualquier persona que quiera conocerse más y avanzar en la recta valoración de sí misma.

¹ Es un Centro de Psicología católico que teniendo como fundamento la antropología cristiana, busca que la persona humana avance en su proceso de reconciliación personal y alcance una existencia virtuosa. Fue fundado en Medellín, Colombia el 25 de enero de 2012. www.centroarete.org

Este libro está compuesto por 4 capítulos que están relacionados entre sí, aunque pueden ser utilizados según el criterio del lector. El **primer capítulo** establece las bases antropológicas, teológicas y psicológicas para profundizar en la valoración personal desde la mirada integral del ser humano. El **segundo capítulo** es central en el libro porque desarrolla la conceptualización de **valoración personal** y los distintos elementos que tienen importancia para su comprensión diaria. El **tercer capítulo** explica de manera práctica aquello que **NO ES la valoración personal**. Finalmente, el **cuarto capítulo** abarca una serie de **Recursos para crecer en la valoración personal**.

¿Cómo podemos leer o utilizar este libro?

“Creciendo en valoración personal día a día” es un taller o cuaderno de trabajo personal que ha sido pensado para que pueda ser utilizado comenzando por el capítulo que se crea conveniente. Es decir, el lector interesado en profundizar acerca de su valoración personal podrá seguir la trayectoria normal que desde el libro se establece (empezando con el capítulo 1 y terminando con el capítulo 4). No obstante, también podrá empezar desde el capítulo 2 y seguir con el capítulo 4, de manera que pueda centrarse específicamente en el tema de la valoración personal. Esta decisión dependerá de los intereses que cada uno decida plantearse cuando emprenda la lectura.

También es importante mencionar que este libro cuenta con **4 cuestionarios, 7 ejercicios, 10 técnicas y 16 encuestas**, además de abundante bibliografía con el objetivo de que los lectores y usuarios cuenten con distintos recursos para asimilar, interiorizar, vivir y crecer en los temas propuestos. Es por esto que el libro puede ser utilizado de manera personal o también con la ayuda de un interlocutor (bien sea el psicólogo o el acompañante espiritual).

Se trata de un cuaderno de trabajo personal por lo que será importante adecuar el contenido según el motivo de consulta, intereses y necesidad real de cada persona. Sin embargo, es una herramienta que puede resultar también muy práctica para el diseño de cursos, talleres o conferencias en el marco de un trabajo grupal, con diferentes comunidades e instituciones.

1. Persona Humana y Felicidad

1.1 ¿Qué es la felicidad?

Yepes y Aranguren (2003), establecen que: “La felicidad es aquello a lo que todos aspiramos, aun sin saberlo, por el mero hecho de vivir” (p. 157). Efectivamente, todos los seres humanos poseen en lo más hondo de sí mismos (mismidad) un anhelo o nostalgia de felicidad, de infinito y de reconciliación que los lleva a buscar la felicidad. Es importante reflexionar sobre qué se entiende por “felicidad”, debido a que no es raro que, en medio del relativismo imperante, haya también confusión, subjetivismo, ignorancia y gran cantidad de errores al respecto.

La palabra *felicidad* es entonces sinónimo de *realización personal* o vida lograda que implica un crecimiento y desarrollo en todas las áreas del ser humano. Rojas (2009), afirma que: “La felicidad consiste en tener un proyecto de vida coherente y realista” (p. 74). Por su parte, Yepes y Aranguren (2003), conciben que la felicidad sería el bien incondicionado, el que dirige todas las acciones del ser humano y colma todos sus deseos. Ese “bien incondicionado”, no sería, evidentemente, medio para conseguir ningún otro, porque los contendría a todos, y alcanzarlo supondría tener una vida lograda. Así mismo, los clásicos nunca vacilaron en decir que un bien semejante sólo podía ser el Bien Absoluto, es decir, Dios.

Ahora bien, recordando lo que dice Rojas (1994), es importante insistir en que la felicidad es el bien supremo perfecto, y su objetivo es la realización plena de uno mismo. Es en este sentido que se comprende como la aspiración más completa del ser humano, la más alta, su vocación fundamental, su inclinación primaria hacia la que apuntan todos sus esfuerzos, así como la meta suprema y el horizonte hacia el cual se camina. En este orden de ideas, el mencionado autor afirma en su libro *Los lenguajes del deseo*, lo siguiente:

La felicidad consiste en tener una vida completa, coherente, en la que los deseos hayan salido bien o hayan fracasado, pero que por encima de todo tracen un hilo de fondo que lo enlaza todo: un sentido de la vida. Eso es lo que descubrimos los psiquiatras al perforar la superficie de una biografía. Voy a ser más apasionado en mis palabras: hay que hacer de la propia vida una pequeña obra de arte (p. 11).

Además, será preciso añadir esta cita a continuación que se considera importante para seguir profundizando en esta conceptualización:

La felicidad es saber vivir como persona, buscando que la existencia sea lo más plena posible, pero llena de amor auténtico. Hay que buscar una vida que merezca la pena ser vivida, en la que los deseos sean analizados en su conveniencia o aplazamiento,

pero que nada humano sea rechazado de entrada. Ser feliz es alcanzar una vida rematada, redonda, completa, entera, bien estructurada, con el menor número posible de incoherencias en su seno, presidida por el amor y el trabajo, la entrega y la actividad que busca el bien propio y de los demás” (p. 35).

La felicidad consiste entonces en llevar o haber llevado una vida de plenitud, de finura de espíritu o bien acabada. Produciendo esto la paz y alegría que se requieren para conservar la felicidad. Pero se debe entender bien que ese “estar acabada”, significa dos cosas: 1). Que es una síntesis del proceso de vivir y 2). Que esa plenitud la hace perdurar y la sitúa por encima del tiempo.

A continuación, se desarrollarán algunas características de la felicidad con base en el libro *Yo también quiero ser feliz* de Perazzo (2016):

1. **COMUNIÓN:** Se concibe que desde la relación con los demás se encuentra la plenitud basada en la comunión con Dios. Esto se explica porque la persona es un ser para el encuentro, el amor, la comunicación asertiva y de las existencias.
2. **UNIVERSALIDAD:** Esto quiere decir que está al alcance de todos, es decir, todos los seres humanos están invitados y son capaces de ser felices.
3. **PAZ:** Cuando alguien es feliz experimenta paz y serenidad en medio de los retos, desafíos y tribulaciones que conlleva la vida cotidiana.
4. **INALIENABLE:** Se comprende en el sentido en que nada ni nadie puede quitar la felicidad de otro, a menos que la persona elija dejar de ser feliz.

1.2 Identidad personal y mismidad

Es importante recordar que el ser humano es una persona invitada a vivir el amor y el encuentro, siendo un hijo o hija de Dios que ha sido creado/a a imagen y semejanza de su creador y que está llamado a participar de la naturaleza divina. Esto es un breve resumen de la identidad de la persona, es una manera de responder a la pregunta por el *¿Quién soy?*, que es la pregunta por la identidad de sí mismo. La persona que anhela ser feliz tiene por norte y brújula de su existencia diaria la respuesta que dé a dicha pregunta. En esta misma línea, Schnake (citado por Del Castillo, 2016), menciona durante la conferencia sobre *Identidad Personal, Personalidad y Sexualidad* en el I Seminario Psicología y Persona Humana, algo muy interesante: “La identidad personal es aquello que nos identifica con nuestro ser más íntimo, que nos permite reconocernos como persona humana única en el tiempo y que nos orienta en la dirección del desarrollo de la plenitud de nuestro ser” (p. 30).

Es importante anotar que es Dios quien crea al hombre y, por tanto, es él quien le otorga su identidad, la misma que está invitado a madurar, desarrollar y desplegar. Asimismo, esta palabra *identidad* proviene del término latino “identitas” que a su vez proviene de “idēum” que significa “lo mismo”. Es importante considerar la permanencia,

continuidad y posibilidad de ser *lo mismo* que tiene el ser humano con el paso del tiempo. Del Castillo (2017), describe además que:

La identidad personal está conformada por distintos elementos y aspectos que la persona va descubriendo, madurando y desplegando. Está conformada por tres aspectos: ser persona, ser cristiano y la vocación particular de cada quien. Así que la identidad es aquello que otorga continuidad a la persona en el tiempo, es lo que hace que siga siendo ella misma, a pesar de los cambios que pueden ir afectándola con el pasar del tiempo (p. 21).

La persona está en constante cambio, desarrollo y despliegue según su identidad y mismidad, la persona es, pero no está hecha, tiene una naturaleza desde la cual se hace, crece y se desarrolla. La identidad personal no cambia, resiste los cambios biográficos. En este orden de ideas, hay que decir que la mismidad es el elemento central de la identidad; es el núcleo, el sello más íntimo, más profundo de la identidad; es la que lo define como persona única e irrepetible. (Del Castillo, 2017).

Frente a todo esto, es importante tener en cuenta que en nuestra sociedad actual un grave problema es el reduccionismo del ser humano cuando se trata de entenderlo solo desde una de sus dimensiones y aspectos que se toma como explicación global de su realidad personal. Del Castillo (2016), lo describió así:

Se pueden distinguir cuatro ilusiones con las que la persona tiende a reducirse; estas son: identificar el ser y la realización con el cuerpo, pensamientos, sentimientos o con mis realizaciones y personajes. Estas serán estudiadas a continuación. Primero, cuando el ser humano sólo constituye el cuerpo como la parte central de su vida se cumple la ilusión de “me creo mi cuerpo”, lo idolatra y le rinde culto como si fuese lo más importante de su vida. Tres claras manifestaciones de culto a la dimensión física de la persona son los vicios hermanos de la gula, la pereza y la lujuria. Segundo, cuando el hombre cae en el “me creo mi pensamiento”, está aferrado a sus ideas, pensamientos y razonamientos. Se deja envanecer y ensoberbecer con sus planes y proyectos personales, sin importar los de los otros; no escucha a nadie, se cree la medida de todas las cosas. Tercero, cuando está presente el “me creo mis sentimientos o emociones”, la persona “endiosa” su mundo emocional y sólo sabe reaccionar desde sus gustos y caprichos. Cuarto, cuando el ser humano opta por el “me creo mis realizaciones y personajes”, vive esclavizado a sus roles, personajes y máscaras. Reduce su vida al “rol” o “personaje” y se olvida de quién es (p. 30-31).

Cuestionario 1

Responde a las preguntas que a continuación se plantean de acuerdo con lo que has leído hasta el momento en el presente libro:

- ✓ En el momento actual de tu vida, ¿te percibes feliz?
Escriba por favor las distintas razones.
- ✓ Escriba las distintas reflexiones o conclusiones personales que suscitan en usted las características de Perazzo sobre la felicidad
- ✓ ¿Qué puede hacer para avanzar en su camino de felicidad?

1.3 Las Necesidades Psicológicas Fundamentales

El ser humano posee dos necesidades psicológicas básicas y fundamentales. La necesidad de *seguridad* y la necesidad de *significación*. Del Castillo (2016), afirma al respecto que:

La necesidad de seguridad explica que el hombre requiera una base, un piso, una raíz, un sustento. ¿Cómo se plasma esto? ¿Qué le da seguridad a la vida? Por ejemplo, el amor de unos padres, el cariño de una familia, la presencia y comunicación de padres y hermanos (p. 26).

La necesidad de seguridad se manifiesta en las tres dimensiones de toda persona (biológica, psicológica y espiritual), en donde la posibilidad de tener una base segura es clave para su tranquilidad. Es decir, el hecho de sentirse materialmente seguro y saber que no hace falta comida, abrigo y tener un lugar seguro para vivir. Por otro lado, desde la *dimensión psicológica*, se concibe que todo ser humano necesita sentirse afectiva y emocionalmente seguro, sabiendo que las personas que rodean su vida o que suelen ser significativas le quieren, aman, respetan y puede confiar en ellos. Así como estar libre de miedos, angustias, ansiedades, tristezas patológicas, culpas o vergüenzas que lo esclavicen.

Desde la *dimensión espiritual*, la persona necesita sentir que Dios le ama como un padre providente y misericordioso que nunca defraudará su ser. Esta necesidad está fundada antes que nada en la conciencia de que su existencia le ha sido otorgada por un Creador, un Ser Supremo de quien necesita para permanecer siendo lo que es.

La necesidad de significación es la de saber que nuestro ser posee una existencia, un sentido con una finalidad, con un objetivo o meta. La persona humana entonces se sabe valiosa e importante, tanto para sí mismo como para los otros. Esto se comprende porque todo ser humano tiene la necesidad de ser aprobado o reconocido por lo que hace, recibiendo aliento y aprobación por las cosas que hace bien, resaltando las consecuencias positivas de sus actos, aun en medio de errores o carencias. En el libro *Reconciliación de la Historia personal*, se profundiza en esto diciendo que:

Otra dimensión de la necesidad de significación es la de la afectividad, que no es otra cosa que la facultad de amarse a uno mismo, amar a los demás y amar al creador. Dicha afectividad es también la capacidad de resonar interiormente de la persona, donde existen sentimientos, emociones, ilusiones, motivaciones y pasiones (p. 27).

Por todo ello se dice que la necesidad psicológica de significación es la que expresa aceptación personal, valoración de sí mismo y amor. Además, es importante tener en cuenta que tanto la necesidad de seguridad como la de significación están íntimamente unidas y relacionadas entre sí, debido a que en la vida cotidiana se manifiestan casi de manera simultánea.

1.4 Esquemas Disfuncionales o Trampas Vitales

Se considera importante y útil profundizar en los presupuestos fundamentales de la *Terapia de Esquemas* de los psicólogos Jeffrey Young y Janet Klosko (2001), puesto que los mismos aportan distintas técnicas y herramientas para que la persona trabaje, cambie y mejore en sus distintos rasgos de personalidad, los problemas o insuficiencias que pueden darse en estos son denominados desde esta visión como *esquemas disfuncionales* o *trampas vitales*. Particularmente, en el libro *Reinventar tu vida*, afirman lo siguiente:

Un niño tiene ciertas necesidades primordiales como seguridad básica, relación con los demás, autonomía, autoestima, autoexpresión y límites realistas. Si estas necesidades se satisfacen, el niño crece psicológicamente, pero si hay un déficit grave, aparecen problemas. Nosotros denominamos a ese déficit con el nombre de trampas vitales (p. 52).

Se considera importante entonces entender cómo la insatisfacción de las necesidades primordiales de un niño puede generar problemas psicológicos, esquemas mal-adaptativos, déficits en la personalidad o trampas vitales. Young (2013), afirma que los esquemas se derivan de necesidades emocionales nucleares insatisfechas durante la infancia. Así que define 5 necesidades nucleares de los seres humanos:

1. Vínculos seguros con los demás (incluye seguridad, estabilidad, cuidados y aceptación).
2. Autonomía, competencia y sentido de identidad.
3. Libertad para expresar necesidades y emociones válidas.
4. Espontaneidad y juego.

5. Límites realistas y auto-control.

Dichas necesidades son universales, todas las personas las tienen, aunque las necesidades de algunos individuos son más intensas que las de otros. Una persona psicológicamente sana es el que puede satisfacer de manera funcional estas necesidades emocionales nucleares. Siguiendo a Young, no se puede dejar de mencionar un factor fundamental en el desarrollo de los llamados *esquemas desadaptativos* o *trampas vitales*: el temperamento. Este es innato y tiene una serie de rasgos que se ubican en cada uno de los siguientes rangos de posibilidad: introversión-extroversión, pasivo-agresivo, emocionalmente monótono-emocionalmente intenso, ansioso-tranquilo y sensible-invulnerable.

En este sentido, Young (2001) entiende el temperamento como la combinación de esas dimensiones. La herencia y el entorno conforman e influyen al ser humano. Además, la influencia más importante es la familia, ya que sus dinámicas fueron las mismas de nuestro mundo más precoz. Cuando en la vida adulta se reproduce la trampa vital, lo que casi siempre se repite es el drama de la infancia familiar. En la mayoría de los casos, la influencia de la familia es más intensa en la primera infancia y progresivamente declina a medida que el niño crece. Además, las influencias destructivas de la infancia interactúan con el temperamento y conforman las trampas vitales. Dichas trampas vitales o *esquemas mal adaptativos tempranos* constituyen estructuras extremadamente estables y duraderas que se elaboran en la infancia, se desarrollan a través de la persona y son disfuncionales en grado significativo. Estos esquemas sirven como plantillas a través de las cuales se procesará posteriormente la información.

Cuestionario 2

Responde a las siguientes preguntas en tu cuaderno de acuerdo con la información que has aprendido hasta el momento con el libro.

- ✓ ¿Cómo vivencia en su vida cotidiana las necesidades de seguridad y significación?
 - ✓ Relea las 5 necesidades fundamentales según Young, ¿cómo las ha vivenciado en su infancia y adolescencia?
- ✓ Luego de definir con sus propias palabras lo que son las trampas vitales, comente lo que ha suscitado en usted entender este concepto.
 - ✓ ¿Qué tiene que ver todo lo leído en este acápite con la felicidad?

1.5 Madurez integral y felicidad

Del Castillo (2017), afirma que: “El hombre está invitado a lograr la madurez en sus tres dimensiones y en sus tres facultades. Se está hablando de una madurez integral como persona humana, como ser para el encuentro” (p. 18). Así que las dimensiones mencionadas son *física, psicológica y espiritual*, mientras que las facultades son: *inteligencia, afectividad y voluntad*. Lograr la madurez quiere decir entonces lograr la armonía, el equilibrio, el señorío o la maestría de sí mismos en las tres dimensiones y las tres facultades que posee el ser humano.

De acuerdo con esto, se trata de un proceso o camino que puede durar toda la vida y que cada persona vivencia en sus etapas. Se considera importante decir en este momento que una persona que adquiere la madurez integral coopera también con su progreso en la felicidad y realización personal. Además de la madurez integral, es necesario abordar el tema de la **madurez psicológica**. Esto se menciona en el libro *Afectividad y Sexualidad en la vida cotidiana*, cuando se establece que:

En lo que se refiere a la dimensión psicológica, se encuentra la vivencia interior de la persona: ideas, criterios, emociones, sentimientos, pasiones, motivaciones, deseos, sensibilidad y percepción, entre otros. Es en esta dimensión donde se estructura la aproximación a la realidad, debido a que le permite a la persona entrar en contacto con el mundo que le rodea (p. 16).

