

Instructorado en Educación Emocional

**Materia: Autoconfianza.
Profesora: Licenciada en
Psicología Lucila Bettin**

El siguiente material está basado en el libro "El poder de la confianza" del Dr. Sebastian Palermo".

Clase 1:

Introducción.

El recurso psíquico de la confianza.

Autoconfianza vs. autoestima.

- La confianza es uno de los recursos psíquicos (herramientas) mas importantes que necesitamos en nuestra vida, y la usamos en las acciones mas cotidianas. Por ejemplo, cuando cruzamos una calle, con el semáforo en rojo, estamos confiando en que los autos van a respetar esa señal por lo que sin detenernos a considerar mucho, automáticamente cruzamos.
- La confianza es el contrapeso psíquico de la ansiedad. Cuanto mas confío, mayor paz voy a tener por lo tanto menos ansiedad.
- Este recurso psíquico se desarrolla en las etapas mas tempranas de nuestra vida. De acuerdo al modo de crianza, si nuestros padres nos han dado lugar a desarrollarnos fortaleciendo nuestra autonomía o no.
- La sobreprotección que muchos padres, sin malas intenciones, han tenido con nosotros, termina por dar al niño un mensaje indirecto de "no sos capaz de realizar solo las cosas... no sos lo suficientemente capaz por vos mismo, por lo que me necesitas".
- En esta materia vamos a desarrollar y profundizar sobre la confianza en nosotros mismos, es decir, la "autoconfianza".
- **¿Porque es tan importante este recurso psíquico de confiar en nosotros mismos?**
- Porque nos permite: - **Asumir riesgos:** confiar en nosotros mismos nos permite afrontar los miedos y ejecutar acciones. Si nos ponemos a pensar, todo implica algún tipo de riesgo, si no confiáramos, nos quedaríamos encerrados y no podríamos desarrollar nada en nuestra vida. - **Nos permite ser sociables:** a la gente le gusta estar cerca de personas seguras de sí mismas, porque terminan siendo personas productivas. - **Y nos permite lograr metas secundarias:**

el ser mas sociable nos da mas oportunidades en todas las áreas, permitiéndonos lograr metas, ya sea en lo relacional como en lo laboral.

- Cuando no hemos desarrollado esta capacidad, sin darnos cuenta, vivimos dirigidos por el miedo.

Autoconfianza no es lo mismo que autoestima.

- Muchas personas creen que sus problemas tienen raíz en que no se quieren lo suficiente a si mismos, entonces intentan aumentar su autoconfianza aumentando su autoestima.
- La autoconfianza no aumenta queriéndonos mas sino CONOCIENDOSE MAS para entender QUIENES SOMOS y CREER EN LO QUE SOMOS.
- Por eso es muy importante tener en claro que la baja autoconfianza NO es un problema de amor propio.
- **Muchas veces la frustración es fruto de que la persona tiene una baja autoconfianza por lo que no se anima a tomar riesgos, pero tiene una alta autoestima por lo que quiere cuidar su imagen, y se siente mal de no tener esos logros (por falta de confianza en si mismo).** Me acuerdo de una persona que se sentía muy frustrada por el trabajo que tenía, y deseaba tener un trabajo mejor, que le rindiera mas económicamente pero que también fuera una actividad que le gustara mas, el problema era que su autoconfianza era baja entonces no se animaba a tomar el riesgo de hacer entrevistas de trabajo por miedo a que le dijeran que no calificaba (cuidaba su imagen evitando esa situación), como resultado no se presentaba a las entrevistas y por lo tanto paso muchos años en un lugar que no quería estar, por falta de autoconfianza, porque no conocía lo que era capaz de hacer.
- Un ejemplo de esto es cuanto le preocupa a la gente lo que otros piensen de si mismos. Tenemos miedo de pasar vergüenza, de quedar en ridículo, de que piensen mal de nosotros,

etc. Y eso es una muestra de que cuidamos nuestra imagen, y si cuidamos nuestra imagen es porque nos queremos mucho a nosotros mismos.

- La **timidez**, contrariamente a lo que pensamos, es una muestra de un gran amor propio.
- Esto no quiere decir que el amarnos a nosotros mismos este mal, al contrario, una correcta autoestima es saludable, nos hace funcionales. El problema es cuando nos amamos mas a nosotros mismos que a los demás (egoísmo) o cuando amamos a los demás mas que a nosotros, lo que nos lleva a conductas auto destructivas.

¿Que es la autoestima?

- **La autoestima es la capacidad de querernos a nosotros mismos.**
- Definición del diccionario de la Real academia: **la estima es la "consideración o aprecio hacia una cosa o persona"**.
- La autoestima es un recurso psíquico básico y esencial para poder sobrevivir. Sin ella no nos defenderíamos de la hostilidad del medio.
- Esta decisión de querernos desarrolla un **mecanismo de protección** y esto ayuda a que tengamos éxito en las distintas metas que nos propongamos.
- Será muy difícil que invierta tiempo en demostrarme que puedo hacer algo si no me quiero a mi mismo. El amor propio es conveniente.

