

Sociedad de Hipnoterapia Clínica.

AUTOESTIMA

INTRODUCCIÓN

La autoestima es un conjunto de fenómenos cognitivos emocionales que concretan la actitud hacia uno mismo, la forma en que toda persona se juzga.

La autoestima positiva constituye una condición básica para la estabilidad emocional, el equilibrio personal y, en última instancia, la salud mental del ser humano. Por el contrario una autoestima negativa es fuente permanente de dolor e infelicidad, siendo una característica sistemáticamente asociada a una gran parte de la psicopatología, en especial a los trastornos de ansiedad y depresivos.

En esta síntesis podemos encontrar la forma de contraargumentar las autocríticas negativas, mejorar la comprensión de uno mismo y de los demás, utilizar la hipnosis y la visualización para mejorar la autoconcepción, enmendar errores, responder a las críticas y educar a los niños de modo que cuenten con una autoestima positiva.

LA NATURALEZA DE LA AUTOESTIMA

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. La persona tiene conciencia de sí mismo, (diferencial del animal). Tiene capacidad de establecer una identidad y darle un valor.

El juzgarse y rechazarse produce dolor. Para evitar nuevos juicios y autorrechazos se han de establecer barreras defensivas. La forma en que uno se percibe y siente a sí mismo puede cambiar y puede por tanto tener mayor libertad.

Causas y efectos:

Los estudios de niños pequeños, muestran que el estilo de crianza de los padres, durante los tres o cuatro primeros años determina la cantidad de autoestima inicial del niño. (mas adelante se profundiza sobre ello). En adolescentes y adultos no se sabe aun la causa y los efectos, es más confuso de determinar.

La autoestima proviene de las circunstancias de la vida y estas circunstancias están decisivamente influidas por la propia autoestima.

Si mejoramos nuestra autoestima, mejoramos sus circunstancias (autoestima y circunstancias están relacionadas indirectamente). La ideas que tenemos de nosotros mismos puede afectarla.

Terapeuta:

La psicoterapia tiene una eficacia sólo limitada para muchos de los problemas que pretende ayudar.

- afecta positivamente a la autoestima
- problema de tiempo
- si se sustituye el padre crítico, tiene un potencial curativo aumentado.

Para aumentar más rápidamente y eficazmente la autoestima, se ha de utilizar técnicas cognitivas estructuradas. Mediante la exploración de la vos interior crónicamente negativa, la confrontación sistemática de las distorsiones cognitivas y el desarrollo de una autoevaluación más exacta y compasiva se podrá elevar el sentido de VALÍA del cliente.

Diagnóstico

Dos tipos de problemas:

a) Situacional: consiste en confrontar las distorsiones cognitivas, subrayar las dotes por encima de las debilidades y desarrollar habilidades específicas para el manejo de los errores y las críticas.

b) Caracteriológicos: formulación básica de la identidad, una sensación de estar mal. La identificación y control de la voz interior crítica será de utilidad, pero no diluye por completo los sentimientos de maldad.

Reestructuración cognitiva de la autoestima:

La personificación de la crítica ayuda al cliente a empezar a exteriorizar la voz autoacusadora.

Es más fácil combatir algo que se percibe como externo <<no yo>>.

Voz sana: es la capacidad del cliente para pensar en términos realistas, incluye <<mi parte racional>> <<mi parte aceptante>> ,...

Creando una dicotomía entre la voz crítica y la voz sana, el terapeuta puede animar al cliente a enfrentarse con su crítica.

El segundo paso, es identificar la principal función de la crítica de una cliente.

La voz crítica se refuerza porque desempeña alguna función positiva:

- promueve una conducta deseada
- protege paradójicamente la valía de uno mismo
- controla sentimientos penosos

Un cliente debe comprender la razón por la que utiliza la voz crítica y como ayuda a protegerla.

Una vez desenmascarada la función de la voz crítica, esta información puede utilizarse una y otra vez durante las confrontaciones.

Identificación de las distorsiones:

La identificación y confrontación de las distorsiones es un componente básico para el tratamiento.

El terapeuta define distorsión y tarea, y enseñar al cliente a cambiar denominaciones tóxicas por un lenguaje preciso.