Por otro lado, Sarráis (2013), en su libro *Madurez psicológica y felicidad*, explica la madurez psicológica como una cualidad que es consecuencia de la relación equilibrada y armónica entre razón, voluntad y afectividad. Por este motivo, la educación de la madurez psicológica se ha denominado también *educación de la afectividad*. En este sentido, menciona que:

La tarea de armonizar cabeza y corazón es una obra de arte psicológica, más difícil de realizar que las creaciones de los más famosos artistas, pero mucho menos cotizada. Se parece, en cierto modo, a la tarea de lograr dominar un instrumento musical, pues requiere muchas horas de ensayo durante toda la vida (p. 24, 25).

La *madurez psicológica* implica así la reconciliación en cuanto posibilidad de tener cierto tipo de orden y armonía en las facultades psíquicas y alcanzar el máximo desarrollo de dichas facultades, como: inteligencia, voluntad, afectividad, tendencias, imaginación, memoria, entre otras. Estas buscan entonces instaurarse mediante la

acción externa o conducta observable en la persona y la acción interna que conlleva las mismas.

Cuestionario 3

- ✓ ¿Cuál es la diferencia entre la *madurez integral* y la *madurez psicológica*?
- ✓ Evalúe su *madurez integral*. ¿Qué elementos positivos y negativos podría escribir al respecto?
- ✓ Evalúe su *madurez psicológica*. ¿Qué elementos positivos y negativos podría escribir al respecto?
- ✓ Según el libro, explique la relación entre *madurez integral* y la felicidad.
- ✓ De acuerdo a lo leído y reflexionado en el momento actual de su vida, ¿se percibe avanzando en su camino de felicidad? ¿Por qué? ¿En qué podría mejorar?

REFERENCIAS

- Del Castillo, H. (2017). *Afectividad y sexualidad en la vida cotidiana*. Medellín: Areté.
- Del Castillo, H. (2016). *Reconciliación de la historia personal*, 2° edición, Medellín: Areté.
- Perazzo, P. (2016). *Yo también quiero ser feliz*. Lima: Vida y Espiritualidad.
- Rojas, E. (2009). *Amigos, Adiós a la soledad*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy, S.A.
- Rojas, E. (2004). *Los lenguajes del Deseo. Claves para orientarse en el laberinto de las pasiones*. Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra, S.A.
- Sarráis, F. (2013). *Madurez psicológica y felicidad*. Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra, S. A.
- Yepes, S., y Aranguren, J. (2003). *Fundamentos de Antropología. Un ideal de la excelencia humana*. 6ta. Edición. Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra, S.A.

Young, J., Klosko, J. Weisharr, M. (2013). *Terapia de Esquemas*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

Young, J., Klosko, J. (2001). *Reinventar tu vida*. Barcelona: Paidós.

2. La recta valoración de sí mismo

2.1 ¿Qué es recta valoración de sí mismo?

En el libro *Reconciliación de la Historia Personal*, se define la *recta valoración de sí mismo*, como: “La visión integral y adecuada que cada ser humano tiene de sí mismo; es la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de su valía y capacidad personal” (p. 47).

¿Qué se entiende por visión integral y adecuada de sí mismo?

Es importante entender que cuando se habla de visión, se está hablando de la mirada o aproximación de una persona frente a determinada realidad. Toda persona tiene una aproximación, una mirada, una visión de sí mismo y una visión de los demás y del mundo. Entonces, de lo que se trata, es de comprender cómo se ve a sí mismo/a, qué piensa de sí mismo y qué siente frente a sí mismo. En este contexto, la palabra “siente” se menciona teniendo en cuenta la integración que existe entre pensamientos y emociones o sentimientos, que no son lo mismo, pero normalmente uno implica al otro. Asimismo, la propia visión y mirada personal implican también unas emociones y sentimientos particulares hacia sí mismo, hacia los demás y hacia el entorno o el mundo en que se habita.

En cuanto a la *recta valoración de sí mismo* y la *afectividad hacia sí mismo*, puede indicarse que corresponden a dos caras de la misma moneda, debido a que la *afectividad* mira más a las emociones y sentimientos, mientras que la *valoración de sí mismo* se refiere a la identidad, al sentido de la vida y a la propia existencia. Por todo esto se dice que no se excluyen, sino que se complementan, se integran y, por tanto, son interdependientes. Esta visión y mirada personal será recta en la medida en que sea integral, adecuada y objetiva. Implica la apertura a la verdad sobre sí mismo, el esfuerzo por ser sincero y auténtico, reconociendo y aceptando la propia realidad tal como es. En resumen, se trata entonces de mirar objetivamente, teniendo una visión integral, real, objetiva y positiva de sí mismo,

debido a que no es raro que el hombre contemporáneo viva desconectado de sí y de su Creador (Del Castillo, 2016).

¿Qué significa *integral*?

Aclarar este concepto es importante en la medida en que actualmente esta palabra se usa mucho con distintos sentidos y significados. De manera particular, cuando en el *Centro Areté* se habla de la *mirada integral*, se está haciendo referencia al hecho de que la persona es una unidad inseparable de tres dimensiones: cuerpo, alma y espíritu. Desde esta perspectiva, la mirada es *integral* justamente cuando considera al ser humano en sus tres dimensiones; la corporal, la psicológica y la espiritual. Dichas dimensiones están integradas e interrelacionadas entre sí, por ello es que se dice también que el ser humano es una **unidad inseparable**.

Al hablar de la integralidad de la persona, es importante también recordar tres facultades que poseen todos los seres humanos: inteligencia, afectividad y voluntad. Estas se desarrollan con más profundidad en el libro *Afectividad y Sexualidad en la Vida Cotidiana*. Allí, la inteligencia es concebida en sentido amplio como el mundo de las ideas, criterios, pensamientos, imaginación, memoria y razonamientos; la afectividad es aquella facultad en donde resuenan distintas emociones y sentimientos, e incluso se dice que es la capacidad de querer y amar a otros seres humanos; finalmente, la voluntad es la capacidad de hacer cosas y de poner en obra las ideas y proyectos. Estas facultades son propias de todo ser humano, y es este mismo quien está invitado a desplegarlas en su vida.

Cuando se considera todo esto, se comprende que la persona está invitada a crecer y madurar integralmente en sus distintas dimensiones y facultades. Del Castillo (2017), afirma en este sentido que: “La maduración de la persona conoce diferentes niveles y dimensiones y puede ser considerada en forma global o parcial” (p. 18).

2.2 ¿Es lo mismo *recta valoración de sí mismo* que autoestima?

Desde los desarrollos de la *Psicoterapia de la Reconciliación*² se considera que la *recta valoración de sí mismo*, *valoración personal*, *amor a uno mismo* o *autoestima*, son una de las dimensiones de la necesidad de significación, junto con la capacidad de resonar interiormente y la capacidad de amar (afectividad).

Es importante tener en cuenta que la palabra *autoestima* es muy usada hoy en nuestra cultura y en diversos ámbitos (no solo en el psicológico). Incluso hay quienes afirman que “está de moda”. Este concepto traduce literalmente “self-esteem” que introdujo la psicología social queriendo expresar la particular valoración que una persona hace de sí misma. James (citado por Polaino-Lorente, 2000), en una publicación de 1890, hace mención de este término distinguiendo el mismo en tres tipos: *material*, *social* y *espiritual*. Sobre la autoestima dice lo siguiente:

La autoestima es un auto sentimiento, que depende por completo de lo que nos proponamos ser y hacer: está determinado por la relación de nuestras realidades con nuestras supuestas potencialidades; una fracción de ellas es el denominador de nuestras pretensiones y nuestro éxito es el numerador (p. 109).

Se considera oportuno mencionar que la definición de James antes explicada, enfoca la autoestima en el éxito o resultados que puede lograr una persona en su vida o proyectos cotidianos. Esto puede explicar el que aún hoy para muchos sea el resultado más de lo adquirido con el propio esfuerzo que de algo que le ha sido concedido a la persona. En cualquier caso, son numerosas las definiciones de “autoestima” de diversos autores que circulan por distintos medios. Esta es una de las razones por las cuales se prefiere utilizar los términos *recta valoración de sí mismo* o *valoración personal* como sinónimos de la misma, buscando así ser coherentes con una antropología que responda a la verdad sobre el ser humano. Cuando se habla de dichos conceptos se entiende que los mismos no son algo solamente práctico, pragmático, útil o que no hacen referencia únicamente a sentirse bien o no, tener éxito o simplemente “dar una buena imagen”. Por esta misma razón se ha buscado otra definición más coherente con esta antropología, siendo González (1999), quien conceptualiza a la autoestima como: “La valoración positiva o negativa que el sujeto hace de sí mismo, de su auto concepto, valoración que se acompaña de sentimientos de *valía personal* y de *auto aceptación*” (p. 224).

² La *Psicoterapia de la Reconciliación* es un modelo de intervención que viene siendo desarrollado en el Centro Areté, el cuál es mediado por el encuentro entre el terapeuta y la persona que busca, quiere y necesita la atención psicológica. Partiendo de la Antropología Cristiana y haciendo uso de herramientas y técnicas psicológicas, esta psicoterapia pretende que el consultante tenga una apertura al conocimiento de sí mismo, a la aceptación personal, el perdón y la reconciliación, logrando así una integración psíquica que facilite un cambio en sus cuatro relaciones fundamentales: consigo mismo, con los demás, con el mundo y con Dios.

Por otro lado, el psiquiatra español Aquilino Polaino dice sobre la *autoestima* que es como el “humus” en donde albergan las raíces del propio yo para que crezca derecho y en su máxima estatura (Polaino, 2000). En esto se comprende que el paralelo con el *humus* hace referencia a que se ubica en las capas superiores del suelo, siendo una sustancia de color oscuro debido a su alto contenido de carbono que surge cuando distintos elementos orgánicos hacen su descomposición. Por lo que dentro de la biosfera es la parte biológicamente más activa, así como para la humanidad sería la valoración personal. En otro lugar, Polaino (2003), señala que: “La autoestima no es otra cosa que la estimación de sí mismo, el modo en que la persona se ama a sí misma” (p. 7).

Por su parte, Monbourquette (2002), afirma que: “La autoestima que me he construido depende a la vez de la apreciación ajena y de la propia” (p. 27). La *autoestima* o *valoración personal* surge entonces de la percepción que cada persona tiene respecto a la forma de pensar que tienen otros, constituyendo así dos elementos importantes: visión personal y visión de los otros.

Por otro lado, Izquierdo (2008), define la *autoestima* como:

La suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos y refleja el juicio de valor que cada uno hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta la existencia. La autoestima es la visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo; es la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de nuestra valía y capacidad personal (p. 21).

Este término es entonces la percepción de valor que hace la persona sobre sí misma, es decir de sus distintos rasgos, características físicas, psicológicas y espirituales que conforman su personalidad. Además, el desarrollo de la autoestima es consecuencia de la armonía duradera de creencias, opiniones, percepciones, conocimientos y valoraciones que cada uno hace respecto a sí mismos. Esto se relaciona con las tres facultades de los seres humanos (inteligencia, afectividad y voluntad).

En esta misma línea, Castanyer y Ortega (2013), afirman que: “La autoestima es el conjunto de pensamientos, sentimientos y conductas que hacen que una persona se considere digna de ser valorada y querida por sí misma, sin depender para ello de la valoración y el cariño de los demás” (p. 45). En este sentido, la persona tiene una idea, un pensamiento sobre sí misma que puede ayudar a generar reacciones sentimentales llamadas *emociones* o *sentimientos*, así como *acciones*, *conductas* o *comportamientos*. Así que la clave en la *autoestima* o *valoración personal* es la idea que la persona tiene de sí misma, qué dice de sí, qué piensa de sí misma. Es también aquello que la persona siente con respecto a sí misma, se refiere a si se acepta o no, o lo que acepta o no de sí mismo en términos de autoevaluación. Incluye pensamientos, ideas, valoraciones, emociones, sentimientos y acciones que influyen en la manera de ser, estar y hacer de la persona.

Cuestionario 4

- ✓ Según lo leído ¿Qué es la valoración personal o autoestima?
- ✓ De acuerdo a lo leído y comprendido, evalúe su actual valoración personal. ¿Cómo está su valoración personal? ¿Qué tanto se valora personalmente?
- ✓ Aplique por favor lo leído sobre la valoración personal a su vida cotidiana. ¿Qué medios puede vivir en el día a día para crecer en valoración personal?

EJERCICIO 1

Piense en dos situaciones recientes; una que haya resultado satisfactoria para usted y otra que haya sido insatisfactoria. A continuación, responda las siguientes preguntas:

- ¿Qué se dijo en cada una de las situaciones? ¿Qué pensamientos tuvo al respecto?
 - ¿Cómo se sintió en cada una de ellas? ¿Cuáles fueron las emociones o sentimientos que afloraron?
 - ¿Cómo se comportó? ¿Cuál fue su conducta en esa situación?

Analice lo que ha escrito:

- ¿Observa alguna relación entre lo que pensó o se dijo a sí mismo, lo que sintió y lo que hizo?
 - ¿A qué atribuye el hecho de que una de las situaciones fuera satisfactoria y la otra insatisfactoria?

EJERCICIO 2

Busque un lugar en donde pueda estar en silencio y tranquilo sin que nadie interrumpa. Se sugiere volver a leer la definición de *valoración personal* del presente libro en el acápite 2.1. De acuerdo a la lectura, conteste a las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto te valoras de 0 a 10? (siendo 0 nada y 10 mucho)
- ¿Cuánto te conoces de 0 a 10? (siendo 0 nada y 10 mucho)
- Ahora lea nuevamente la respuesta de las dos preguntas anteriores:
- ¿Qué opina?
- ¿Las respuestas tienen relación?
- ¿Qué puede concluir de sus dos respuestas, a las preguntas sobre valoración y conocimiento personal?

Siga con otras preguntas:

- ¿Qué es lo que menos valoras de ti mismo? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que más valoras de ti mismo? ¿Por qué?
- Se sugiere profundizar en su respuesta de las dos preguntas anteriores.
- ¿Había pensado antes en su valoración personal?
- ¿Sabía qué es lo que más valora y qué es lo que menos valora de sí mismo?
- ¿A qué conclusiones llega? Anótelas.

2.3 ¿Qué se entiende por “concepto de sí mismo”?

Prada (2007), define de la siguiente manera el *concepto de sí*:

El proceso dinámico cognitivo-afectivo de diferenciación, integración, organización y consolidación del ser humano en contacto con los otros y con el mundo, a través del cual aquél expresa su individualidad y unicidad personal, lo que siente, piensa y actúa, y lo que quiere llegar a ser (p. 165).

Entonces, ¿cuál es la diferencia entre el *concepto de sí mismo* y la *autoestima*? Para responder a esto, se hace necesario considerar que el concepto de sí es un conjunto de ideas y creencias que conforman una imagen mental de la persona. Es decir, corresponde a un entramado de información cognitiva que es expresada positiva o negativamente de la siguiente manera: “Soy negativo”, “No sirvo para nada”, “Soy inteligente”, “Estoy deprimido”, entre otras muchas expresiones que suelen manifestarse. Mientras que la

valoración personal o autoestima hace referencia a emociones, sentimientos, acciones y conductas.

En conclusión, hay que decir que el **concepto de sí mismo** está conformado por las distintas ideas, creencias y actitudes que tiene cada persona respecto de sí misma, organizando mentalmente una serie de representaciones que pueden convertirse en imágenes, conceptos, pensamientos y juicios. Dicho concepto influye de manera significativa en el comportamiento, debido a que hace parte del núcleo de la personalidad que se configura desde la infancia en interacción con la familia, instituciones y sociedad.

Ejercicio 3

Responde en tu cuaderno a los siguientes enunciados con las primeras palabras que lleguen a tu mente:

- ❖ Físicamente soy _____
- ❖ Intelectualmente soy _____
- ❖ Emotivamente soy _____
- ❖ Psicológicamente soy _____
- ❖ Mis habilidades y destrezas _____
- ❖ Mis debilidades y limitaciones _____
- ❖ Mis amigos dicen que soy _____
- ❖ Mis roles o papeles sociales _____
- ❖ Mis pasatiempos _____
- ❖ Mi dimensión espiritual _____
- ❖ Mis sueños _____
- ❖ Mis actividades más importantes _____
- ❖ Mis gustos _____
- ❖ Me considero una persona _____
- ❖ Mi principal defecto es _____
- ❖ Mi principal virtud es _____
- ❖ No me gusta de mí _____
- ❖ Lo que más me gusta de mí es _____

Del Castillo (2016), p. 43.

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO

Revise, por favor, si ha contestado todas las preguntas. Se sugiere que reflexione sobre el ejercicio que acaba de realizar a partir de los cuestionamientos que se presentan a continuación:

- ¿Cuál cree que es el sentido de haberlo elaborado?
- ¿Qué opina de sus respuestas?
- ¿Qué enseñanzas le dejan? Escríbalas.

Después de haber resuelto el ejercicio con las indicaciones recibidas, proceda a leer de nuevo sus respuestas y a continuación conteste las siguientes preguntas:

- ¿Qué opina del ejercicio 3 y de sus respuestas? ¿Para qué le ha servido?
- ¿Piensa que sus respuestas expresan su concepto de sí mismo?
- Al releer sus respuestas, ¿qué conclusiones puede obtener sobre su **concepto de sí mismo**?

2.4 El conocimiento personal

El *autoconocimiento* o *conocimiento personal* es un requisito fundamental para avanzar en una vida plena que lleve a la existencia virtuosa. Especialmente para madurar integralmente y desarrollar una recta valoración personal o autoestima, el conocimiento personal es considerado como un factor fundamental. En este sentido, Polaino (2008), señala que:

El primer factor del que depende la autoestima es lo que piensa la persona acerca de sí misma, sea porque se conozca bien o sea porque considere que quienes le conocen piensan bien de sí misma. En definitiva, la autoestima es también función del propio conocimiento, de lo que conocemos acerca de nosotros mismos (p. 21).

La *recta valoración personal* o *autoestima* se fundamenta entonces en la realidad objetiva de sí mismo. De ahí la importancia de llegar a descubrir las distintas partes, áreas y dimensiones que conforman a la persona; cuáles son sus rasgos o características, manifestaciones, necesidades, habilidades, pensamientos, ideal de vida, misión, intereses e, incluso, defectos; y también los roles que desempeña en su vida cotidiana. Es evidente que una clave fundamental en el proceso de conocimiento personal está en el hecho de mirarse objetivamente, quitarse de la vista los distintos sesgos, filtros o gafas, para dejar

que sea la mirada de Dios la que ilumine desde el amor, misericordia, paz, aceptación y mansedumbre dicho conocimiento personal. Esto se hace porque sin un conocimiento sincero de sí mismo, la autoestima se convertiría en un amor irracional e inauténtico.

De lo que se trata es de que cada quien se encuentre consigo mismo, con su ser más profundo, mismidad e identidad. Esto supone reconocer como punto de partida que todo ser humano tiene una relación consigo mismo, incluso cuando a veces no sea muy consciente de ello, o evada esta realidad a causa del dolor, el sufrimiento o los momentos tristes. Independientemente de las circunstancias, el conocimiento y la aceptación de la verdad sobre sí mismo —los cuales suponen diversos niveles de comprensión— siempre conducirán hacia la libertad.

Hay que tener en cuenta que este conocimiento es un proceso continuo que no se puede dar por finalizado en ninguna de las etapas o ciclos de la vida de una persona. De hecho, hay características de la identidad de la persona que sólo se manifiestan al enfrentar determinadas circunstancias.

Un recurso muy conocido y bastante útil en la tarea del conocimiento personal es la Ventana de Johari. Se trata de una herramienta creada por Joseph Luft y Harry Ingham, que ofrece un esquema didáctico para ubicar las áreas de autoconocimiento de la persona. A continuación, se se presenta el esquema de la ventana de Johari:

Los demás conocen	Yo conozco	Yo desconozco
	Área libre	Área ciega
Los demás desconocen	Área oculta	Área desconocida (Sólo Dios conoce)

Tokumura (2015), p. 71

ENCUESTAS PARA CRECER EN CONOCIMIENTO PERSONAL

TOMADAS DE: Dueñas, De Las Heras, Polaino-Lorente y Rojas, 2002 (citados por Rojas, 2009)

A continuación, se proponen distintos recursos para avanzar en el *conocimiento personal* como una condición importante para crecer en una adecuada valoración.

Es importante señalar que estos recursos no agotan el inmenso horizonte del conocimiento personal, puesto que la persona humana está invitada a avanzar constantemente en su autoconocimiento en la vida cotidiana.

Encuesta 1: ¿Se conoce a sí mismo?

Una necesidad y, por tanto, objetivo de toda persona es conocerse a sí misma. Para ello es preciso mirar hacia el interior con realismo, calma y sin miedo. Ese saber quién es cada uno y cómo es, hace más gratificante el camino. El conocimiento personal es un medio importante para avanzar en la felicidad y la adecuada valoración personal.

¿Se conoce usted a sí mismo?

Elija en cada caso la respuesta que sea conforme con su forma de pensar, sentir y actuar:

1. Un amigo más o menos íntimo hace un comentario que puede considerarse crítico acerca de su forma de ser, ¿cómo reacciona?
 - A. Hace caso omiso. La gente critica a veces porque no tiene otra cosa en que entretenerse.
 - B. Intenta entender la crítica y encontrar la causa.
 - C. Le da vueltas, habla con su amigo y puede llegar a preocuparse.
2. Supongamos que reacciona usted de forma agresiva, incluso un poquitín violenta. ¿Qué es lo que normalmente haría?

- A. Seguramente justificaría, ante usted mismo y ante los otros, su conducta.
 - B. Vería por qué y la consecuencia y puede ser que adoptase una nueva forma de conducirse.
 - C. Primero pediría disculpas, luego seguramente se sentiría culpable, para acabar embargado en dudas acerca de su comportamiento.
3. ¿Son sus ideas firmes y claras en cuanto a esos pocos temas fundamentales en la vida?
- A. Sí, en su mayoría.
 - B. Ni lo uno ni lo otro, depende de muchas cosas.
 - C. A veces le parece que sí, pero de pronto se descubre con todo vuelto del revés.
4. ¿Sabe usted lo que busca o espera encontrar a lo largo de su vida?
- A. En este tema suele atacarle el desconcierto: busca cosas que luego no le interesan y, en ocasiones, se sabe tras objetivos equivocados.
 - B. Sí, ahora cree tener esto claro, aunque le ha costado esfuerzo.
 - C. No, no sabe bien qué es lo que quiere, así que se va encontrando con las cosas.
5. ¿Le inquieta la posibilidad de reaccionar inadecuadamente, de tener una conducta extraña, de perder el control de sí mismo, etc.?
- A. No, puede que esto ocurra, pero usted no se lo plantea.
 - B. Sí, constantemente. Son ideas que no puede quitarse de la cabeza ni controlar.
 - C. En principio usted sabe cómo va a reaccionar o conducirse y es capaz de mantener el control. No, esto no le inquieta.
6. ¿Le gustaría conocerse mejor e incluso iría a un profesional para ello?
- A. Sí, lo haría o lo hace.
 - B. Cree conocerse de forma adecuada, pero si pensase que le era necesario, no lo dudaría.
 - C. Se conoce lo suficiente y no piensa que necesite más.
7. ¿Coinciden la persona que usted cree que es y la que los demás dicen que es?
- A. Tienden a hacerlo la mayoría de las veces.
 - B. No se ha parado a pensar en ello, tampoco le importa.
 - C. Cuando no coinciden, usted invierte su tiempo en descubrir quién tiene razón.

Fuente: Rojas (2009), p. 306-308

		Preguntas						
		1	2	3	4	5	6	7
Respuestas	a	a	a	a	a	a	a	a
	b	b	b	b	b	b	b	b
	c	c	c	c	c	c	c	c

- *Predominio de a:* Parece que usted evita la introspección y la conclusión lógica es que se conoce poco y/o mal.
- *Predominio de b:* Usted conoce bien su forma de ser y de actuar, tanto sus puntos positivos como los negativos. Incluso parece motivado para aumentar ese conocimiento.
- *Predominio de c:* Usted conoce y se desconoce al mismo tiempo. ¡Qué problema! Lo que le ocurre es que su forma de ser tiende a ser obsesiva, lo cual le confunde.

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO

Cuando haya terminado de responder la encuesta, se sugiere revisar que haya respondido a todas las preguntas y hacer posteriormente una evaluación de su resultado para saber si se conoce o no.

Aunque esto es una primera aproximación al importante tema del conocimiento personal, podrá escribir abiertamente sus conclusiones y resoluciones.

También se invita a dialogar con algún amigo o persona cercana sobre los resultados de manera que se pueda enriquecer con otras visiones sobre usted mismo.

El recurso a un psicólogo o un consejero espiritual, es también importante para avanzar en el conocimiento personal.

Encuesta 2: Test de exploración de la personalidad

Observemos a continuación un ejemplo de cuestionario periodístico que sondea la forma de ser del entrevistado. El requisito del mismo es que se responda en una sola línea a las preguntas o indicaciones propuestas. Aunque puede ser susceptible de un trabajo estadístico riguroso, su objetivo es observar de forma desenfadada las claves de una persona:

- ¿Cuáles son los tres rasgos que mejor definen tu personalidad?
- ¿Qué es lo que más te gusta de tu forma de ser?
- ¿Qué es lo que menos te gusta de tu forma de ser?
- Menciona dos de tus modelos de identidad o ideales de vida.
- ¿Cuál ha sido el día o el hecho más feliz de tu vida?
- ¿Cuál ha sido el día o el hecho más desgraciado de tu vida?
- ¿Cuál es tu libro de cabecera?
- ¿A quién te gustaría parecerse?
- Escribe cinco sustantivos relacionados con la palabra “autoestima”.
- Escribe cinco sustantivos relacionados con la palabra “felicidad”.
- ¿Con quién te irías a una isla desierta?
- ¿Qué entiendes por madurez de la personalidad?
- Termina la frase: “La peor tragedia es (...)”.
- ¿Quién es el héroe del mundo literario que más aprecias?
- ¿Qué porcentaje tienes en tu personalidad de corazón y cabeza?
- Termina la frase: “Veo mi futuro (...)”.
- ¿Cuáles son las faltas que más perdonas?
- ¿Cuántas horas necesitas dormir para estar bien?
- Termina la frase: “La muerte significa (...)”.
- ¿Cómo te gustaría morirte?

Fuente: Rojas (2009), p.309 y 310

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO

Cuando hayas terminado de responder el test que se propone anteriormente, por favor revisa todas las respuestas y realiza una reflexión sobre cada una de ellas de manera que puedas ir obteniendo algunas conclusiones (se sugiere anotar dichas conclusiones). Más adelante, podrás tener en cuenta algunas resoluciones o compromisos en forma de metas para lograr en el corto plazo.

Se sugiere comentar los resultados con algún amigo, consejero espiritual o psicólogo, ya que un test o encuesta no agota la realidad de una persona. Se trata de ir avanzando poco a poco en el conocimiento personal.

Encuesta 3: ¿Es introvertido o extrovertido?

Ser *introvertido* no es mejor ni más saludable que ser *extrovertido*. Ambas formas de ser tienen ventajas e inconvenientes con respecto a algunas actividades, situaciones y fines. Cada persona ocupa una determinada posición a lo largo de esa dimensión de la personalidad que va de la introversión a la extraversión, sin que pueda afirmarse que exista el extrovertido o introvertido puro. ¿Sabe si es introvertido o extrovertido?

Por favor, conteste a las cuestiones que se muestran a continuación, marcando una cruz en el lugar correspondiente, según considere que su comportamiento habitual es conforme (SÍ) o contrario (NO) a lo que en ellas se expresa.

No.	PREGUNTAS	SÍ	NO
1	¿Se lo pasa bien en las reuniones sociales, en un almuerzo o hablando con sus compañeros?		
2	¿Cuándo tiene una preocupación, procura no comentarla a nadie y piensa en ella de forma reservada?		
3	¿Le gusta reflexionar valorando los pros y los contras antes de tomar decisiones?		
4	¿Prefiere las amistades a los libros?		
5	¿Confía más en la racionalidad que en los propios impulsos?		
6	¿Detesta las relaciones sociales, las fiestas y estar con muchas personas poco conocidas?		
7	¿Es descuidado, indolente y optimista?		

8	¿Pierde pronto la calma?		
9	Considera que la ocasión hay que aprovecharla y, guiado por este principio, ¿Actúa impulsivamente cuando considera que está ante una oportunidad?		
10	¿Le gusta el orden?		
11	¿Estima que sus sentimientos no están bien controlados?		
12	¿Le cuesta manifestar sus emociones?		
13	¿Da mucha importancia a los valores éticos?		
14	¿Le gusta hacer bromas y chistes a costa de los demás?		

Valoración

Fuente: Rojas (2009), p.273 y 274

CALIFICACIÓN

Sume un punto por cada pregunta que haya contestado de modo afirmativo (Sí): 1, 4, 7, 8, 9, 11 y 14. La puntuación final resultante es un indicador aproximado de cuál es su nivel de extraversión. Sume un punto por cada una de las siguientes preguntas que haya contestado de modo positivo (Sí): 2, 3, 5, 6, 10, 2 y 13. La puntuación final resultante es un indicador aproximado de cuál es su nivel de introversión.

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO

Cuando obtenga los resultados de la encuesta, puede revisar sus respuestas, de manera que los resultados sean objetivos. Ahora puede realizar una breve búsqueda en internet sobre definiciones de extraversión o extroversión e introversión, de manera que pueda tener claros esos conceptos. De acuerdo con el resultado obtenido y la búsqueda realizada, puede escribir la manera en la que usted vive el rasgo de personalidad obtenido (Introversión o Extraversión). Finalmente, escriba las conclusiones y resoluciones que le suscita el presente ejercicio.

Encuesta 4: “¿Tiene seguridad en sí mismo?”

¿Hasta qué punto tiene confianza en sí mismo? ¿En muchas situaciones se siente incómodo o no sabe cómo actuar? ¿Duda con mucha frecuencia? ¿Tras una apariencia, tal vez, de demasiada seguridad en sí mismo, se esconde una personalidad insegura? En las cuestiones que se plantea a continuación elija la respuesta con la que se sienta más identificado.

- 1.** Cuando alguien expone un punto de vista distinto al suyo:
 - a.** Le da la razón, aunque piense que está equivocado, por evitar quedar mal o crear una situación tensa.
 - b.** Discute con esa persona y defiende enérgicamente su postura, pase lo que pase.
 - c.** Considera los argumentos del otro y, si le parecen acertados, reconoce que tiene razón.

- 2.** Cuando tiene que tomar una decisión:
 - a.** Le da muchas vueltas, pero no logra encontrar la solución más acertada y, una vez que se decide, a menudo piensa que se ha equivocado.
 - b.** Hace lo primero que le viene a la cabeza, sin más, y no admite que se pueda haber equivocado.
 - c.** Valora los pros y los contras, se decide y se olvida de las otras alternativas posibles.

- 3.** Cuando alguien hace un comentario desfavorable sobre usted:
 - a.** Le da mucha importancia y se suele sentir muy mal, A pesar de que, objetivamente, se dé cuenta de que no se trata de nada importante.
 - b.** Suele pensar o decir que las opiniones de esa persona no valen la pena, pero se siente irritado y ofendido.
 - c.** Considera si puede tener razón o no. En caso afirmativo, intenta corregir las causas, y en caso negativo, se olvida fácilmente del suceso.

- 4.** Cuando algo sale mal, entonces usted:
 - a.** Casi siempre piensa que ha sido culpa suya, aunque muchas veces los demás le digan que no hay motivos para considerarse responsable, y le cuesta mucho superar esa situación.
 - b.** Siempre piensa que es culpa de los demás.
 - c.** Analiza lo sucedido para descubrir si se debe a algún fallo personal. En tal caso, lo acepta y procura que no vuelva a suceder.

5. Si tiene que realizar una actividad de mucha responsabilidad:
- Se angustia pensando que no será capaz de hacerla correctamente, a pesar de que los demás opinen lo contrario y, si es posible, la evita.
 - Siempre acepta, porque sabe que lo hará mejor que nadie.
 - Acepta, considerando las dificultades que puede tener, pensando simplemente que procurará hacerlo lo mejor posible.
6. Cuando tiene que hacer una elección:
- Siempre pide consejo a todo el mundo, a pesar de lo cual no suele saber qué hacer. Muchas veces prefiere que otros decidan por usted.
 - Prefiere no consultar con nadie para evitar que puedan confundirle.
 - Suele consultar con alguien que le merezca confianza y que entienda de este tema, en caso de tratarse de un asunto importante.
7. Cuando acude a una reunión social:
- Procura pasar lo más inadvertido posible, está en tensión, se comporta con timidez, y evita a toda costa llamar la atención.
 - Le gusta destacar, ser el centro de atención, y que todo el mundo se fije en usted.
 - Se comporta con naturalidad y espontaneidad, suele estar relajado y pasarlo bien.

Fuente: Rojas (2009), p.275-278

Valoración

- Si predominan las respuestas a:* Tiene usted poca confianza en sí mismo, es demasiado inseguro. Probablemente se valore menos de lo que es en realidad.
- Si predominan las respuestas b:* Aunque pueda generar una impresión de que es usted una persona muy segura, en el fondo es probable que sea todo lo contrario.
- Si predominan las respuestas c:* Tiene usted suficiente seguridad en sí mismo y probablemente una personalidad que tienda a ser equilibrada.

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO

Cuando sepa el resultado revise las respuestas, de manera que los resultados sean objetivos. Ahora, puede realizar una breve búsqueda en internet sobre definiciones de seguridad e inseguridad, de manera que pueda tener claro esos conceptos. Posterior a esto, de acuerdo al resultado obtenido y a la búsqueda realizada, puedes escribir la manera en la que usted vive el rasgo de personalidad obtenido (seguridad o inseguridad). Finalmente, escriba sus conclusiones y resoluciones respectivamente.

Encuesta 5: La soledad, ¿es su amiga o su enemiga?

Hay personas que detestan estar solas; otras, en cambio, se encuentran mal cuando participan en reuniones sociales, a pesar de que todos los asistentes sean amigos. La soledad atenaza a ciertos grupos de población de la sociedad actual (viudas, adolescentes, tercera edad, etc.), pero hay también grupos de personas que se quejan o lamentan de no poder estar casi nunca a solas consigo mismas.

¿Es usted un solitario o tiene miedo a la soledad?

La respuesta a las preguntas que siguen puede contribuir al esclarecimiento de este problema. Por favor, conteste a las cuestiones que se formulan a continuación marcando una cruz en el lugar correspondiente, según estén de acuerdo (SÍ) o en desacuerdo (NO) respecto de su comportamiento habitual.

No.	PREGUNTAS	SÍ	NO
1	¿Se siente usted incomprendido por todos?		
2	¿Le resulta muy difícil comunicarse con los demás?		
3	¿Está más cómodo cuando está solo que cuando está en compañía de sus familiares y amigos?		
4	¿Se siente inútil y extraño cuando esta solo?		
5	¿Se siente incómodo hasta el punto de renunciar a comer cuando, por determinadas circunstancias, tiene que almorzar usted solo?		

6	¿Experimenta sensación de alivio cuando, tras abandonar una reunión con numerosos amigos, vuelve usted a encontrarse a solas consigo mismo?		
7	¿Ha experimentado alguna vez una imperiosa necesidad de escapar de la sociedad para estar a solas consigo mismo?		
8	¿Soporta tan mal la soledad que, estando a solas, se inventa algún pretexto para hablar con los vecinos?		
9	¿Se siente atraído por las personas solitarias?		
10	¿Tiene miedo a perder el control sobre sí mismo cuando se encuentra solo?		
11	¿Ha tenido alguna vez necesidad de aislarse de los demás para poder realizar un trabajo creativo?		
12	¿Se percibe como alguien superior a los demás por tolerar con agrado la soledad?		
13	¿Considera displacenteras las situaciones solitarias?		
14	¿Se sintió más confortable la primera vez que abandonó la casa paterna?		
15	¿Lo pasa mal al tomar el ascensor por no saber que decir a la persona con la que allí coincide?		
16	¿Experimenta aburrimiento o nostalgia cuando está solo?		
17	¿Siente una especial fascinación por aislarse y zambullirse en sus propios pensamientos?		
18	¿Ha experimentado alguna vez el sentimiento de inutilidad como consecuencia precisamente de encontrarse solo?		
19	¿Se encuentra más contento y seguro de sí mismo precisamente cuando está solo?		