Cuando el cliente conozca más sobre el contenido de la voz crítica, mejor preparado estará para afrontar distorsiones específicas.

Refutación de la crítica:

Objetivo: desarrollar refutaciones específicas que el cliente pueda poner por escrito y utilizar para cada ataque crítico.

Como se crean: mediante diálogos entre la voz crítica y la sana, mediante su interrogación socrática y la técnica de las tres columnas (autoafirmación, distorsión y refutación). (Se comentaran más adelante).

Cuando sean creíbles y efectivas se podrán evaluar y modificar. Cuando el terapeuta se enfrente de forma consciente a la crítica interior del cliente, cuando no deja que se cuele ninguna distorsión, está animando al cliente a luchar eficazmente en casa.

Detención del pensamiento:

Cuando la crítica es tan insistente y cáustica no deja espacio a la voz sana. Para dejarle espacio son útiles ciertos procedimientos de detección del pensamiento.

Una vez silenciado al crítico durante unos instantes, el cliente puede utilizar refutaciones apropiadas de la lista creada por los dos.

Identificación de dotes:

Simultáneamente para refutar a la crítica debe aplicarse un programa para sostener en el cliente la consciencia de sus dotes y cualidades genuinas (autoevaluación precisa).

Autoaceptación:

Es una actitud de aceptación y no valoración de uno mismo y hacia los demás. Se ha de ir recordando al cliente los mantras de autoaceptación, concepto y lenguaje, que han desarrollado juntos hasta que el cliente empieza a cambiar de actitud.

Problemas que pueden surgir y que inciden negativamente en la autoestima:

- a) las reglas y deberes inflexibles
- b) el perfeccionismo
- c) una extrema vulnerabilidad a la crítica
- d) la falta de afirmación

Existen estrategias para afrontar estos problemas que iremos mencionando a lo largo del tema en cuestión.

Reforzamiento de la voz sana:

Las personas con una fuerte crítica tendrán contacto con su voz interior negativa. El terapeuta ha de disminuir la intensidad de los ataques a uno mismo, fomentando un dialogo con uno mismo más constructivo.

Las personas con una fuerte crítica tendrán contacto con su voz interior negativa. El terapeuta ha de disminuir la intensidad de los ataques a uno mismo, fomentando un dialogo con uno mismo más constructivo.

LA CRÍTICA PATOLÓGICA

Es igual a voz interior crítica por tanto a una baja autoestima.

La crítica es como un chacal psicológico que a cada ataque, debilita y deshace cualquier sentimiento bueno que pueda tener la persona sobre sí mismo.

La crítica compara su forma de ser con la forma en que debería ser y le juzga como insuficiente o malo.

El origen de la crítica:

Surge en las primeras experiencias de socialización con los padres, ya que son los que enseñan que conductas son aceptables y cuales son peligrosas,... premiando o castigando al niño.

La aprobación paterna es para el niño una cuestión de vida o muerte (por miedo a perder su apoyo). Por tanto todo niño nace con residuos emocionales que afectaran a su autoestima.

El volumen y la maldad e los ataques de una crítica están directamente relacionados con la fuerza de sus sentimientos de malestar.

5 factores que determinan la fuerza de sus iniciales sentimientos de malestar:

la medida en que se hicieron pasar por imperativos morales cuestiones de gusto, necesidades personales, de seguridad o buen juicio. Determinadas expresiones y frases transmiten fuertes mensajes morales que pueden hacer sentir moralmente mal al niño y con ello provocan una baja autoestima.

La medida en que los padres dejaron de diferenciar entre conducta e identidad. Los padres que diferencian entre la conducta inapropiadas y la bondad básica del niño, estos tendrán una mejor autoestima.

La frecuencia de los gestos prohibitivos, negativos de los padres tienen un impacto sobre los iniciales sentimientos de valía.

La consistencia de los gestos prohibidos. Los niños que han experimentado una educación incongruente sienten a menudo una innegable sensación de culpa.

La frecuencia con que los gestos prohibidos estuvieron vinculados a la cólera o rechazo paternos, transmiten un mensaje inequívoco, por tanto los niños se maltratan psicológicamente en la edad adulta.