Fuente: Rojas (2009), p.269-272

Temor a la soledad: Sume un punto por cada una de las siguientes preguntas que haya contestado de modo afirmativo (Sí): 1, 2, 4, 5, 8, 10, 13, 15, 16 Y 18. Los criterios de valoración son los siguientes:

- *Menos de 4 puntos:* Puede usted considerarse una persona normal que no teme a la soledad.
- *Entre 4 y 6 puntos:* Puede usted tener problemas con la soledad.
- *Más de 6 puntos:* Usted tiene miedo a la soledad y no es capaz de soportarla. Es también muy vulnerable a las situaciones de aislamiento social.

Amor a la soledad (solitario): Sume un punto por cada una de las siguientes preguntas que haya contestado de modo afirmativo (Sí): 3, 6, 7, 9, 12, 14, 17 Y 19. Los criterios son los siguientes:

- *Menos de 3 puntos:* Puede usted considerarse una persona normal que no detesta estar en compañía de otras personas.
- *Entre 4 y 8 puntos:* Puede afirmarse con bastante probabilidad que usted ama la soledad o que es un solitario. Debería comprobar si ese amor por la soledad no está asentado en el retiro social, la timidez o algún déficit en habilidades sociales.

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO:

Cuando haya obtenido los resultados de la encuesta, podrá revisar cada respuesta, de manera que sepa si los resultados son objetivos, verdaderos y reales. Ahora puede reflexionar sobre el resultado de la encuesta: ¿Ama la soledad o tiene miedo a la soledad? Ensaye escribir razones y argumentos por los cuales obtuvo dichos resultados. Además, puede escribir sus conclusiones y resoluciones.

Encuesta 6: ¿Le agrada conocer gente nueva?

¿Cómo se desenvuelve en ambientes desconocidos?

Ninguna persona es una isla, debido a que todas las personas precisan de los demás. La necesidad de relacionarse socialmente es algo natural que, con toda seguridad, también usted habrá experimentado. Sin embargo, hay personas que inicialmente pasan un rato desagradable cuando tienen que conocer gente nueva; otras, sin embargo, se desenvuelven muy bien en ambientes y situaciones que hasta ese momento les eran desconocidos. ¿A cuál de estos grupos pertenece usted?

Lea, por favor, las preguntas que aparecen a continuación y procure contestar afirmativa o negativamente (SÍ o NO), en función de que su conducta se adecúe o no a lo que en ella se afirma.

No.	PREGUNTAS	SÍ	NO
1	Cuando le presentan un nuevo amigo, ¿se pone en tensión?		
2	¿Trata de ser el centro de las reuniones en las que participa?		
3	¿Considera que tiene usted suficiente éxito social?		
4	¿Le resulta fácil manifestar en público alguna de sus habilidades personales como, por ejemplo, cantar, bailar, contar chistes, etc.?		
5	¿Experimenta dificultades cuando tiene que hablar en público?		
6	¿Se siente satisfecho con su propia imagen?		
7	¿Sería capaz de almorzar solo en un restaurante en el que la mayoría de las mesas están ocupadas por otros comensales?		
8	¿Piensa que está suficientemente dotado para las relaciones sociales?		
9	¿Responde alegrándose con naturalidad y franqueza cuando alguien le alaba?		
10	¿En las reuniones con personas desconocidas?, ¿tiende más a escuchar que a hablar?		
11	¿Se considera capaz de manifestar sus sentimientos a sus amigos, aunque todavía no los conozca suficiente?		
12	¿Enrojece cuando alguien llama la atención en público?		
13	¿Se siente usted insignificante e indefenso cuando le presentan una persona socialmente importante?		
14	¿A menudo considera que sus aportaciones a la discusión pueden ser relevantes o enriquecedoras para todos?		

15	¿Experimenta usted temblores de manos, sofoco, palpitaciones, enrojecimiento en la cara, tartamudeando o inseguridad cuando tiene que ser presentado en público?		
16	¿Cree que reúne las condiciones suficientes como para imitar a otra persona cuyas habilidades sociales son notorias?		

Fuente: Rojas (2009), p.279-281

Valoración

Sume un punto por cada una de las siguientes preguntas que haya contestado de modo afirmativo (sí): 1, 5, 10, 12, 13 y 15.

Sume un punto por cada una de las siguientes respuestas que haya contestado de modo negativo (NO): 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 14 y 16. Los criterios de valoración son los siguientes:

- *Menos de 6 puntos:* Su capacidad para hacer amigos y establecer nuevas relaciones sociales es aceptable.
- *Entre 6 y 10 puntos:* ¡Cuidado! Es usted una persona que con cierta probabilidad ha tenido, tiene o tendrá serias dificultades para relacionarse socialmente. Es posible que tenga usted demasiado miedo a hacer el ridículo.
- *Más de 10 puntos:* Sin duda alguna, conocer gente nueva o desenvolverse en situaciones sociales desconocidas es algo que resulta insufrible para usted. Esta dificultad puede aislarle de los demás más de lo que es conveniente y causarle a la larga muchas contrariedades y frustraciones.

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO:

Tras obtener los resultados de la encuesta podrá revisar las respuestas, de manera que los resultados sean objetivos, verdaderos y reales. Posteriormente, reflexione sobre el resultado de la encuesta, mientras se hace el siguiente cuestionamiento: ¿Tiene capacidades para ser sociable o presenta dificultades para ser sociable? Intente ahora escribir las razones y argumentos por los cuales obtuvo dichos resultados. Puede escribir además sus conclusiones y resoluciones al respecto.

Encuesta 7: ¿Sabe escuchar?

Repetidamente se piensa mucho frente a la necesidad de comunicación, a la habilidad para el diálogo y a qué beneficios conlleva saber expresar los sentimientos. Pero, paradójicamente, poco se habla de saber escuchar.

¿Sabe usted hacerlo?

- 1.** Un amigo, bastante agobiado, le llama por teléfono para ir a verle y comentarle un problema. A usted no le apetece nada en ese momento. ¿Qué le contesta?
 - a.** Hace un esfuerzo y le dice que pase cuando quiera.
 - b.** Que en ese momento le es imposible, que le vuelva a llamar en unos días.
 - c.** Le sugiere que le dé una idea por teléfono a ver si le puede ayudar.

- 2.** ¿Qué le parecen las conversaciones en las que usted no puede participar mucho?
 - a.** Un petardo.
 - b.** Depende del tema, y siempre que no se prolonguen en exceso.
 - c.** Interesantes, sobre todo si lo son los otros interlocutores.

- 3.** ¿Tendría mucha paciencia con una persona que le parece aburrida?
 - a.** Según el cariño que le tuviese.
 - b.** Claro, usted tiene paciencia con todo el mundo.
 - c.** En principio, no.

- 4.** ¿Se contagia con facilidad del estado afectivo de las personas que le cuentan cosas?
 - a.** No, usted evita, con éxito, que esto ocurra.
 - b.** Muy a su pesar, usted sintoniza de tal forma con la gente que suele afectarle para bien o para mal.
 - c.** Sólo de aquellos a quienes quiere en verdad.

- 5.** ¿Recurre la gente a usted para contarle cosas o “soltarle rollos”?
 - a.** Sí, con agotadora frecuencia.
 - b.** Nunca o casi nunca, ya saben cómo es.
 - c.** De vez en cuando, lo normal.

- 6.** ¿Dispone siempre de alguien cuando necesita hablar?

- a. Normalmente, sí.
- b. Le cuesta, “usted no pide lo que no puede dar”.
- c. Sí, siempre.

7. ¿Utiliza usted mucho el recurso de oír, pero sin escuchar?

- a. Nunca, a no ser que no sé de cuenta.
- b. Sólo cuando le obligan a ello.
- c. Ciertamente, lo hace con frecuencia.

Fuente: Rojas (2009), p. 282-284

Valoración

		Preguntas						
		1	2	3	4	5	6	7
Respuestas	a	a	a	a	a	a	a	a
	b	b	b	b	b	b	b	b
	c	c	c	c	c	c	c	c

- *Predominio de a:* Usted atiende a todos y de la mejor forma que sabe y puede. Es de los que siempre están, aunque se llega a sentir saturado y desbordado. Quizá debería dosificarse.
- *Predominio de b:* Su lema es “por un oído me entra y por el otro me sale”. Alguien podría decir que usted es alguien egoísta.
- *Predominio de c:* A la hora de oír y atender, usted es una persona mesurada y correcta. Selecciona a quién escucha, pero el que confía en usted no suele sentirse frustrado.

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO

Cuando tenga los resultados de la encuesta podrá revisar sus respuestas, de manera que los resultados sean objetivos, verdaderos y reales. Ahora, reflexione sobre el resultado de la encuesta de manera que pueda analizar sobre su capacidad de escucha. Intente escribir razones y argumentos por los cuales obtuvo dichos resultados. Puede escribir sus conclusiones y resoluciones.

Encuesta 8: ¿Es una persona cariñosa?

Conteste las preguntas que se formulan a continuación eligiendo como respuesta SÍ o NO. Utilice la interrogación sólo en caso de que resulte verdaderamente difícil elegir una respuesta afirmativa o negativa. Recuerde que ser más o menos afectivo, no es algo bueno ni malo, es un rasgo de su personalidad que puede ser modificado y mejorado con el tiempo.

No.	PREGUNTAS	SÍ	NO
1	¿Le molesta la proximidad de los demás en casi todas las situaciones, aunque se trate de personas queridas?		
2	¿Procuras ser afectuoso por teléfono?		
3	¿En muchas ocasiones, aunque quiere, le cuesta encontrar el modo de expresar sus sentimientos?		
4	¿Le irritan los sentimentalismos hasta el grado de sacarle de sus casillas?		
5	Cuándo alguien le cuenta alguna desgracia, ¿suele sufrir y ponerse en su caso?		
6	¿Cree que la ternura es uno de los ingredientes de la convivencia, incluso de la vida?		
7	¿Cree que los abrazos y el contacto físico, son importantes para niños y adultos, cuando se trata de mostrarles nuestro afecto?		
8	¿Le dicen con frecuencia que es una persona muy seca, fría y distante?		
9	¿Se preocupa de tener pequeños detalles con las personas que más aprecia?		

10	¿Se acuerda de decir a sus seres queridos lo bueno que tienen o las cosas que hacen bien, tanto como sus defectos o lo que hacen mal?		
11	¿Significa mucho para usted una simple caricia?		
12	¿Suele dar un beso o la mano a las personas que viven con usted cuando llega a la casa?		
13	¿Se emociona fácilmente al ver algunas películas?		
14	¿Piensa que el verdadero cariño se demuestra en las cosas importantes, cumpliendo con las obligaciones, y que lo demás está fuera de lugar?		
15	¿Le resulta vergonzoso o le da miedo expresar sus sentimientos a las personas que quiere?		
16	¿Se preocupa por felicitar a las personas que conoce cuando han tenido algún éxito, o simplemente por su cumpleaños?		
17	¿Le gusta dejar notas cariñosas a las personas a las que quiere?		
18	¿Cree que un gesto cariñoso soluciona cualquier cosa?		
19	¿Cree que la sociedad actual es demasiado fría, que está deshumanizada?		
20	¿Le parecen ridículas y fuera de lugar las manifestaciones de ternura, aunque sea en privado?		

Fuente: Rojas (2009), p. 292-294

Valoración

Sume un punto por cada una de las siguientes respuestas:

- | | | | |
|-------|--------|--------|--------|
| 1. NO | 6. SÍ | 11. SÍ | 16. SÍ |
| 2. SÍ | 7. SÍ | 12. SÍ | 17. SÍ |
| 3. NO | 8. NO | 13. SÍ | 18. NO |
| 4. NO | 9. SÍ | 14. NO | 19. SÍ |
| 5. SÍ | 10. SÍ | 15. NO | 20. NO |

- *Con más de 10 puntos:* Es usted una persona muy cariñosa. En general, resultará usted muy grato para los demás, aunque debe tener cuidado de no exigir esas mismas muestras de cariño a todas las personas, porque existen otros modos de ser menos afectuosos y esto no implica que sientan menor afecto hacia usted.
- *Entre 5 y 10 puntos:* Es usted una persona normal, ni mucho ni poco cariñosa.
- *Con menos de 5 puntos:* Es usted demasiado frío. Muchas personas pueden interpretar su comportamiento como falta de cariño hacia ellos. Debe procurar demostrar más a menudo sus sentimientos hacia las personas que quiere y cuidar más las formas.

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO

Cuando haya obtenido los resultados de la encuesta anterior, podrá revisar sus respuestas, de manera que los resultados sean objetivos, verdaderos y reales. Ahora reflexione sobre el resultado de la encuesta: ¿Es usted afectivo o cariñoso o no lo es? Intente escribir razones y argumentos por los cuales obtuvo estos resultados. Puede escribir sus conclusiones y resoluciones.

Encuesta 9: ¿Es fácil convivir con usted?

El mejor negocio del mundo sería comprar a las personas por aquello que realmente valen y vender a las mismas por aquello que cada una cree que vale. Guiado por esa idea universal, es muy posible que piense que convivir con usted es una tarea fácil. Pero, ¿es realmente fácil convivir con usted?

Por favor, conteste a las cuestiones que figuran a continuación, marcando una cruz en el lugar correspondiente, según considere que su comportamiento habitual es conforme (SÍ) o contrario (NO) frente a cada afirmación. Recuerde que los resultados de esta encuesta servirán para que usted profundice en su conocimiento y valoración personal.

No.	PREGUNTAS	SÍ	NO
1	¿Acepta con facilidad las opiniones de las personas con las que convive, aunque no coincidan con las suyas?		
2	¿Saluda cordialmente dando buenos días a las personas que conoce?		
3	¿Acepta a las personas con sus defectos?		
4	¿Procura ocultar a los demás sus defectos personales?		
5	¿Disculpa amablemente la impuntualidad, cuando está justificada, de las personas con las que trabaja?		
6	¿Afirma las personas que mejor le conocen que su habitación parece una leonera?		
7	¿Considera usted que es verdadera la afirmación “piensa mal y acertarás”?		
8	¿Hay que pensar muy bien las palabras para no herir su sensibilidad?		
9	¿Exige que todas las tareas que encarga estén perfectamente acabadas?		
10	¿Corrige rápidamente cualquier error en las personas que con usted conviven sin dejarles pasar una?		
11	¿Se enfada con facilidad?		
12	¿Se considera, por su excesiva susceptibilidad, el blanco de todas las burlas?		
13	Ante un conflicto, ¿considera que sus compañeros le elegirán para resolverlo por su serenidad, comprensión y tolerancia?		
14	¿Se considera una persona aburrida y sin temas de conversación?		
15	¿Le molesta compartir con otras personas sus cosas, sus proyectos, su vida?		

Valoración

Sume un punto por cada una de las siguientes respuestas que haya contestado de modo afirmativo (Sí): 1, 2, 3, 4, 5 y 13. Es usted realmente un encanto si ha obtenido 6 puntos. Por debajo de 3 puntos hay que pensar que la persona que conviva con usted puede tener ciertas dificultades. Si ha obtenido 0 puntos, es que ciertamente es usted un maleducado.

Sume un punto por cada una de las siguientes respuestas que haya contestado de modo afirmativo (Sí): 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14 Y 15. Su convivencia con otras personas será presumiblemente muy normal si ha obtenido aquí entre 0 y 3 puntos. Las relaciones con las personas con las que convive estarán afectadas de ciertas dificultades si la puntuación conseguida oscila entre 3 y 6 puntos. Si el resultado obtenido se sitúa entre 6 y 9 puntos, hay que concluir que, si no cambia, es usted insoportable.

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO

Tras obtener los resultados de la encuesta podrá revisar sus respuestas de manera que los resultados sean objetivos, verdaderos y reales. Ahora, reflexione sobre el resultado de la encuesta; ¿Cómo es su convivencia con otras personas? Intente escribir razones y argumentos por los cuales obtuvo dichos resultados. Además, recuerde que puede escribir todas las conclusiones y resoluciones que se le ocurran.

2.5 La aceptación personal

Cuando se habla de la aceptación personal se está ante otro tema fundamental para la felicidad plena, la existencia virtuosa, la adecuada salud mental y la recta valoración de sí misma de la persona humana. Es por ello que no se puede hablar de valoración personal si no se habla de *aceptación*, y viceversa, no se puede hablar de aceptación personal sin mencionar la recta valoración de sí mismo porque son dos temas que siempre están juntos, unidos; uno supone, alimenta y enriquece al otro.

En este orden de ideas, la *aceptación personal* consiste en asumir y admitir que algo sucede o ha sucedido, que algo pasó o ha pasado, que algo es, que es real, que existe, así no se esté de acuerdo. Esto se asume porque normalmente no se puede controlar o cambiar. Por ejemplo: los padres que cada uno tiene, la escuela o el colegio donde se estudia, el barrio donde se vive, el cuerpo, los hermanos, los hijos, entre otros. Ahora bien, la aceptación de uno mismo o personal es además el segundo paso del proceso de reconciliación personal que es planteado por la *Psicoterapia de la Reconciliación*. Siendo este segundo paso fundamental, luego del reconocimiento de la herida afectiva (primer paso), y que suele ser una bisagra para la vivencia del perdón (tercer paso) y fundamental para el cuarto paso del proceso que es la reconciliación con el otro.

El proceso de reconciliación personal antes mencionado tiene como propósito reconciliar las heridas afectivas de la persona, así como llevar a la renovación y crecimiento de la valoración que cada uno hace de sí mismo. Esta valoración deberá ser una visión integral y adecuada (Del Castillo, 2016), que permita una mirada objetiva, realista, sobrenatural, positiva y que se establezca desde la aceptación de sí mismo, historia personal y aceptación de los demás. Esto implica entonces la disposición interior de asumir, admitir y enfrentar la realidad según se presente.