Por qué escucha usted a la crítica:

Porque es gratificante, ayuda a satisfacer ciertas necesidades básicas. Todo el mundo necesita sentirse:

- seguro y libre de temor
- efectivo y competente en el mundo
- aceptado por sus padres y seres queridos
- portador de una sensación de valía personal y bienestar en al mayoría de las situaciones.

Las personas con baja autoestima recurren a la crítica par ayudarles a afrontar los sentimientos de ansiedad, rechazo, etc...

Las personas con una alta autoestima tienen un cierto grado de confianza en sí mismos, eliminan las cosas que le dan miedo.

El papel del reforzamiento:

¿Cómo el pensamiento configura su conducta y su pensamiento?

El refuerzo positivo es cuando un suceso recompensante sucede a una conducta determinada, y produce un aumento de la probabilidad futura de esa conducta.

El refuerzo negativo es cuando se experimenta un dolor físico o psicológico. Es un proceso de resolución de problemas (pensamiento analgésico).

En el reforzamiento variable, el refuerzo no es continuo, como es el positivo o el negativo. La pauta es impredecible y la extinción lleva mucho tiempo.

Cómo se refuerza la crítica:

Reforzamiento positivo por la crítica:

la necesidad de hacer el bien, controlan los impulsos peligrosos y proporcionan una sensación de estructura y orden en su vida.

la necesidad de sentirse bien:

- . valía personal
- . sentirse aceptado por unos padres críticos

La necesidad de rendir

Reforzamiento negativo de la crítica:

- necesidad de controlar los sentimientos dolorosos
 - . no sentirse bien, sentirse malo o carente de valor
 - . temor al fracaso
 - . miedo al rechazo
 - . cólera hacia las personas a las que quieres. Si es consciente provocará ansiedad.
 - . culpa, por tanto se castigan
 - . frustración, por tanto habrá una disminución de los niveles de estimulación.

Cazar a la crítica:

Exige un verdadero compromiso. Se ha de ser consciente de monólogo interior en situaciones conflictivas (oír la crítica).

Para ello se puede indicar al cliente que haga una lista de sus comentarios críticos, luego otra lista que ponga me ayuda a sentirme,... o me ayuda a evitar, y al lado me ayuda a evitar sentirme,.. Y el cliente con ello, observara que hay rechazo.

Desarmar a la crítica

Para ello tiene que conocerla, conseguir e identificar su voz. Cada vez que se ataca a la crítica se provoca daño psicológico.

Técnica para cazar a la crítica infraganti, cuando le deprima:

- técnica de relajación muscular y respiratoria
- intentar percibir donde siente la depresión en su cuerpo y enfóquese en ese lugar, para conocer la sensación.
- escuche los pensamientos que van asociados a la sensación en esa zona del cuerpo y lo que esta diciendo de sí mismo.

Ahora intenten recordar cómo comenzó esa sensación y que le decía.

El desarme de la crítica consiste en :

- desenmascarar su propósito
- responderle
- hacerla inútil

El conocer la función de la crítica hace menos creíble todo lo que dice. Denuncia su agenda secreta y por tanto se siente menos vulnerable a ella.

Responder a la crítica:

La autoestima no podrá mejorar hasta que no abandone los mensajes aprendiendo a responder a la crítica. Necesita un “cañón” psicológico para disparar a la crítica de forma que finalmente salte por los aires.

Como puede el cliente responder a la crítica:

Para ello elija un mantra que le ayude a enojarse. Las palabras profanas son una respuesta totalmente sana a la crítica. Cuando utilice los mantras de Howitzer, grítelo en su interior. Grite mentalmente a la crítica para inundarla con su enojo e indignación.

Si la crítica prosigue su ataque a pesar de decirle que “se calle” es el momento de adoptar medidas más energéticas. Lo importante es cazar a la crítica justo cuando empieza, antes de permitirle que haga mucho daño.