Asimismo, será necesario clarificar que la aceptación es contraria a la negación de la realidad, la huida, compensación o evasión frente a la misma. Esto porque se asume una realidad objetiva independientemente del sufrimiento que la misma cause, con total apertura a la verdad, amor y libertad. Sin embargo, no es extraño que el ser humano viva actualmente de manera continua la ceguera, la negación, la “disculpa” o relativización de los hechos que obstaculizan de manera radical la necesaria mirada objetiva frente a la realidad.

Por otro lado, la aceptación tampoco consiste en una resignación, que es una declaración de “impotencia” sin esperanza de mejora o cambio. Es por esto que la persona que “se resigna” no necesariamente está aceptando la realidad, ya que no quiere poner medios para mejorar y cambiar su estado de problemática actual, sino que más bien se percibe en él una actitud conformista en su manera de enfrentarse a las dificultades. De hecho, un rasgo del hombre contemporáneo es el creerse “víctima de las circunstancias” o responsabilizar a los demás de sus desventajas en la vida. El problema es que esta misma victimización otro obstáculo frente a la aceptación debido a que cuando la persona se cree así en el fondo tampoco se hace responsable de sus actos.

En todos estos casos la aceptación de la realidad se hace difusa o complicada porque conlleva diferentes obstáculos y trampas, es menester tener en cuenta que para recorrer adecuadamente este proceso será necesario creer y confiar de manera incondicional en los dones y talentos que Dios ha regalado a cada persona. Además, para ser felices y vivir la virtud en la vida cotidiana, no solo es clave vivir el amor como comunión con el otro y búsqueda de su verdadero bien, sino que es fundamental vivir la aceptación personal en el

día a día. En este sentido, Philippe (2011), afirma que: “Para ser santos tenemos que aceptarnos como somos” (p. 36). Según esta cita, es necesario que la persona humana acepte tanto los aspectos positivos como los negativos (limitaciones, errores, faltas, carencias, vacíos, heridas y problemas) de sí misma , pero sin consentirse la mediocridad, tibieza, mentira o hipocresía. A este respecto, Iriarte (2011) establece que:

Aceptarse, es ser feliz con lo que uno es, no tanto con lo que le gustaría ser. Como consecuencia lógica, la persona que se acepta plenamente siente gratitud por todo lo que ha recibido y desea tener suficiente disponibilidad para poner todas sus potencialidades al servicio de los demás (p. 21).

Esta será la forma más adecuada de transformar la realidad, bien sea desde la vida personal o contexto en que se habite, siempre y cuando se empiece por la aceptación de la misma de manera objetiva y verdadera. Otra clave para dicha transformación es la vivencia de la humildad como aceptación honesta de la realidad personal. Cabanyes (2010), plantea que: “Esto lleva a admitir que uno es como es y aceptarse con su justa medida; es decir, admitiendo que se cuenta con defectos o limitaciones e intentando corregir lo corregible” (p. 90).

Otro tema que está íntimamente relacionado con la aceptación personal es la aceptación de los demás, siendo fundamental vivir la apertura incondicional al otro en el reconociendo de su unicidad para el mundo. Es bastante común que no se acepte algo en el otro, aunque en muchas ocasiones lo que realmente sucede es que no se acepta en los demás aquello que se rechaza en sí mismo. Philippe (2012), afirma algo muy interesante en este sentido:

Si me acepto como soy, acepto también el amor que Dios me da. En cambio, si me rechazo, si me desprecio, me cierro al amor que Dios me procura, niego este amor. Si me cobijo en mi fragilidad, mis límites, será más fácil que acepte a los demás. A menudo, no soportamos a los demás por el simple hecho de que no nos soportamos a nosotros mismos. Todos lo hemos sentido alguna vez. A veces estoy descontento conmigo mismo, porque he cometido errores o tengo un defecto que me molesta; puedo enfadarme mucho conmigo mismo. Y de repente, también estoy de mal humor y un poco agresivo con los demás. ¿Qué significa esto? Simplemente que hago pagar a los demás la dificultad que tengo para aceptar mi pobreza. No acepto mis propios límites, y los proyecto a los demás (p. 65, 66).

RECURSOS PARA CRECER EN LA ACEPTACIÓN

TÉCNICA 1: Proceso de aceptación personal

Los pasos del proceso de aceptación personal son retomados del libro *Reconciliación de la Historia Personal* que fueron inicialmente utilizados para el ejercicio de aceptación de las heridas afectivas. Así que para esta técnica se recomienda pensar en una situación o cosa que quiera aceptar en este preciso momento para que se puedan aplicar los 4 pasos que a continuación se plantean. Puede escribir el proceso en un cuaderno, debido a que la escritura ayudará a interiorizar cada uno de los apartados que a continuación se mencionan.

¡Ánimo y adelante!

- a. **Toma conciencia del problema actual:** Se te invita a pensar en algo que te duela o que te esté haciendo sufrir en este momento. También puedes pensar en algo que sea para ti difícil de aceptar, admitir o asumir en la vida. Es un problema actual en la medida en que duela, haga sufrir o que en este momento se rechace, genere amargura, ira, resentimiento o rencor hacia sí mismo o los demás.
- b. **Acepte y asume la realidad como algo que es suyo y hace parte de su historia personal:** Admita el hecho como real, objetivo y suyo. Sucedió y pasó, y ya no se puede evitar. No se puede “viajar por un túnel del tiempo y retroceder en la historia”. Por ello es importante que se repita esto: “Lo admito, sucedió, no lo puedo controlar, no puedo negarlo, pasó, es así, soy así”. También es conveniente decirse a sí mismo esto: “Asumo y admito que soy así”. “Asumo y admito que sucedió y es parte de mi historia personal”.
- c. **No te pelees con el hecho o contigo mismo:** Es común que cueste aceptar y asumir la realidad, e incluso la de los demás. Por ello es que se dice que muchas veces hay pelea constante consigo mismo o con la historia, padres, amigos, ofensores, etc. En este tercer paso está invitado a seguir avanzando en el proceso de aceptación personal, así que será importante no rechazar los hechos de su historia y más bien asumir esto como parte de su vida. En este sentido, trate de no evadir o negar la realidad mientras concibe que así no esté de acuerdo las cosas igual sucedieron y hacen parte de un pasado. De esta manera, podrá encontrar paz, armonía, serenidad, perdón y reconciliación. Así mismo, los sentimientos de rencor, amargura, ira, resentimiento y odio, se podrán cambiar por los de misericordia, mansedumbre, paz, solidaridad, caridad y benevolencia.

d. Entiéndalo como un hecho de su vida y de su historia personal: El último paso del proceso de aceptación es situar el hecho, acontecimiento, o cosa como parte de su vida, existencia e historia personal. En este paso o momento del proceso se trata de asumir ese acontecimiento como parte de su vida. Ahora bien, tranquilamente déjelo ir reconociendo que es parte el pasado. Si es algo que le acompaña aún porque es parte de su cuerpo: acéptelo, asúmalo y admítalo como algo que está en su vida y que es un regalo para su existencia.

Fuente: Del Castillo (2016),145

TÉCNICA 2: Aceptación en el día a día

Este ejercicio es para ser realizado en el día a día cuando usted recuerde con tristeza, dolor, miedo o ira, el hecho que está aceptando.

- Acepte y admita aquello que pasó, sepa desde ahora que es historia, es pasado y, por ende, no lo puede controlar.
- Acepte y admita con humildad y sencillez su parte de responsabilidad.
- Perdónese a sí mismo por haber hecho lo que hizo.
- Perdone a la persona que le hizo tal o cual cosa.
- No le eche la culpa a nadie, ni siquiera a Dios por aquel evento que sucedió.

Fuente: Del Castillo (2016),151

TÉCNICA 3: Tarjetas de Apoyo

Elabore varias tarjetas de apoyo o *flash cards* para colocar en distintos lugares visibles y cotidianos para usted, de manera que las pueda repetir distintas veces al día como un ejercicio de aceptación personal. Un ejemplo podría ser: “Agradezco mis talentos y dones, acepto mis limitaciones y fragilidades”, otro sería: “Me acepto tal como soy, con limitaciones y talentos”.

TÉCNICA 4: Aceptar las partes mal amadas de su cuerpo

Esta técnica o ejercicio usted lo puede realizar varias veces sobre una misma parte de su cuerpo, se sugiere que tome nota también para que pueda luego seguir profundizando y dialogar con la persona que lo acompaña psicológica o espiritualmente.

La presente técnica es tomada del libro *Estrategias para desarrollar la autoestima* de Monbourquette. El autor plantea inicialmente dos metas concretas:

1. Tomar conciencia de las partes del cuerpo que son desvalorizadas y despreciadas (las que te hacen sentir feo, horrible, gordo, flaco, débil, etc.).
2. Aceptar la realidad y cambiar la actitud hacia estas.

A continuación, se plantean los pasos que estás invitado a realizar:

Acompañado por una música suave busque un espacio en donde se sienta cómodo, puede colocar los dos pies apoyados sobre el suelo y desabrocharse la ropa ajustada.

Ahora mire los objetos que rodean su ser, cierre los ojos y entre poco a poco en el interior de sí mismo.

Si continúa escuchando ruidos a su paso entonces es porque debe seguir entrando más en sí mismo. Haga conciencia de la posición de su cuerpo en donde esté; sus pies, brazos, cuerpo, etc. Eso lo lleva a entrar más profundamente en su interior.

Imagine ahora las diversas partes de su cuerpo, aquellas de las que está orgulloso y aquellas de las que no lo está (puede tomarse un par de minutos para que observe a cada una en su mente de la mejor manera posible).

En este proceso distinga con cuidado sobre todo las partes de su cuerpo que le disgustan. Elija ahora una de las partes de su cuerpo con la cual le gustaría dialogar.

Garantícele su atención y escucha empática ante el sufrimiento. Ahora, toque con delicadeza esa parte malquerida (conoce usted seguramente esta parte porque vive con ella las veinticuatro horas del día). Es importante que se muestre muy tierno con ella, como si fuera una persona doliente y rechazada. Cuanto más contacto establezca con ella, más va a conocerla y tratarla como a una amiga misteriosa que usted más bien desconoce.

Imagine que es una persona con rostro, ojos, nariz, boca, etc. (así como aparecen en las historietas). Aproveche para asignar también un nombre y permita que esta hable con usted. Escuche atentamente mientras expresa su sufrimiento por ser demasiado a menudo despreciada y por ser para usted objeto de vergüenza. Escúchela decirle que se dio cuenta de su vergüenza. Mientras le habla, acérquese a ella como si quisiera sentir más de cerca su pesar o dolor. Preste atención a cada una de sus palabras y al tono de su voz. Observe su aspecto cuando esté hablando. Acentúe aún más el contacto con ella y pídale perdón por todo este sufrimiento que ha ocasionado. Recuérdele que usted reconoce la importancia del papel que ella desempeña en usted. ¿Usted ha pensado antes en lo que ocurriría si esta parte malquerida se negara a colaborar con usted?

Discúlpese de la vergüenza que ha sentido por una imperfección tan pequeña. Esta imperfección es un detalle en relación con la belleza del conjunto de su cuerpo. Hágale saber que la acepta. Repita una y otra vez que la acepta, que la asume en su vida, que admite que tiene tal o cual nariz, tal o cual barriga, etc.

¿Cómo reacciona al sentirse comprendida por usted y al oír que le pide perdón? Espere su respuesta. ¿Acepta perdonarlo? Si es así, usted experimentará una paz inmensa. Por lo demás, si usted no tiene la impresión de haber sido perdonado, siga tranquilizándola, expresándole su pesar por haberla humillado y mostrándole su consideración. Poco a poco, ella retomará en su cuerpo el lugar y la función que le corresponden.

Acaba de reconciliarse con esa parte de usted mismo que había rechazado porque le daba vergüenza. Usted ahora la acepta y busca acostumbrarse más a ella. Siente como si tuviera una nueva amiga y experimenta una gran alegría o profundo bienestar. Usted es el único en el mundo y su apariencia corporal refleja esa unicidad. Todos los días aceptará cada vez más su cuerpo y buscará mejorar su apariencia. Ahora bien, inspire profundamente y deje que el sentimiento de bienestar y de distensión invadan todo su ser. Con cada inspiración, usted experimentará un gran orgullo, paz y reconocimiento.

Monbourquette (2005), p. 152-155

TÉCNICA 5: ¿Por qué? ¿Para qué?

Resulta que cuando existe algo que la persona no acepta en su vida y se molesta con eso, mentalmente realiza reclamos y demandas, preguntándose cosas como: “¿Por qué tengo esa nariz, o ese color de pelo o ese peso?”, “¿Por qué me tocaron esos padres?”, “¿Por qué nací en esta familia?”, “¿Por qué me toco esta realidad económica?”, etc.

En el fondo son esos reclamos y demandas por intermedio de la pregunta: “¿Por qué?”, lo que no está ayudando a la persona a aceptar, asumir y admitir su realidad. ¿Qué hacer entonces?

“¿Por qué soy así?”

Sintonice, por favor, con todos los pensamientos que son respuesta a esa pregunta. Escúchese a usted mismo/a. Ahora con los ojos cerrados sienta las distintas emociones que se acaban de suscitar. Sintonice con esas emociones.

Ahora abra los ojos y escriba lo que pensó y sintió ante la pregunta propuesta. Cierre nuevamente los ojos y piense en la situación que no acepta mientras realiza otras preguntas:

*¿Para qué sirve la situación que no acepta?
¿Para qué sucedió?*

Sintonice, por favor, con todos los pensamientos que son respuesta a esa pregunta. Escúchese a usted mismo/a. Ahora con los ojos cerrados sienta las distintas emociones que se acaban de suscitar. Sintonice con esas emociones.

Ahora abra los ojos y escriba lo que pensó y sintió ante la pregunta: “¿Para qué?”. Para finalizar con esta técnica se recomienda escribir algunos comentarios y resoluciones de acuerdo con su vivencia. Escribir comentarios servirá para categorizar y atesorar la experiencia, mientras que escribir algunas resoluciones o compromisos ayudará para avanzar en su proceso de aceptación personal.

TÉCNICA 6: Evitar los rótulos y las etiquetas

Se le invita a que se haga consciente de los juicios que hace de sí mismo/a mediante rótulos y etiquetas que normalmente se usan en la vida diaria. Estos suelen representar sesgos que reducen y limitan su realidad.

Usted muchas veces se puede decir que: “Soy un perezoso”, “Soy Feo”, “Soy Bruto”, “No sirvo para nada”, “Soy narigona”, etc. Estos son “rótulos” que usted se pone y que le impiden mirar la realidad objetivamente.

Se trata entonces de ser consciente de dichos rótulos o etiquetas y cambiar su pensamiento, mirando la realidad de manera objetiva, verdadera y real.

REFERENCIAS

- Cabanyes, J. (2010). *Personalidad: El modo de ser de cada cual*. Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra, S.A.
- Del Castillo, H. (2017). *Afectividad y sexualidad en la vida cotidiana*. Medellín: Areté.
- Del Castillo, H. (2016). *Reconciliación de la historia personal*, 2º edición, Medellín: Areté.
- Dueñas, M., De Las Heras, J., Polaino-Lorente, A., y Rojas, E. (2002). *El gran libro de los tests*. Madrid: Edición Temas de Hoy.
- González, M. (1999). *Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa*. Ediciones Universidad Salamanca. *Aula*, 11.17-232.
- Iriarte, G. (2011). *Sé amigo de ti mismo*. Lima: Paulinas.
- Monbourquette, J. (2005). *De la autoestima a la estima del yo profundo*. Santander: Sal Terrae.
- Philippe, J. (2011). *La Libertad Interior*. (14ª ed.). Madrid: Rialp S.A.
- Philippe, J. (2012). *La Confianza en Dios*. Madrid: Ediciones Cristiandad.
- Polaino, A. (2008). *Familia y Autoestima*. Barcelona: Ariel.
- Polaino, A. (2003). *En busca de la autoestima perdida*. Bilbao: Desclee De Brouwer.

Polaino, A. (2000). *Una introducción a la psicopatología de la autoestima*. Revista Complutense de Educación, 11(1), 105.

Prada, J. (2007). *Psicología y Formación*. Bogotá: San Pablo

Rojas, E. (2009). *Amigos, Adiós a la soledad*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy, S.A.

Rojas, E. (2005). *Quién eres*. Madrid: Temas de Hoy.

Tokumura, O. (2015). *Vivir Reconciliado*. Medellín: Areté.

3. Lo que NO es la valoración personal

3.1. No es amor propio desordenado

El amor propio desordenado es cuando la persona se busca y se afirma o reafirma en sí misma, llegando a olvidarse de los valores trascendentes, incluso de su creador. Como consecuencia, pierde toda jerarquía de valores y prioridades porque no se acepta ni valora adecuadamente en su integridad. En este caso, el amor propio desordenado es en muchas ocasiones mera autoafirmación y manifestación de una pobre autoestima o insuficiente valoración personal. Polaino (2003), menciona a este respecto que:

Nadie vale más que nadie. Por consiguiente, no parece que sea posible que una persona quede por encima de la otra, al menos en lo que atañe a su totalidad, en cuanto que tal persona (p. 53).

3.2 No es orgullo ni soberbia

El Diccionario de la Real Academia Española RAE (2001), define *orgullo* como la “arrogancia, vanidad y exceso de la estimación propia, que a veces es disimulada por nacer de causas nobles y virtuosas”. Siendo entonces un rasgo característico la “excesiva estimación propia” que se expresa como arrogancia y vanidad. En este sentido, se observa claramente que puede ser un desorden en la valoración personal o autoestima, debido a que se trata más bien de una sobre valoración o valoración inadecuada como exceso de autoestima. Polaino (2003) menciona algo muy interesante en esta misma línea: “La persona orgullosa no depone sus armas, ni rectifica su juicio, ni pide perdón por el error cometido (...) porque no está dispuesta a que descienda ni un escalón su yo de las alturas en que lo había instalado” (p. 59).

Sobre la *soberbia*, Tanquerey (1990) afirma que: “Es una desviación del sentimiento legítimo que nos inclina a estimar lo que hay de bueno en nosotros, y a procurar la estima de los demás en cuanto que es conveniente para las buenas relaciones que debemos tener con ellos” (p. 442).

El problema se da cuando la persona se erige como el centro y principio de sí misma llegando a despreciar al Ser Supremo y a los demás seres humanos. En ese sentido, Polaino (2003) señala que:

El perfil característico de la persona soberbia se manifiesta sobre todo en las relaciones con el prójimo. La persona soberbia suele ser susceptible, impaciente, exigente, inflexible, indiferente, fría, calculadora y defensora en exceso de lo que considera son sus derechos, con independencia de que en verdad lo sean o no (p. 60).

El soberbio suele exaltarse a sí mismo hablando de sus logros y posee una especial sensibilidad para detectar los defectos de los otros, a quienes juzga rápidamente y sin ninguna caridad o benevolencia. La virtud opuesta a la soberbia es la humildad, por medio de la cual se trata de reconocer todo aquello que es bueno en la vida de los seres humanos mientras la realidad se concibe desde una mirada objetiva (Del Castillo, 2016).

Cabe destacar entonces de acuerdo con estas ideas que la soberbia y el orgullo no se relacionan con la recta valoración de sí mismo o valoración personal, siendo esta última un reflejo de la humildad que surge como consecuencia de una mirada integral, objetiva y adecuada frente a la realidad.

3.3 No es narcisismo

Actualmente se usa esta palabra de manera coloquial para referirse a personas que se vanaglorian a sí mismas en exceso, así como otras palabras que corresponden a problemas psicológicos, como “depresivo”, “bipolar”, etc. Específicamente, el diccionario de la Real Academia Española (RAE, 2001) define esta palabra como una manía propia de Narciso y también como “excesiva complacencia en la consideración de las propias facultades y obras”. Este concepto tiene su origen en el mito griego de Narciso: aquel joven de apariencia hermosa que rechazaba a quienes manifestaban algún interés por él, incluso a la Ninfa Eco. Así que Némesis, diosa de la venganza, decidió impartir un castigo para que se enamorara únicamente de su propia imagen reflejada en una fuente. Siendo incapaz de separarse de su imagen se arroja a las aguas y muere ahogado. Interesante suceso fue que precisamente en el mismo lugar en donde había caído su cuerpo, creció una hermosa flor que hizo honor a la memoria de Narciso.

En este contexto hay que decir entonces que cuando se habla de *narcisismo* se está hablando de aquellas personas que se quieren o aman apasionadamente a sí mismas de manera exagerada e incluso desordenada. Desde la psiquiatría y la psicología clínica, esta característica psicológica puede llegar a diagnosticarse como un trastorno de la personalidad cuando el sujeto presenta por lo menos cinco (5) de los nueve (9) rasgos listados en el Manual DSM-5 (APA, 2014). Allí mismo el *narcisismo* es descrito como: “Un patrón determinante de grandeza en la fantasía o en el comportamiento, necesidad de admiración y falta de empatía que comienza en las primeras etapas de la vida adulta y se presenta en diversos contextos” (p. 669).

Es evidente que cuando se habla de recta valoración de sí mismo o valoración personal, no se está haciendo referencia a este fenómeno psicológico, sino más bien a la visión integral, adecuada, objetiva y realista que cada ser humano hace de sí mismo.

3.4 No son complejos o sentimientos de inferioridad

Los complejos son procesos que pueden comenzar con una inadecuada o errada percepción de la realidad. Es decir, el niño, adolescente o adulto están mirando o percibiendo la realidad de manera inadecuada, distorsionada y equivocada. Es además pensar que no se está a la altura de las propias naturales exigencias o necesidades, no llegando así a tener un conveniente nivel de plenitud vital o capacidad de actuación.

Suponen así mismo un “estado afectivo doloroso” como consecuencia de ese desajuste entre aquello que la persona quisiera ser o sueña y aquello que puede ser en la realidad presente. Esto dificulta por ejemplo aceptar la historia familiar, algún aspecto físico, posición social, los padres, entre otros muchos aspectos necesarios para una adecuada valoración. Se genera así no sólo una imagen equivocada de sí mismo, sino también una pobre estima de sí o baja autoestima y pobre valoración personal.

De acuerdo con esto que se ha mencionado, la pobre estima de sí usualmente genera sentimientos o complejos de inferioridad alentados desde la particular forma en que se percibe la realidad, su interpretación, la comparación con los demás, la poca aceptación, etc. Para determinar el grado de influencia que esto tiene para la vida corresponde hacerse algunas preguntas: ¿Cómo interpreta la realidad?, ¿Se compara o no con alguien? ¿Se acepta a sí mismo o no? ¿Qué no acepta de sí mismo? ¿Qué le duele? ¿Qué le molesta de sí o de otros?

A partir de las respuestas que se dé a estas preguntas, en el diálogo interior surge algo que se denomina como auto etiquetaje, que es cuando se asigna un rótulo a sí mismo. Ejemplos: “Soy feo porque soy narigón”, “No sirvo porque no sé matemáticas”, entre otras muchas ideas. Adler (1953), exponía de igual modo que toda minusvalía orgánica que

limitara el crecimiento y la belleza física podría provocar un sentimiento de inferioridad y, por tanto, tendencias compensatorias que llenaran el vacío de dicho defecto.

¿Qué se quiere decir con esto?

Que cuando la persona se percibe desde una visión errada, parcial o subjetiva, ese pensamiento no se queda en el plano intelectual solamente, sino que genera en ella un dolor, una tristeza, un pesar e, incluso, una vergüenza por no tener algo que cree y considera muy importante para su vida. Este sentimiento de inferioridad implica “un estado afectivo doloroso” como consecuencia de dicha perspectiva reductiva frente a la realidad. Sin embargo, hay quienes no identifican o nombran este proceso como sentimiento de inferioridad, sino que únicamente mencionan que son complejos que indican una forma particular de percibirse en el mundo, a veces considerando más relevante la propia minusvalía por encima de cualquier aspecto positivo que se posea.

El hecho de sentirse o creerse inferior lleva también a la persona a pensar que los otros no quieren estar con ella en razón de su carencia afectiva, falta de aceptación y amor. Por otro lado, en este proceso no sólo está involucrado el auto etiquetaje, sino que también es importante el etiquetaje que se recibe por parte de los padres, hermanos, instituciones, cultura y todas aquellas personas que llegan a ser significativas en la vida. Ávila (1992), escribe el siguiente ejemplo que puede ayudar a comprender esta idea:

Decir a un niño perezoso que lo es, es llevarlo a una comprobación que hemos hecho, pero que él no ha aceptado. Se busca una adhesión, una confesión que vendrá quizá a satisfacer su deseo de aprobación, pero que constituye un torpe paso. Si, además la inculpación cae en falso, porque se refiere a una *pseudo* pereza, se corre el peligro de desencadenar una verdadera esta vez. En los dos casos hay una inferiorización. Es, por tanto, muy importante el ser conscientes de que inferiorizar no es, pues, comprobar una inferioridad, lo que en sí es excelente e incluso indispensable. Es aumentar en el niño la consciencia psicológica de la existencia de esta inferiorización, hasta el punto de crear en él un estado de inferioridad (p. 15).

Los complejos o sentimientos de inferioridad son muy variados y están muy generalizados entre las personas. Alejandro Ávila ha elegido la timidez como uno de los rasgos más característicos de dichos complejos. Este mismo autor establece que:

Ambas cuestiones, sentimiento de inferioridad y timidez, en sus manifestaciones son similares y se superponen mutuamente, de tal forma que habrá momentos en que en sus características y fenomenologías se confundan, pero esta confusión no será negativa, sino todo lo contrario, servirá de acicate para aclarar aún más ambos términos por si queda algún cabo suelto por amarrar (pp. 16, 17).

El mencionado autor entiende que la persona tímida es un ser que carece de relaciones sociales porque teme a los demás y a la opinión que pudieran llegar a tener sobre sus verbalizaciones. Este temor es bastante particular como para llevar a que se busque como solución el evadir a las otras personas para evitar el sentirse *inferiorizado*.

DISTINTOS COMPLEJOS Y SENTIMIENTOS DE INFERIORIDAD

A continuación, se señalarán algunas áreas de la vida humana o dimensiones de la persona en donde normalmente se presentan *complejos o sentimientos de inferioridad*.

- **Área Física:** Hay algo del propio físico que no gusta y puede llegar a ser *inferiorizado* por la persona porque esto hace que se perciba como menos frente a los demás. Hay algo dentro de sí que no acepta o con lo que no está de acuerdo porque en el fondo se está peleando en contra de sí misma. Se profundizará un poco en este tema poniendo algunos ejemplos de manera concreta: Alguien se percibe feo/a porque siente que puede haber algo en su físico que no está del todo bien (como su nariz, boca, orejas o barriga). En ese contexto, se refiere a sí mismo como: “narigón”, “orejón”, “barrigón”, etc., diciéndose que por todo ello es feo y no merece la aceptación de los demás. Otro ejemplo podría ser cuando alguien se percibe como gordo o flaco, bajo o alto, entre otras muchas características.

En todo caso, cabe aclarar que efectivamente la persona puede ser gorda o baja, tener las orejas grandes o tener alguna condición física particular, pero lo decisivo será la forma de mirarse a sí mismo a pesar de todos los defectos que se puedan llegar a presentar. Se trata en el fondo de un tema de aceptación personal o recto amor a sí mismo. Es necesario reconocer que dichos complejos se forman normalmente por razones que suelen ser absurdas o que responden también a una mirada reductiva y parcial de la realidad.

- **Área Racial:** Es cuando la persona se siente o percibe inferior por su raza o color de piel. Por ejemplo, ser moreno, chino, blanco, cholo, etc. En este caso puede influir bastante el racismo de algunas sociedades o culturas en donde la aceptación social está en consonancia con el color de piel o lugar de procedencia. Además, la sociedad de consumo está implicada en este tipo de complejos cuando muchas veces propone o, incluso, “impone” *antivalores* que reducen la realidad a la mera dimensión material o superficial.
- **Área Social/Económica:** Es común que distintas personas pongan su valoración en el nivel socio económico en el que se ubican, es decir, si tienen o no amigos con determinando estrato o nivel social pueden compararse y hasta sentirse mal cuando no

poseen los recursos y el dinero que aspirarían tener. Si bien puede poseer el dinero necesario para adquirir bienes, estudiar, viajar, tener gustos y demás, la persona se puede sentir acomplejada cuando no tiene la cantidad que desearía en el contexto social en el que se encuentra.

Aquí es importante entender que cuando se habla de aceptación no se está hablando de resignación o de “estar de acuerdo”, sino que se está hablando de admitir y asumir que se ha nacido en unas determinadas condiciones sociales y económicas sin que por esto se tenga que considerar superior o inferior a otras personas. De lo que se trata es de llegar a descubrir la propia auténtica identidad, el mirarse adecuadamente, el descubrir los propios dones y talentos.

- **Área Intelectual:** Existen muchas personas que se creen “brutas” o poco capaces en el nivel intelectual o mental, debido en parte a la influencia que tiene el concepto tradicional de *inteligencia*. Esta noción se ha estudiado bastante en la actualidad reconociendo que no sólo es inteligente la persona con pensamiento lógico-discursivo, sino que se pueden encontrar distintos tipos de inteligencia. Aquí resulta evidente la importancia que tiene el conocerse de manera integral, teniendo en cuenta los dones y capacidades que se poseen.
- **Área Utilidad:** Preguntarse cosas como: ¿es útil o no?, ¿para qué sirve?, ¿sirve para algo? Este tema pasa por la valoración que se tiene frente a cuestiones prácticas de la vida cotidiana. Así que no es extraño escuchar: “Eres un inútil” cuando se comete un error o no se sabe hacer algo en especial. Esto puede generar en la persona una sensación o percepción de “incapacidad”, es decir, de no servir para nada o servir para poco. Se puede presentar un *complejo de inutilidad* cuando se desconoce algo importante o no se posee la capacidad de hacer algo en determinado momento.

3.5 Obstáculos para vivir una auténtica valoración personal

Cada persona se encuentra invitada a vivir la madurez psicológica e integral, de manera que logre avanzar en la conquista de la felicidad a través de una vida plenamente virtuosa. La valoración personal es una columna fundamental de la vida integralmente reconciliada y resulta necesaria para poder tener una afectividad madura. Esto es así porque no podrá existir positiva madurez afectiva sin una recta valoración de sí mismo. Pero también es un hecho que tampoco existirá un recto amor de sí mismo sin una positiva madurez afectiva que haga sentir y percibir a la persona aceptada, amada y segura.

La persona debe tener una valoración objetiva, real, espiritual y auténtica de sí misma, para que no se quede encerrada en ella misma, sino que más bien pueda abrirse al mundo, a los demás y a Dios (Del Castillo, 2016).

A continuación, se abordarán algunos obstáculos que impiden una recta valoración personal y una adecuada madurez afectiva en la vida cotidiana de las personas.

3.5.1 Distorsiones Cognitivas

Las *distorsiones cognitivas* han sido establecidas por la *Terapia Cognitiva Conductual* (TCC) que las define como esquemas equivocados y errores de interpretación en el procesamiento de la información y en la comprensión cognitiva de la realidad en determinadas circunstancias o situaciones. Las *distorsiones cognitivas* se presentan normalmente en forma de *pensamientos automáticos* que con la característica de ser mensajes aprendidos, específicos y discretos que a menudo parecen “taquigrafiados” o compuestos por unas pocas palabras o una imagen visual breve que la persona acepta instantáneamente sin cuestionar. Estas *distorsiones cognitivas* tienden a presentar un contenido dramático, se experimentan como espontáneas y se introducen de golpe en la mente en términos de “habría de (...)”, “tendría que (...)” o “debería (...)”.

A continuación, se comparte una lista de doce (12) *distorsiones cognitivas* tomadas del libro *Terapia Cognitiva* de Beck (2000):

Sobre-generalización: De un hecho aislado se hace una regla general y universal. “Si fallaste una vez, siempre fallarás”. Usted saca una conclusión negativa generalizada, que va más allá de la situación actual. Ejemplo: Obtuve una nota baja en cálculo y pienso “Voy a perder o salir jalado en cálculo”.

Etiquetado: Llamado también rotulación. Usted pone un rotulo global, fijo, a sí mismo o a otros, sin tener en cuenta que la evidencia podría llevar de manera más razonable a una conclusión menos desastrosa. Ejemplos: “Soy un alumno muy flojo”; “Es un mal profesor”; “Soy un pésimo deportista”.

Filtraje: Pone atención de forma selectiva a lo negativo y no tiene en cuenta lo positivo. También llamado abstracción selectiva. Presta atención indebida a un detalle negativo, en lugar de observar todo el cuadro. Ejemplo: “El obtener una calificación mediocre prueba lo inadecuado que soy”. El obtener altas calificaciones no significa que sea inteligente.

Pensamiento polarizado: Agrupa las cosas en categorías absolutas, blancas y negras, sin término medio. También llamado pensamiento blanco y negro o dicotómico. Usted ve la situación en solo dos categorías en vez de un continuo. Ejemplo: “Tienes que ser perfecto o no vales nada”; “Si no soy un completo éxito,

soy un fracaso”; “Si no obtengo buenos resultados en todos los cursos o materias es porque soy bruto”.

Descalificación o desestimación de lo positivo: Usted se dice a sí mismo de manera irracional, que las experiencias positivas, acciones o cualidades, no cuentan. Ejemplo: “Hice bien esa tarea, pero eso no significa que soy competente, fue solo suerte”; “Aún no sé cómo obtuve buena nota en inglés”.

Personalización: Asume que todo tiene que ver con usted y se compara negativamente con todo el mundo. Usted cree que otros se comportan de manera negativa por su causa, sin considerar explicaciones más plausibles a su conducta. Ejemplo: “El profesor cree que yo soy un vago”; “El director de disciplina cree que yo soy indisciplinado”.

Lectura de la mente: Sin mediar palabra, la persona sabe lo que piensan los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen. Ejemplo: “Él está pensando que no sé nada de esa materia”; “El profesor está pensando que soy perezoso y que nunca estudio”.

Magnificación/Minimización: Cuando usted se evalúa a sí mismo, a otra persona o a una situación, irracionalmente magnificando lo negativo, y/o minimizando lo positivo. Ejemplo: “El obtener una calificación mediocre prueba lo bruto que soy”. “El obtener altas calificaciones no significa que sea inteligente o buen estudiante”.

Razonamiento emocional: Usted asume que las cosas son de la forma en que las siente. Usted piensa que algo es cierto porque lo “siente” con mucha fuerza (de hecho, lo cree), ignorando o desestimando la evidencia en contrario. Ejemplo: “Siento que ese profesor no me valora”; “Siento que el profesor de biología me cree perezoso”.

Visión catastrófica: Se espera el desastre. La persona se entera o escucha un problema y empieza a decirse: “¿y si estalla la tragedia? ¿Y si me sucede a mí?”. Usted predice el futuro de manera negativa, sin tener en cuenta otros desenlaces más probables. Ejemplo: “Voy a perder cálculo, no sé nada”; “Si sigo así me echarán del colegio”.

Afirmaciones “Debo” y “Tengo”: Usted tiene una idea precisa, fija de cómo usted y otros se deben comportar y sobreestima negativamente el hecho de que estas expectativas no se cumplan. Ejemplo: “Es terrible que me haya equivocado”; “debería dar siempre lo mejor de mí”; “Yo debo obtener siempre buenas notas”; “Tengo que destacar en los estudios”.

Visión de Túnel: Usted solo ve los aspectos negativos de la situación y ve una sola solución, aspecto o alternativa. Ejemplo: “El profesor de mi hijo no puede hacer nada bien”; “Él es crítico e insensible y malo enseñando”.

Para desarrollar una adecuada y correcta valoración personal es fundamental tener una objetiva y racional interpretación cognitiva de sí mismo, de los demás y del mundo en el que se vive. Es decir, la adecuada valoración personal depende de cómo se mire a sí misma la persona, qué piensa de sí misma y cómo interpreta las distintas situaciones de su vida diaria.