Preguntar el precio:

Una de las mejores formas de desarmar a la crítica es pensar en el precio que usted paga por sus ataques. ¿Qué le cuesta escuchar a la crítica?. El cliente hará una lista de las formas en que le ha afectado su autoestima en sus relaciones, trabajo y nivel de bienestar. Cuando haya concluido la lista, combinará los aspectos más importantes en una frase resumen que puede utilizar cuando le ataque la crítica. Luche contra ella diciéndole: “no me puedo permitir esto, me ha costado...” . El cliente evaluará el precio alto, que su baja autoestima le está costando.

Afirmación de su valía:

No es tarea fácil afirmar su valía. El cliente cree que su valía depende de su conducta, empieza carente de valor, un cuerpo que anda y habla. La crítica le hará creer que su vida no tiene valor intrínseca, sino sólo el potencial de hacer algo valioso. Este valor es su conciencia, su capacidad de percibir y experimentar. Lo que hace debe salir del impulso de vivir plenamente, en vez de luchar para justificarse.

El cliente ha de recordar que necesita afirmaciones positivas para sustituir la voz crítica. Intentar utilizar una afirmación cada vez que ha acallado con éxito un ataque de su crítica.

Hacer inútil a la crítica para desarmarla:

Formas nuevas y constructivas de atender a sus necesidades sin recurrir a la crítica:

- La necesidad de hacer el bien: la estrategia más sana es reevaluar sus deberes estándares personales para ver cuáles son realmente aptos para usted y su situación actual.
- La necesidad de sentirse bien: la estrategia más sana es aprender a concebirse a sí mismo en términos más realistas y con aceptación genuina.

- La necesidad de rendir: la forma de rendir más sana es desafiar su antigua creencia de que lo que usted hace es aquello que vale. Otro, es aprender a evaluar sus metas para determinar si son adecuadas para usted. El cliente analiza sus metas en términos de las consecuencias a corto y largo plazo para determinar si son correctas para usted (vera que algunas metas cuestan de realizar). Otra forma, es encontrar nuevos motivadores ya que sus antiguos, era la crítica, que le atacaba si no se esforzaba lo suficiente para alcanzar sus metas, por tanto se ha de visualizar las consecuencias positivas del éxito.

- La necesidad de controlar los sentimientos negativos:

a) no sentirse bien, sentirse mal o carente de valor: la crítica le ayuda a bloquear esta sensación fijando altos estándares de perfección, lo que implica es que ha de trabajar duro. El cliente puede controlar esta sensación sin la crítica. Aprendiendo a apreciarse a sí mismo con exactitud y con genuina aceptación.

b) miedo al fracaso: la crítica disuelve su miedo al fracaso diciéndole que no pudo hacerlo, pero usted no lo intenta y remite su temor. Para mejorar, es redefinir el significado de sus errores. Cada error reafirma su creencia subyacente en que le pasa algo terriblemente malo. Para mejora es reconocer que cada decisión que ha tomado era la mejor posible dadas las circunstancias.

c) miedo al rechazo: la crítica le ayuda a afrontar el rechazo prediciendo y, por tanto, desensibilizándole al daño. Par afrontar el miedo al rechazo es:

- reenmarcar los errores sociales como la mejor decisión posible en el momento.
- desarrollar cualidades específicas para afrontar la crítica.
- aprender a comprobar un supuesto rechazo en vez de conocido por la lectura mental.
- el primer paso exige una diferente forma de hablar con uno mismo.

d) cólera: la crítica le ayuda a afrontar su temor al enfado redireccionándolo en un ataque a sí mismo. Para afronta su cólera es aprender a decir lo que quiere y a negociar el cambio.

e) Culpa: la crítica le ayuda a controlar su culpa castigándole. La estrategia consiste en determinar si su culpa procede de la violación de un valor sano o no.

f) frustración: la crítica le ayuda ha controlar la frustración echándole las culpas y fustigándole hasta que usted ha descargado suficiente energía negativa para reducir su nivel de tensión. Para mejorar la frustración ha de relajarse y calmarse utilizando la inducción hipnótica, como son las afirmaciones de su valor intrínseco y un recuerdo de que los errores que usted cometió eran la mejor decisión posible para usted en cada momento. El objetivo es ayudarle a conseguir una sensación de perdón hacia sí y de compasión hacia su propia lucha.