3.5.2 Estilos de afrontamiento

En su libro *Terapia de Esquemas*, Young (2013) afirma que todos los organismos disponen de tres respuestas básicas ante la amenaza: *lucha, huida e inmovilidad*. Dichas respuestas son la base de los tres *estilos de afrontamiento* que el autor plantea desde su terapia: *Rendición, Evitación y Sobre Compensación*. Estos estilos suelen operar de forma no consciente porque la persona en cualquier situación recurrirá probablemente a uno de ellos que pueden ser adaptativos durante la infancia y que se consideran como mecanismos de supervivencia saludables desde entonces. Sin embargo, se convierten en desadaptativos o mal adaptativos a medida en que el niño crece, debido a que los estilos de afrontamiento continúan perpetuando la manera de proceder como una *trampa vital* o *esquema*. En este punto será importante entender que además de los distintos estilos de afrontamiento existen *respuestas de afrontamiento* que son las conductas o estrategias específicas mediante las cuales se expresan los distintos estilos. A continuación, se explica cada uno de los *estilos de afrontamiento*:

- **Rendición:** La persona no se esfuerza en absoluto por evitar o luchar en contra de su esquema, sino que por el contrario acepta que este es auténtico en su vida. En este caso, suele actuar confirmando su modo de ser o *trampa vital*, sin reconocer que puede estar repitiendo el patrón de comportamiento que aprendió cuando era niño o adolescente.
- **Evitación:** La persona trata de evitar la activación del esquema aprendido cuando era niño o adolescente. De manera que trata de vivir sin la conciencia de pensar en su manera de ser, bloqueando así no sólo los pensamientos o imágenes que activan su malestar, sino también las emociones que surgen a partir de él. Un ejemplo de esto se da cuando la persona, al experimentar sentimientos desagradables se refugia inmediatamente en el beber en exceso, consumir drogas, la promiscuidad, el trabajo, entre otros asuntos que pueden ser adictivos.

- **Sobre Compensación:** Cuando la persona lucha en contra del esquema o se contra ataca el modo de ser tratando de asumir una personalidad completamente diferente a la forma o estilo de vida que se vivió en épocas tempranas de la infancia o adolescencia. Por ejemplo, si cuando fueron niños se sintieron poco merecedores, entonces de adultos tratarán de ser perfectos. El problema es que cuando se enfrentan al esquema, su conducta suele ser exagerada, insensible e improductiva.

Es importante mencionar que cada uno de los tres estilos de afrontamiento anteriormente explicitados suelen perpetuar la manera de ser que tiene la persona en un esquema mal adaptativo o disfuncional, el cual evitará que se tenga una adecuada valoración personal. En el caso de la rendición se puede distorsionar la perspectiva de las situaciones de manera que confirmarán el esquema o trampa vital; si se utiliza el estilo de escape o la evitación, la persona nunca se enfrentará a la verdad de sí misma, ni tampoco se aceptará porque quien huye no admite los problemas y vuelve a caer en las mismas conductas autodestructivas. Finalmente, el estilo de sobre compensación es también llamado de *contra ataque*, en razón de que es una alternativa a ser devaluado, criticado y humillado. Esto sucede cuando las personas se presentan como seres especiales, superiores, perfectos e infalibles, siendo el contraataque desarrollado como alternativa a ser devaluado, criticado y humillado, quién sobre compensa está convencido de como es y que se está comportando adecuadamente, además de pretender convencer a todos los que lo rodean de que lo contrario es verdad. Con el contra ataque se intenta compensar la trampa vital.

REFERENCIAS

- Adler, A. (1953). *Práctica y Teoría de la Psicología del individuo*. Buenos Aires: Paidós.
- American Psychiatric Association (APA). (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. DSM-5 (5ª ed). Bogotá: Editorial Médica Panamericana.
- Ávila, A. (1982). *La Timidez*. Barcelona: Herder.
- Beck, J. (2000). *Terapia Cognitiva*. Barcelona: Gedisa.
- Diccionario Real Academia Española (DRAE). (2001). Diccionario de la lengua española.
Consultado en: <http://www.rae.es/rae.html>.
- Polaino, A. (2003) *En busca de la autoestima perdida*. Bilbao: Desclee De Brouwer.

Tanquerey, A. (1990). *Compendio de Teología Ascética y Mística*. Madrid: Ediciones Palabra.

Young, J. Klosko, J. Weisharr, M. (2013). *Terapia de Esquemas*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S. A.

4. Recursos para crecer en valoración personal

A continuación, se proponen distintos recursos, de distintos autores y libros para crecer en la valoración personal. Dentro de la psicología contemporánea, la Terapia Cognitiva aporta distintas técnicas y herramientas para que la persona mejore en distintos aspectos de su vida y personalidad. Una manera de crecer y desarrollar la valoración personal es mediante la modificación de pensamientos sobre uno mismo y sobre los demás, es en este contexto en el que la Terapia Cognitiva posee varias herramientas de utilidad.

TÉCNICA 7: REGISTRO Y AUTO OBSERVACIÓN

Cuando su comportamiento sea inadecuado o sienta malestar emocional, intente identificar el pensamiento responsable. Pregúntese: “¿Qué pasó por mi mente?”, y una vez que identifique esto, ubique la situación en el contexto en que surgió la *emoción perturbadora*, mientras responde a las siguientes cuestiones: “¿Qué sentí?”, “¿Qué pasó antes?”, “¿Qué paso después” ?, “¿Qué hice o cuál fue mi comportamiento”? Además, estas cinco preguntas servirán de guía.

- ✓ ¿Qué ocurrió inmediatamente antes de que el pensamiento tuviera lugar o qué lo disparó? Por ejemplo: “Me rechazaron”; “Me ignoraron”; “Me hicieron esperar”; “Me atacaron”; “Me equivoqué”.
- ✓ ¿Qué pasó por mi mente? Por ejemplo: “Nadie me quiere”; “soy un tonto”; “soy un fracasado”; “soy débil”.
- ✓ ¿Qué sentí después del pensamiento? Por ejemplo: “Estoy triste”; “Tengo miedo”; “Me siento frustrado”; “Siento una rabia incontenible”.
- ✓ ¿Qué hice o cuál fue mi comportamiento posterior al pensamiento? Por ejemplo: “Me humillé”; “Grité, insulté”; “Me alejé”; “Pedí disculpas”.
- ✓ ¿Qué pasó después de mi comportamiento? Por ejemplo: “La persona que me rechazó se alejó ofendida”; “Me ignoró”; “Me agredió físicamente”.

Risso (2004), p. 173 y 174.

DEBATE RACIONAL COGNITIVO

El principal recurso para cambiar los pensamientos negativos es la disputa o confrontación verbal que implica poner en duda el pensamiento “negativo” para luego reemplazar este por otro más lógico, aterrizado, racional o adaptativo. El análisis que hagas para debatir cada pensamiento debe tener en cuenta, al menos, tres aspectos que se mencionarán a continuación:

1. **Evidencia empírica del pensamiento**, es decir, si hay hechos que avalen el pensamiento o si sólo es cuestión de imaginación o “sentimientos”.
2. **Consistencia lógica del pensamiento**, es decir, si la conclusión ha sido razonable y razonada (consciente) y/o si es posible obtener otras explicaciones alternativas de igual valor.
3. **Efectos pragmáticos del pensamiento**, es decir, las consecuencias que la manera de pensar tiene o tendrá sobre su vida (ventajas y desventajas).

Es importante asumir que su mente nunca estará silenciosa. Es por esto que si el diálogo interior es negativo se sentirá mal, pero si es positivo se sentirá bien. Así que el objetivo no será callar a la mente, sino encauzar la misma, generar discusiones, cuestionamientos y establecer una disputa amistosa en donde no se “trague entero” aquello que dice constantemente. Se recomienda entonces preguntarse a sí mismo: “¿Realmente estoy en lo cierto?”.

Risso (2004), p. 175 y 176.

TÉCNICA 8 : DEBATE EMPÍRICO

La pregunta clave que debe hacerse es: “**¿La evidencia que dispongo, apoya o contradice mi pensamiento?**”. Se trata de buscar la coherencia en medio de un razonamiento deductivo frente a cualquier pensamiento.

Ejemplo: La mamá de Juan prohíbe que este salga con sus amigos a cine, sin ninguna explicación al respecto. Así que Juan piensa: “¿Será que se enteró que estoy fumando marihuana?” o “¿Será que alguien me habría visto, entonces fue con el chisme a mi mamá?”. Juan entonces para aplicar el *debate empírico* está invitado a preguntarse: ¿Cuál es la evidencia? Es decir: “¿Cómo demuestro que mi madre sabe que yo estoy fumando marihuana?”.

La respuesta es **ninguna**, porque Juan no puede demostrar esto, sino que simplemente ha supuesto que su madre se ha enterado.

TÉCNICA 9: DEBATE LÓGICO

La pregunta clave que debe hacerse es: **¿Cuál es la lógica que estoy utilizando?** o también, **¿Cómo llegué a esta conclusión?** La estructura irracional más común en la que se sustenta un pensamiento ilógico suele estar en las premisas falsas y/o en definiciones erróneas de las cuales partimos, debido a que, si estas son inexactas, la conclusión también lo será.

Aquí se pide argumentos lógicos, racionales y científicos para validar determinada afirmación. Así se demuestra que dichos argumentos carecen de validez para que se asuman cotidianamente.

Ejemplo: Juanita de 11 años está muy triste porque sus compañeros de clase dicen todo el tiempo que ella es la más fea en el salón, además piensa que por esto no podrá obtener una buena calificación en el examen que tiene para el otro día. Frente a la situación de Juanita, cabe preguntarse qué tipo de argumentos tiene para favorecer esta lógica de pensamiento o si el hecho de que sus compañeros dicen que es fea lleva a pensar realmente que no es buena para el estudio.

La respuesta es que el hecho de que los compañeros piensen que Juanita es fea no indica que no muestre habilidades para obtener una calificación positiva en el examen. Es decir, no existen argumentos que validen el razonamiento de Juanita.

TÉCNICA 10: DEBATE PRAGMÁTICO

Se mostrarán algunas preguntas que dirigen este debate para tener en cuenta durante su implementación:

- ✓ ¿A dónde me llevará esta manera de pensar?
- ✓ ¿De qué forma estos pensamientos podrán ayudarme a tener una vida más placentera y productiva?

✓ ¿Qué pasaría si pudiera cambiar mis pensamientos negativos por otros más saludables y funcionales?

El debate pragmático considera la utilidad del pensamiento en sus ventajas y desventajas a corto y mediano plazo. En este sentido, la *disputa pragmática* obliga necesariamente a pensar “hacia adelante”, mientras se logran evaluar los pensamientos en términos de costo/beneficio.

Ejemplo: Lucía ha tenido una discusión con su padre porque este no ha permitido que tenga novio, desde entonces todos los días se levanta de su cama pensando que su padre es el peor y sigue echando culpas a aquel porque nunca podrá conseguir pareja.

La implementación de la técnica en este momento radica en la necesidad de preguntarse si es útil o no seguir considerando este pensamiento para Lucía, o si mejor podría cambiar su manera de concebir la realidad asumiendo que no por el hecho de haber ocurrido en una ocasión la negación de su padre frente a la posibilidad de tener novio, significa que nunca podrá tener pareja. En este sentido, si desiste de su rencor, podrá tener en cuenta una serie de pensamientos que serán más útiles en su vida.

ENCUESTA 10: ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (1965)

Este test tiene por objeto evaluar el *sentimiento de satisfacción* que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste a las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Absolutamente de acuerdo.
- B. De acuerdo.
- C. En desacuerdo.
- D. Absolutamente en desacuerdo.

No.	AFIRMACIONES	A	B	C	D
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2	Estoy convencido que tengo cualidades buenas.				
3	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.				
5	En general, estoy satisfecho de mí mismo.				

6	Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.				
7	En general, me inclino a pensar que soy un fracasado.				
8	Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9	Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10	A veces creo que no soy una buena persona.				

Administración

La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia auto administrada.

Interpretación

De los ítems 1 al 5, las respuestas A: 4, B: 3, C:2 y D: 1.

De los ítems del 6 al 10, las respuestas A: 1, B: 2, C: 3 y D: 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada que se considerada como normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media o que no presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente su mejora.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja, debido a que existen problemas significativos de autoestima.

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO

Es importante que revise las respuestas que escribió y luego la suma de las mismas para verificar que el resultado sea objetivo con su forma de ser, pensar, sentir y actuar.

Luego de eso es importante que reflexione sobre su autoestima considerando el resultado.

¿Está de acuerdo con el resultado?

¿Por qué cree que obtuvo esos resultados?

¿Qué reflexiones u opiniones tiene al respecto?

Escriba algunas conclusiones o resoluciones que le hayan suscitado las respuestas a las preguntas planteadas con anterioridad.

A continuación, se presentan algunas encuestas sobre la *valoración personal* o autoestima del **P. Jean Monbourquette**, que le ayudarán a evaluar y trabajar en la misma.

Encuesta 11: Autoestima por la propia persona (el amor de sí mismo)

Elija la cifra de 1 a 10 que mejor corresponda a la hora de considerar su persona. Recuerde que la encuesta sirve para ayudar a la persona en su conocimiento y valoración personal, así que será importante responder con mucha sinceridad.

No.	Alta autoestima	Baja autoestima
1	Aprecio el conjunto de mi apariencia física. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Concentro mi atención en un defecto físico. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
2	Aprecio mis cualidades y mis competencias. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Destaco mis defectos. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
3	Tengo tendencia a sentirme bien conmigo mismo sin compararme. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Tiendo a comprarme desventajosamente con los demás. 5 - 4 - 3 - 2 - 1

4	Acepto todos los aspectos de mi persona, incluso mis defectos. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	No acepto mis defectos. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
5	Cuido de mi salud. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Descuido mi salud. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
6	Hago comentarios benéficos sobre mi persona. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Soy crítico hacia mí mismo y me pongo sobre nombres llenos de maldad. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
7	Tengo el sentimiento de ser alguien especial y único. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	No tengo el sentimiento de ser un ser especial y único. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
8	Me consuelo cuando cometo errores o padezco fracasos. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Me culpo y me agobio por errores o fracasos. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
9	Me doy gustos: linda ropa, comidas ricas, etc. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	No pienso en darme gustos. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
10	Me siento cómodo para encontrarme cualidades. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Me molesta encontrarme cualidades. 5 - 4 - 3 - 2 - 1

11	<p>Me siento amado y amable.</p> <p>10 - 9 - 8 - 7 - 6</p>	<p>No me siento digno de amor ni amable.</p> <p>5 - 4 - 3 - 2 - 1</p>
12	<p>Acepto mis emociones y se expresarlas.</p> <p>10 - 9 - 8 - 7 - 6</p>	<p>Rechazo mis emociones y las reprimo.</p> <p>5 - 4 - 3 - 2 - 1</p>
13	<p>Soy en general una persona unificada.</p> <p>10 - 9 - 8 - 7 - 6</p>	<p>Me siento con frecuencia tironeando y ambivalente.</p> <p>5 - 4 - 3 - 2 - 1</p>
14	<p>Considero mis defectos como medios para crecer.</p> <p>10 - 9 - 8 - 7 - 6</p>	<p>Considero mis defectos irreparables.</p> <p>5 - 4 - 3 - 2 - 1</p>
15	<p>Vivo la mayor parte del tiempo en el momento presente.</p> <p>10 - 9 - 8 - 7 - 6</p>	<p>Miro el pasado con pesar y el porvenir con temores.</p> <p>5 - 4 - 3 - 2 - 1</p>
16	<p>Me siento bien en los momentos de soledad.</p> <p>10 - 9 - 8 - 7 - 6</p>	<p>Temo los momentos de soledad.</p> <p>5 - 4 - 3 - 2 - 1</p>
17	<p>Acepto un rechazo sin sentirme disminuido.</p> <p>10 - 9 - 8 - 7 - 6</p>	<p>Me siento disminuido por un rechazo.</p> <p>5 - 4 - 3 - 2 - 1</p>

18	Prefiero ser polivalente y flexible. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Prefiero siempre presentar una fachada rígida de perfección. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
19	Me desentiendo fácilmente de las observaciones desagradables respecto de mí. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Doy vueltas sin cesar a las observaciones desagradables respecto a mí. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
20	Me perdono fácilmente mis errores. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Me agobio con remordimientos. 5 - 4 - 3 - 2 - 1

Monbourquette (2005), p. 18-21

PUNTUACIÓN

150 a 200 (Excelente)
100 a 150 (Muy bueno)
50 a 100 (Mediano)
0 a 50 (Débil)

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO

Es importante que revise las respuestas que escribió y luego la suma de las mismas para verificar que el resultado sea objetivo. Luego de eso es importante que reflexione sobre su autoestima a partir de los resultados con ayuda de las preguntas que a continuación se proponen. Después de haber hecho esto, escriba algunas conclusiones al respecto.

¿Está de acuerdo con el resultado?
¿Por qué cree que obtuvo esos resultados?
¿Qué reflexiones u opiniones tiene al respecto?

Encuesta 12: Autoestima de sí por sus competencias (la confianza en sí)

Elija la cifra de 1 a 10 que corresponda mejor a su manera de considerar su competencia. Recuerde que la encuesta sirve para ayudarlo en su conocimiento y valoración personal. Es importante responder con sinceridad.