AUTOEVALUACIÓN PRECISA

Las personas con baja autoestima no se perciben con claridad a sí mismas. La imagen que ven magnifica sus debilidades y minimiza sus dotes. Este reflejo distorsionado es una fuerte sensación de insuficiencia, a raíz de una desfavorable comparación con las personas que le rodean, de ahí de verse imperfectos. Para elevar su autoestima, es preciso romper los viejos imágenes y aprender a percibir con exactitud su particular equilibrio de fuerzas y debilidades.

El primer paso par a la autoevaluación es describir con el máximo detalle posible cómo se percibe actualmente. El siguiente paso le ayudará a organizar su descripción de sí mismo.

Inventario del concepto de sí mismo:

El cliente escribirá el mayor número posible de palabras o frases que pueda, para describirse en las siguientes áreas:

Aspecto físico.

Cómo se relaciona con los demás
Personalidad
Cómo le ven los demás
Rendimiento en la escuela o trabajo
Ejecución de las tareas cotidianas
Funcionamiento mental
Sexualidad

Al finalizar esta tarea, el cliente pondrá un signo positivo en los apartados que representan las dotes o las cosas que le gustan de él, y un signo negativo en los que considera debilidades o le gustaría cambiar. En los neutrales no ha de marcar nada.

Si la mayoría de sus aspectos negativos se concentran en una o dos áreas de la lista, es que su autoestima es buena en términos generales pero tiene algunos puntos débiles. Cuando menos dispersos estén sus aspectos negativos en todo el inventario, y mayor la proporción de aspectos negativos a positivos, más esfuerzo le supondrá al cliente conseguir un concepto de sí mismo positivo en términos reales.

Lista de sus debilidades:

En un papel haga dos columnas. En la izquierda escriba las calificaciones negativas. 4 reglas que debe seguir cuando revise los aspectos de su lista de debilidades:

Utilice un lenguaje no peyorativo
Utilice un lenguaje preciso
Utilice un lenguaje específico en vez de general
Encuentre excepciones o dotes correspondientes

Una vez hecho esto, el cliente revisara cada debilidad del lado izquierdo de la lista, de forma minuciosa, tomándose el tiempo necesario.

Cada aspecto revisado debe:

Eliminar todos los términos peyorativos
Ser preciso y puramente fáctico
Eliminar las descalificaciones generales en favor de las situaciones específicas en las que se dan las debilidades.

Incluir el mayor número posible de excepciones y dotes correspondientes que pueda imaginar.

Enumeración de sus dotes:

Para hacer una autoevaluación precisa consiste en reconocer sus dotes.

El cliente ha de pensar unos momentos en las personas a las que más ha querido o admirado y escribir en un papel las cualidades que más ha apreciado en estas personas.

El cliente puede sorprenderse al encontrar que muchas de las mismas cualidades que le impulsan a cuidar y respetar a los demás también son de aplicación para él.

Nueva descripción de sí mismo:

El cliente ha de hacer una descripción de sí mismo de carácter preciso, equitativo, soportante, y real.

La autoevaluación precisa supone dos cosas:

- 1) reconocer y recordar sus dotes
- 2) describir con precisión sus debilidades, de forma específica y no peyorativa.

DISTORSIONES COGNITIVAS

Son instrumentos de la crítica patológica contra su autoestima. Son malos hábitos de pensamientos irrealistas.

Distorsiones cognitivas que afectan a la autoestima:

- Hipergeneralización
- Designación global
- Filtrado de la realidad
- Pensamiento polarizado
- Autoacusación
- Personalización
- Lectura de la mente
- Falacias de control
- Razonamiento emocional

Combatir las distorsiones:

Hay que dominar la habilidad de vigilancia. Para combatir las distorsiones utilizaremos la técnica de las tres columnas que consiste en :

- escribir todas sus respuestas en un papel (después podrá hacerlo mentalmente)
- en la primera columna se escribe lo que le dice la crítica sobre la situación
- en la columna central, revisar las afirmaciones sobre sí mismo en busca de distorsiones que dañen su autoestima.
- en la última columna se escriben refutaciones a las afirmaciones acerca de sí mismo, atacando cada distorsión por su turno.

COMPASIÓN

La compasión es una facultad, que podemos adquirir si se carece de ella, o mejorarla si ya se tiene. Los componentes básicos de la facultad de compasión son:

- comprensión
- aceptación
- perdón

La compasión por los demás:

Para que la compasión sea completa, ha de orientarse hacia uno mismo y hacia los demás para que sus propios errores no le parezcan tan enormes.

Se ha de tener una actitud de empatía, una escucha activa con amigos, personas conocidas e incluso con extraños

Los ejercicios que pueden realizarse son:

- dos que va dirigido para sentir compasión por los demás
- dos que combinan la compasión por los demás con la compasión hacia uno mismo.

Para realizar el ejercicio ha de dosificar el esfuerzo empezando primero con el ejercicio que le sea más fácil, y una vez superado éste pasar a los ejercicios más difíciles.

Los ejercicios se pueden hacer con videos de encuentro para practicar la empatía. El objetivo es proporcionar una situación segura y no amenazante en la que puede practicar la postergación de sus juicios de valor y conseguir comprender un punto de vista que normalmente descartaría de antemano.

También se puede practicar la escucha activa con un amigo, con personas conocidas o extraños. Se ha de tener en cuenta que todo el mundo intenta sólo sobrevivir, igual que uno.

La compasión por las cosas pasadas le ayudaran a mejorar su autoestima, para ello, seleccione un hecho pasado, uno que la crítica ha utilizado para realizar los ataques. Cuando se tenga alguna respuesta a estas preguntas, y se conozcan las necesidades, pensamientos y sentimientos que influyeron, es el momento de aceptarse y perdonarse por lo que hoy se recrimina.

LOS DEBERES

Los deberes y las creencias se forman como respuesta a una necesidad básica como puede ser:

- necesidad de ser querido y aprobado por los padres
- necesidad de sentir pertenencia y aprobación de los amigos
- necesidad de bienestar emocional y físico (autoestima)

Los valores sanos van en fomento de la vida más que en su limitación. Las reglas que se siguen han de tener en cuenta sus necesidades básicas como ser humano. Los valores sanos dan a uno la flexibilidad de seguir sus necesidades emocionales, sexuales, intelectuales y recreativas.

La autoestima afectada por los deberes:

- los deberes socavan la autoestima, aplicando conceptos morales de correctitud e incorrección a situaciones, conductas y gustos esencialmente no morales, que comienza en la niñez.
- los deberes exigen a menudo una conducta que no es posible o sana para una determinada persona.

Cuando los deberes tienen sentido, no suelen interferir con su autoestima, sólo interfieren cuando se violan los deberes. Entonces es cuando le asalta la crítica por haber hecho las cosas mal. Para detener la crítica se ha de reparar lo que se ha hecho.

Existen ejercicios que ayudan a mejorar su autoestima, y que le ayudan a reflexionar sobre los valores y creencias.

MANEJO DE LOS ERRORES

La autoestima está relacionada con la aceptación de uno mismo, independientemente de los errores, que no se han de entender como una muestra de falta de valía.

Reenmarcar los errores:

Reenmarcar los errores es tan solo cambiar el significado que tenemos sobre ellos, y verlos como un componente natural más, de los cuales tenemos que aprender i progresar, a través de un proceso de feed-back llamado proceso de aproximación.

Los errores los hemos de conceptualizar como un aviso i no como una acusación, muchas veces perdemos nuestra espontaneidad por miedo a equivocarnos.

Un error es cualquier cosa que hacemos, y más tarde, después de reflexionar, desearíamos haber hecho otra cosa, o al revés cuando no hacemos una cosa y después vemos que la deberíamos haber hecho. Por tanto podemos decir que es un término que se utiliza de forma retrospectiva.

El problema del conocimiento consciente:

La elección consciente o inconsciente de la alternativa más deseada para satisfacer nuestras necesidades, la conocemos como motivación y nuestra responsabilidad es aceptar las consecuencias de aquellos actos. Los límites de nuestro conocimiento consciente hacen muchas veces difícil predecir las consecuencias, es el caso de la ignorancia, el olvido, la negación, o la falta de alternativas.