No.	Alta autoestima	Baja autoestima
1	<p>Tengo una visión positiva y entusiasta de mis proyectos.</p> <p>10 - 9 - 8 - 7 - 6</p>	<p>Tengo una visión negativa y derrotista de mis proyectos.</p> <p>5 - 4 - 3 - 2 - 1</p>
2	<p>Persevero en mis proyectos a pesar de los obstáculos y los fracasos.</p> <p>10 - 9 - 8 - 7 - 6</p>	<p>Abandono todos mis proyectos al menor obstáculo o fracaso.</p> <p>5 - 4 - 3 - 2 - 1</p>
3	<p>Mantengo un diálogo optimista y positivo respecto de mis proyectos.</p> <p>10 - 9 - 8 - 7 - 6</p>	<p>Mantengo un dialogo pesimista y negativo respecto de mis proyectos.</p> <p>5 - 4 - 3 - 2 - 1</p>
4	<p>Me imagino con éxito en el porvenir.</p> <p>10 - 9 - 8 - 7 - 6</p>	<p>Temo la falta de éxito.</p> <p>5 - 4 - 3 - 2 - 1</p>
5	<p>Me gusta arriesgarme.</p> <p>10 - 9 - 8 - 7 - 6</p>	<p>No arriesgo nada.</p> <p>5 - 4 - 3 - 2 - 1</p>
6	<p>Recuerdo mis logros pasados.</p>	<p>Recuerdo mis fracasos.</p>

	10 - 9 - 8 - 7 - 6	5 - 4 - 3 - 2 - 1
7	Aprendo de mis errores. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Me siento desmotivado por mis errores. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
8	Me siento estimulado por las nuevas experiencias de creatividad. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Me siento cómodo en la rutina. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
9	Confío en que estoy a la altura de las tareas propuestas. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Vivo en el miedo de no poder desempeñar las tareas propuestas. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
10	Me gusta hablar en público. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Temo las miradas y los comentarios en público. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
11	Busco el desafío y la aventura y me pregunto: "¿Por qué no?" 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Busco la seguridad ante todo y me pregunto: "¿para qué?" 5 - 4 - 3 - 2 - 1
12	Me alientan mis logros. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Me estreso con mis logros. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
13	Hago lo que tengo que hacer con diligencia 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Dejo para más tarde las tareas a realizar. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
14		

	Tengo la impresión de conducir mi vida. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Tengo la impresión de que los demás manejan mi vida. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
15	Realizo mi trabajo con entusiasmo. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Me aburro en mi trabajo. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
16	Acepto mis límites para superarlos. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	No acepto mis límites. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
17	Me doy aliento tras mis pequeños logros. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	No tengo en cuenta mis pequeños logros. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
18	Tengo la convicción de aportar una contribución a la sociedad. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	No apunto a ningún ideal de contribución a la sociedad. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
19	Trabajo de manera metódica. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Trabajo de manera desordenada. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
20	Celebro mis éxitos. 10 - 9 - 8 - 7 - 6	Oculto mis éxitos. 5 - 4 - 3 - 2 - 1

Monbourquette (2005), p. 21-24

PUNTUACIÓN

150 a 200 (Excelente)
100 a 150 (Muy bueno)
50 a 100 (Mediano)
0 a 50 (Débil)

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO

Es importante que revise las respuestas que escribió y luego la suma de las mismas, para verificar que el resultado sea el objetivo. Luego de eso es importante que reflexione sobre su autoestima a partir de los resultados mediante la implementación de algunas preguntas que a continuación se mostrarán:

¿Está de acuerdo con el resultado?
¿Por qué cree que obtuvo esos resultados?
¿Qué reflexiones u opiniones tiene al respecto?

Escriba algunas conclusiones o resoluciones.

A continuación, se presentarán tres encuestas de la autora Vernieri (2006), en su libro *Adolescencia y autoestima*:

ENCUESTA 13: “EN RELACIÓN A TI MISMO”

La presente encuesta es un ejercicio de introspección que busca la valoración integral y adecuada en la persona, a través del conocimiento y reflexión personal.

Paso I: CONOCERTE

- ¿Eres capaz de definir con claridad lo que te gusta y lo que no te gusta?
- ¿Eres capaz de comunicárselo a los otros?
- ¿Eres capaz de aceptar puntos de vista distintos al tuyo?
- ¿Eres capaz de identificar tus cualidades?
- ¿Eres capaz de identificar tus defectos?
- ¿Eres capaz de aceptar tus fracasos sin desvalorizarte?

Paso II: ACEPTARTE

- ¿Te da vergüenza mostrarte imperfecto ante los otros?
- ¿Eres capaz de hablar de las cosas que te avergüenza con otras personas?
- Después de haber vivido algún tipo de fracaso, ¿Eres capaz de comenzar rápidamente de nuevo?
- ¿Eres capaz de pedir perdón después de haberte equivocado?
- ¿Eres capaz de rectificarte si has dicho o hecho algo erróneo?

Paso III: SER HONESTO CONTIGO MISMO

- ¿Niegas las cosas malas que te ocurren en lugar de aceptarlas y tratar de modificarlas?
- ¿Vives en la apariencia y la mentira?
- ¿Eres capaz de decir a los otros las cosas que no te gustan de ellos?
- ¿Puedes decir que no a las cosas de las cuales no estás seguro?
- ¿Tu vida y tus decisiones están determinadas por el uso de las drogas o el alcohol?
- ¿Vives tú vida de proyectos imposibles o fantaseando que el mañana va a ser mejor?

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO

La encuesta que acaba de resolver tiene distintas preguntas importantes que dan pie a las más variadas reflexiones y conclusiones; por ello es importante revisar bien cada una de las respuestas. A partir de los resultados anote, por favor, dos o tres temas que será importante trabajar en su vida cotidiana. Anote también dos o tres temas que necesite compartir con algún amigo o con algún referente (sea psicológico o espiritual).

ENCUESTA 14: “EN RELACIÓN A TU ACCIONAR”

La presente encuesta es un ejercicio de introspección que busca que se valore integral y adecuadamente a través del conocimiento y reflexión personal.

Paso I: ACTUAR

- ¿Eres capaz de plantearte pequeños objetivos, metas posibles, e ir cumpliéndolas de a poquito?
- ¿Dejas siempre para otro momento las cosas que puedes hacer en la actualidad?
- ¿Siempre encontrarás un motivo para no hacer lo que tienes que hacer?
- ¿Te cuesta comenzar a hacer las cosas?

Paso II: PARAR CON LA CRÍTICA INTERIOR

- ¿Crees siempre que todo tu accionar es inútil?
- ¿Piensas que lo que emprendas no funcionará?
- ¿Sientes que todos tus esfuerzos no son suficientes?

Paso III: ACEPTAR LA IDEA DE FRACASO

- ¿Sientes que un fracaso es determinante para tu vida?
- ¿Crees que el fracaso te ridiculiza ante los demás?
- ¿Consideras el fracaso como el comienzo de otro camino?
- ¿Piensas que los éxitos actuales borran los fracasos del pasado?

Fuente: Vernier, (2006), 181-183

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO

La encuesta que acaba de resolver tiene distintas preguntas importantes que dan pie a las más variadas reflexiones y conclusiones; por ello es importante revisar bien cada una de las respuestas. A partir de los resultados anote, por favor, dos o tres temas que será importante trabajar en su vida cotidiana. Anote también dos o tres temas que necesite compartir con algún amigo o con algún referente (sea psicológico o espiritual).

ENCUESTA 15: “EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS”

La presente encuesta es un ejercicio de introspección que busca que se valore integral y adecuadamente a través del conocimiento y la reflexión personal.

Paso I: AFIRMARTE

- ¿Eres capaz de afirmar lo que piensas?
- ¿Eres capaz de afirmar lo que sientes?
- ¿Eres capaz de afirmar lo que quieres?
- ¿Eres capaz de decir **no** sin agredir?
- ¿Eres capaz de pedir algo sin excusarte?
- ¿Eres capaz de responder con tranquilidad a una crítica?

Paso II: SER EMPÁTICO

- ¿Puedes ponerte en lugar del otro?
- ¿Intentaste en alguna oportunidad sentir lo mismo que otra persona?
- ¿Intentaste comprender sus puntos de vista?
- ¿Te esforzaste en alguna oportunidad por escuchar realmente al otro?

Paso III: ACEPTAR AYUDA

- ¿Aceptas que eres una persona a la que muchos querrían ayudar?
- ¿Aceptas que otros te quieren por lo que eres y que están dispuestos a contenerte en situaciones difíciles?
- ¿Aceptas que otros tienen mejor o mayor información que tú y están dispuestos a brindártela para que la utilices cuando le sea necesaria?

Fuente: Vernieri (2006), 184-186

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO

La encuesta que acaba de resolver tiene distintas preguntas importantes que dan pie a las más variadas reflexiones y conclusiones; por ello es importante revisar bien cada una de las respuestas. A partir de los resultados anote, por favor, dos o tres temas que será importante trabajar en su vida cotidiana. Anote también dos o tres temas que necesite compartir con algún amigo o con algún referente (sea psicológico o espiritual).

A continuación, se compartirá un listado de características de la *autoestima alta* y la *autoestima baja* de los autores Rodríguez, Pellicer y Domínguez (1988), en su libro *Autoestima: clave del éxito personal*:

ENCUESTA 16: “RASGOS DE LA AUTOESTIMA ALTA Y LA AUTOESTIMA BAJA”

Los siguientes puntos sobre una autoestima alta y baja servirán como base para reconocer e identificar la propia, así como la de los demás. Se sugiere leer detenidamente e ir señalando los distintos rasgos con los que usted se identifica, para luego hacer una revisión de los mismos y una posterior reflexión sobre los resultados.

AUTOESTIMA ALTA	AUTOESTIMA BAJA
Usa su intuición y percepción.	Usa sus prejuicios.
Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás.	Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto.	Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.
Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos.	Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.
Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente.	Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
Acepta su sexo y todo lo relacionado con él.	No acepta su sexo, ni lo relacionado con él.
Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera.	Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera.
Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar.	Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar.
Se gusta a sí mismo y gusta de los demás	Se disgusta así mismo y le desagradan los demás.
Se aprecia y se respeta y así mismo a los demás.	Se desprecia y humilla a los demás.
Tiene confianza en sí mismo y en los demás.	Desconfía de sí mismo y de los demás.
Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes.	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.

Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.	No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás.
Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.	No toma decisiones, acepta las de los demás, culpándolos si algo sale mal.
Acepta que comete errores y aprende de ellos.	No acepta que comete errores, o no se culpa y no aprende de ellos.
Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla.	No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades; por tanto, no los defiende ni desarrolla.
Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno.	Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.
Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios de otros.	No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de los otros; se la pasa emitiendo juicios de otros.
Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan.	Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás.
Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.	Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás.

Fuente: Rodríguez, Pellicer y Domínguez (1988), p. 26 y 27

SUGERENCIAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN SÍ MISMO

Es importante que revise las respuestas que escribió y luego la suma de las mismas, para verificar que el resultado sea el objetivo. Luego de eso es importante que reflexione sobre su autoestima a partir de los resultados mediante la implementación de algunas preguntas que a continuación se mostrarán:

- ¿Está de acuerdo con el resultado?
- ¿Por qué cree que obtuvo esos resultados?
- ¿Qué reflexiones u opiniones tiene al respecto?

Escriba algunas conclusiones o resoluciones.

A continuación, se presentarán algunos ejercicios desde Castanyer y Ortega (2001), en su libro *¿Por qué no logro ser asertivo?* Estos ayudarán a discernir si su autoestima es “sana”, recta y adecuada en la vida cotidiana.

EJERCICIO 4: PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Durante una semana, apunte los acontecimientos negativos que tenga, desde algo mínimo hasta asuntos más importantes. Apunte qué se dice a sí mismo al respecto: ¿A qué o quién atribuye la causa? ¿Hay culpables, o la situación negativa es fruto de “las circunstancias”?

Lea ahora los siguientes criterios: La persona que tiene la autoestima ALTA no necesariamente piensa positivamente de sí misma, a todas horas y en cualquier situación. Es normal que abunden pensamientos neutros (“nadie tiene la culpa”) o de cómo actuar una siguiente vez. Mientras que la persona con autoestima BAJA casi siempre sacará conclusiones negativas frente a las situaciones de malestar y se atribuirá a sí mismo los mal entendidos.

Fuente: Castanyer y Ortega (2001), P.89

EJERCICIO 5: CRÍTICAS NEGATIVAS

Analice lo que se dice cuando comete un error. Sobre el mismo registro que había hecho para el punto anterior, pero utilizando uno nuevo en el que sólo apunte los errores, reflexione y escriba qué es lo que piensa y se dice ante un error. Observe si utiliza:

- Generalizaciones (“siempre”, “nunca”, “todos”, “nadie”).
- Clasificaciones globales hacia su persona (“eres un desastre”, “no sirves para nada”).
- “Deberías” o “tendrías que haber hecho, pensado o sentido” algo que ahora tienes muy claro.

Este tipo de expresiones obedecen a la crítica destructiva que, con frecuencia, las personas que suelen estar insatisfechas consigo mismas, utilizan para describir sus errores y sentirse culpables de cualquier situación que no haya salido como se esperaba. Esto puede concluir que tienes una autoestima BAJA.

Fuente: Castanyer y Ortega (2001), P.89 Y 90

EJERCICIO 6: ATRIBUCIONES

Piense en tres situaciones pasadas o presentes en las que se haya sentido especialmente satisfecho o feliz, y tres situaciones en las que se haya sentido bastante mal. Apunte a qué atribuye el que unas hayan salido bien y las otras mal.

Ahora bien, pregúntese: ¿El “causante” de que la situación haya salido así fuiste tú o alguien/algo externo a ti? ¿Piensa que lo ocurrido “confirma la regla” de algo que siempre suele ocurrir igual, o que esa situación y desenlace han sido excepcionales?

Como seguramente habrá adivinado, se está hablando de las *atribuciones*. Una persona con ALTA autoestima suele realizar atribuciones internas y estables en SITUACIONES POSITIVAS (“esto me suele salir bien”), y externas e inestables en SITUACIONES NEGATIVAS (“esto concreto ha ocurrido porque él, las circunstancias...”). Mientras que una persona con BAJA autoestima suele realizar atribuciones externas inestables en SITUACIONES POSITIVAS (“esta vez ha salido bien por...”), y atribuciones internas y estables en situaciones negativas (“siempre lo hago mal”).

Finalmente, analiza cómo suelen ser las atribuciones que haces frente a las situaciones positivas y negativas que percibes.

Fuente: Castanyer y Ortega (2001), p. 90, 91

EJERCICIO 7: SENTIRSE BIEN

Apunte, sin pensar mucho sobre qué necesitas para sentirse bien en este momento. Dicho de otra forma, para estar al 100% satisfecho consigo mismo, ¿qué tendría que suceder?

Las respuestas más frecuentes a esta pregunta o las que más suele decir la gente, son las siguientes:

- Para sentirme bien, necesito que me quieran.
- Para sentirme bien, necesito sacar buenas notas.
- Para sentirme bien, necesito demostrar que soy culto, inteligente o audaz.
- Para sentirme bien, necesito que me valoren en mi trabajo.
- Para sentirme bien, necesito ser el mejor.

¿Sabes lo que diría una persona que tuviera su autoestima alta? **“PARA SENTIRME BIEN
¡NO NECESITO NADA!”**

Obviamente, nadie posee una autoestima tan alta como para poder afirmar eso de manera categórica, pero sucede que cuanto más ALTA se tenga la autoestima, menos se necesitará del esfuerzo externo para mantenerla.

Fuente: Castanyer y Ortega (2001), p.91

REFERENCIAS

Castanyer, O, Ortega, E. (2001). *¿Por qué no logro ser asertivo?* Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.

Monbourquette, J., Ladoucer, D Aspremont. (2005) *Estrategias para desarrollar la autoestima*. Buenos Aires: Bonum.

Rodríguez, A., Pellicer, G., y Domínguez, M. (1988). *Autoestima: clave del éxito personal*. México: Editorial El Manual Moderno.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press.

Vernieri, M. (2006). *Adolescencia y autoestima*. Buenos Aires: Bonum.

CONCLUSIÓN

Se ha finalizado el presente libro que quiere brindar distintos medios y recursos para que los lectores se abran a la vivencia de la virtud y de la reconciliación personal en su vida diaria, creciendo en una adecuada valoración personal para poder ser felices y fieles al Plan de Dios. Cabe anotar que con este recurso no se intenta agotar la realidad, sino que es un pequeño aporte en medio de un sinnúmero de instrumentos para conocer un poco más al ser humano desde una perspectiva objetiva e integral.

Se pone entonces en manos de Dios, Rico en Misericordia, todo el esfuerzo y trabajo que hay en este libro, seguros de que con su gracia sabrá hacerlo fructificar y llegar a quienes él quiera y necesiten. Se espera además que **“Creciendo en la valoración personal día a día”**, sea ese granito de arena necesario en la existencia de muchos para avanzar hacia una vida virtuosa y fielmente reconciliada. Finalmente, esperamos que los Santos Patrones de Areté: San Pablo Apóstol y San José de la Montaña, sigan intercediendo por todos los integrantes de nuestro centro, para que todos sus programas y servicios sean eficientes instrumentos que ayuden a muchos a vivir la reconciliación y la virtud.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
1. Persona Humana y Felicidad	10
1.1 ¿Qué es la felicidad?	10
1.2 Identidad personal y mismidad	11
1.3 Las Necesidades Psicológicas Fundamentales	13
1.4 Esquemas Disfuncionales o Trampas Vitales	14
1.5 Madurez integral y felicidad	16
REFERENCIAS	17
2. La recta valoración de sí mismo	18
2.1 ¿Qué es recta valoración de sí mismo?	18
2.2 ¿Es lo mismo recta valoración de sí mismo que autoestima?	20
2.3 ¿Qué se entiende por “concepto de sí mismo”?	23
2.4 El conocimiento personal.....	26
2.5 La aceptación personal	47
REFERENCIAS	55
3. Lo que NO es la valoración personal.....	56
3.1. No es amor propio desordenado.....	56
3.2 No es orgullo ni soberbia	56
3.3 No es narcisismo	57
3.4 No son complejos o sentimientos de inferioridad	58
3.5 Obstáculos para vivir una auténtica valoración personal	61
3.5.1 Distorsiones Cognitivas.....	62
3.5.2 Estilos de afrontamiento.....	64
REFERENCIAS	65
4. Recursos para crecer en valoración personal	67
REFERENCIAS	88
CONCLUSIÓN.....	89

Centro de Psicología Católico Areté.

Whatsap: +57312885016.

comunicaciones@centroarete.org

<https://centroarete.org/>

Psicólogo Humberto Del Castillo Drago.

Whatsap: +573136603068

hdelcastillod@centroarete.org

<https://humbertodelcastillodrago.com>

CRECIENDO EN LA VALORACIÓN PERSONAL DÍA A DÍA

Humberto Del Castillo Drago

MAESTRÍA
PERSONAL