Incrementar la conciencia del error:

Con el motivo de incrementar la conciencia de los errores como algo relacionado con nuestro conocimiento limitado, se ha de tener en cuenta las siguientes ideas:

Soy un ser humano singular i valioso.
Siempre hago las cosas de la mejor forma que se.
Me quiero incluidos mis errores.

RESPUESTA A LA CRÍTICA

La crítica ataca de forma importante la autoestima, ya que alimenta la crítica patológica interna. El truco para manipular la crítica, es no olvidar su autoestima.

El mito de la realidad:

En el fragor de los acontecimientos no nos podemos fiar de nuestros sentidos ya que muchas veces estos distorsionan todo lo que vemos. Nosotros vemos todo lo que nuestros sentidos captan como si tuviésemos una televisión en la cabeza i esta pantalla tiene unas características.

Todo el mundo tiene una pantalla. No podemos ver directamente la realidad i solo podemos ver nuestra pantalla. Parte de lo que afecta nuestra pantalla es inconsciente, por tanto no podemos comunicar plenamente todo lo que hay en ella. Es bueno no creer automáticamente todo lo que sale por la pantalla, debemos comprobar todo lo que sale en ella. Nuestra habla interior, es un comentario de lo que sale en ella. Cuanto más distorsionada sea, más creemos que lo que vemos es exacto. No podemos controlar todo lo que vemos durante todo el tiempo, pero si podemos controlar; Parte de lo que vemos durante todo el tiempo i todo lo que vemos durante una parte del tiempo. Podemos mejorar la calidad de imagen de nuestra pantalla, pero no nos podemos liberar de ella. Los críticos no nos critican a nosotros, sino que lo hacen a la imagen que tienen en la pantalla, que puede estar distorsionada por muchas cosas, entre ellas su estado de animo.

Hay una variable que pueden modificar o distorsionar nuestra interpretación de la realidad como son:

La personalidad innata de las personas.
El estado fisiológico de las personas.
El estado emocional de las personas.
Las pautas habituales de conducta de las personas.
Las creencias de las personas.
Las necesidades de las personas.

Respuesta a la crítica:

Cuando recibimos una crítica tenemos que formularnos la siguiente pregunta; Que tendrá esta persona en su pantalla, para criticarme de esta forma ?

Hay tres formas de responder mal a una crítica:

De forma agresiva o de contraataque, signo de una autoestima baja. Este tipo de respuesta puede convertir un crítico potencialmente constructivo, en un enemigo destructivo.

De forma pasiva, disculpándose al primer signo de ataque. Entregarse a las opiniones negativas de los demás es mortífero para su propia autoestima.

De forma agresiva, primero pide disculpas i más tarde no hace aquel cambio que había prometido, llevando a cavo una actitud violenta de forma encubierta. Este tipo de respuesta reduce dos veces más la autoestima que las otras

Las formas correctas de responder a una crítica son:

El reconocimiento, asentir la crítica con lo cual la detienes de forma inmediata. Se trata de hacer entender a la otra persona que tenemos la misma imagen en la pantalla. Este tipo de respuesta desarma al crítico, aunque no protege mucho nuestra autoestima.

El oscurecimiento, se utiliza cuando la crítica no es ni constructiva ni justificada, lo que se hace entender al crítico es; Si, alguna cosa de l que hay en tu pantalla también está en la mía. Se puede hacer a través de un asentimiento en parte, o de un asentimiento en términos de probabilidad, o de un asentimiento en principio, etc.

La interrogación, se utilizan como respuesta a quejas vanas i lo que intentamos es transmitir al crítico es; No me resulta clara tu pantalla, podrías enfocarla mejor ? Se trata de una táctica provisional, mediante la cual sacas información que necesitas para poder responder a la crítica.

PEDIR LO QUE SE QUIERE

La incapacidad para pedir lo que uno desea es un claro signo de baja autoestima, por miedo al rechazo.

Sus necesidades legítimas:

Toda persona tiene una serie de necesidades del todo legítimas como las físicas, las emocionales, las intelectuales, las sociales, o las espirituales. La diferencia entre las necesidades i los deseos es de grado, i la línea divisoria entre las dos varia en cada persona.

Deseos en palabras:

Todos tenemos el derecho de pedir algo, independientemente de si lo necesitamos o meramente o lo deseamos, ya que por una baja autoestima, podemos no reconocer una necesidad como tal.

Nosotros somos los responsables de juzgar la fuerza relativa de nuestras necesidades, si estas son importantes tenemos todo el derecho a pedirlo.

Mensajes completos:

Con el fin de poder pedir lo que queremos es importante saber formular las peticiones afirmativas, si nos resulta difícil pedir las cosas, debemos preparar la petición con anterioridad.

Estas peticiones tienen como objetivo expresar exactamente aquello que pides; La conducta deseada, el momento, el lugar i en la que se han de realizar. Pero a veces, no es suficiente decir aquello

que queremos, sino que se han de expresar nuestros pensamientos, nuestros sentimientos i nuestros deseos, dando así un mensaje completo.

Las normas mas destacables a la hora de elaborar una buena petición son:

Conseguir un momento i un lugar adecuado para hablar con la otra persona.

Hacer una petición lo más sencilla posible, con el fin de mejorar la comprensión y el recuerdo.

No culpar, ni atacar a la persona que tenemos delante.

Expresar sus sentimientos intentando ser objetivo.

Mantener un tono de voz moderado.

Utilizar un lenguaje corporal afirmativo i de alta estima.

VISUALIZACIÓN

La visualización es una técnica de refinamiento de el autoimagen a través de imaginar escenas positivas. Esta técnica nos ayuda a lograr los siguientes objetivos:

Aumentar el autoestima, corrigiendo nuestra crítica patológica.

Cambiar nuestra forma de relacionarnos con los demás.

Ayudar a conseguir metas específicas.

Por qué funciona la visualización:

La mente y el cuerpo nos permite observarnos a nosotros mismos con más distanciamiento, y por tanto con más objetividad. Todos aquellos procesos que forma automática y inconsciente hacíamos de forma negativa, a través de la visualización los podemos hacer de forma positiva.

Ejercicios de visualización:

La visualización se realiza de forma más efectiva cuando el cerebro produce ondas alfa, y para eso se ha de estar en un estado de profunda relajación.

En la primera sesión ejercitamos la capacidad de formar impresiones sensoriales imaginarias de los sentidos de la vista, el oído, el tacto, el gusto, y el olfato. A través de la practica estas impresiones sensoriales se harán cada vez más claras.

En la segunda sesión practicamos la creación de una experiencia llena i viva que incluía impresiones de los cinco sentidos practicados con anterioridad.

En la tercera sesión practicamos la creación de escenas personales, que más tarde realizaremos en la realidad con la mayor exactitud de como lo hemos imaginado.

Reglas para crear visualizaciones efectivas para la autoestima:

Imaginarse cada uno consiguiendo la meta deseada.

Visualizar nuestra conducta manifiesta.

Incluir en la visualización esas consecuencias positivas de una mayor autoestima, así como nuestro lenguaje corporal afirmativo.

Imaginarse luchando al principio i después triunfando.

Imaginarse gustándose a si mismo i a los demás.

Imaginarse descubriendo nuestra autoestima como un gran tesoro perdido.

Combinar con la visualización una serie de afirmaciones breves, positivas, que constaten lo que estamos visualizando.

Sesiones de autoestima:

Estas sesiones pueden ser muy variadas como:

Sesión de autoimagen, es aquella destinada a corregir nuestra propia concepción.

Sesión de relaciones, que se centra en la forma de sentirnos en las relaciones con los demás.

Sesión de metas, destinada a clarificar nuestras metas i crear una expectativa de éxito.

Consideraciones especiales:

No nos hemos de desanimar si no da resultado de forma inmediata, nuestro subconsciente, puede estar realizando cambios de importancia, mientras la nuestra critica patológica consciente, nos dice que es una perdida de tiempo. Hemos de considerar los ejercicios de visualización como algo agradable i relajante en sí, sin tener en cuenta los resultados que de ellos se desprenden.