El quererse a uno mismo es conveniente por:

- **Me permite una mejor supervivencia:** Según Albert Ellis el ser humano tiene dos grandes metas en su vida: la supervivencia y la felicidad. Si no hay deseo de supervivencia lo que aparece es la ideación de muerte y esto puede avanzar de forma pasiva o activa.
- La decisión del suicidio esta basada en una distorsión cognitiva acerca del futuro y de la capacidad de frustración.

- **Una buena autoestima nos permite tener paz:** paz psíquica: estado de armonía y tranquilidad interior, que es un estado anhelado por la mayoría de las personas. Cuando el estado de disconformidad de una persona, ya sea porque no se estima a si misma o porque no puede apreciar a otro, cuando no se mueve en lugares agradables, se genera un estado de alerta, estrés, que puede desembocar en angustia y depresión.

- **Una buena autoestima nos permite resolver mejor los problemas:**

Cuando hay una autoestima negativa vamos a estar gastando nuestra energía psíquica en resolver ese conflicto interno, además de, paralelamente, gastar otra parte de la energía para lograr el funcionamiento normal de nuestras actividades diarias. Esto puede llevar a la persona a una crisis, como pueden ser la ira, la depresión, entre otras. Por lo contrario, cuando es conflicto interno no existe, tendré más energía para afrontar las situaciones estresantes y funcionar mejor ante ellas.

Otro punto muy importante que nos tiene que quedar claro, es que **autoestima NO es lo mismo que auto concepto.**

- **Auto concepto:** es la opinión personal que tenemos acerca de nosotros mismos. Es nuestra capacidad de ver en perspectiva nuestros errores y nuestros aciertos.
- Muchas veces las personas tienen un excelente auto concepto pero una baja o exagerada autoestima. Y ponen como medida de afecto personal los errores o aciertos que hayan cometido, entonces conforme a eso es la estima que se tienen.
- Para estimarnos no necesitamos ser perfectos. Por el contrario, se trata de conocerse tan bien que estamos dispuestos a aceptarnos con nuestros errores, así como lo hacemos con los demás.
- A las personas les atrae más la gente simple, que esta dispuesta a mostrarse tan como es, más que los perfeccionistas.

- Es importante entender y estar de acuerdo en que el hombre tiene valor por el solo hecho de existir. Sea porque lo creamos de acuerdo a lo que Dios habla, como enseña la Biblia, o simplemente por el acuerdo de derechos humanos que rige socialmente.

La autoestima es voluntaria:

- La baja autoestima se da por la influencias del medio, ya sea por nuestra familia, amigos, escuela, medios de comunicación, etc., por valoraciones que aprendemos a medida que nos desarrollamos desde la niñez hasta la edad adulta. En ese tiempo aparecen creencias demandantes acerca de nosotros mismos (como por ejemplo que si o si tengo que tener buenas calificaciones, que tengo que tener determinado cuerpo para ser aceptado) y formamos distorsiones cognitivas que fortalecen nuestro sistema irracional de creencias.
- El afecto es una emoción, por lo que es el resultado de valoraciones previas que hacemos de nosotros mismos.
- Entendiendo el ABC, vemos que el afecto, entonces, puede ser modificado si modificamos las valoraciones que tengo de mi mismo.
- Por lo tanto la autoestima es voluntaria. Esto no significa que sea fácil este proceso, sino que si es posible.
- Los síntomas de las personas que no se quieren a sí mismas son: **No se preocupan por su imagen personal.**
- **No les interesa si sus vidas corren riesgos:** conductas suicidas, haciendo cosas que los ponen en constante riesgo.
- **Generalmente no son tímidos:** suelen quedar en ridículo con facilidad.
- **PARA UNA CORRECTA AUTOESTIMA ES NECESARIA UNA CORRECTA AUTO ACEPTACION:**
para comenzar el proceso de reconciliación con nosotros mismos, o ayudar a otros a que lo hagan, debemos comenzar por aceptarnos con nuestros errores, tal cual estamos.

Clase 2: ¿Cómo trabajar la autoestima? Bases de la autoconfianza.

- NUESTROS ACTOS NO DEFINEN NUESTRA IDENTIDAD.
- Los seres humanos, cuando creen en una característica de sí, actúan como tal. La calificación de las personas solo se hace cuando una característica es real, común, habitual.
- El fracasar en algo, no me convierte en un fracaso.
- Esta es un principio básico de la identidad que es muy importante entender: NO SOMOS LO QUE HACEMOS, SOMOS LO QUE SOMOS.
- Cuando pensamos acerca de nosotros a partir de un fracaso o un error, y hacemos toda nuestra identidad a partir de eso, estamos pensando distorsionadamente, es decir, estamos mal interpretando la realidad.
- **Entonces para trabajar la baja autoestima**, entendiendo que nuestras valoraciones están sesgadas por distorsiones cognitivas (sacar conclusiones sin evidencia o con evidencia contraria), **la persona necesitará pensar de manera objetiva y no subjetiva.**
- Y para esto, el primer paso es: **QUE NO ESTOY PENSANDO DE FORMA FUNCIONAL, SI ESTOY EVALUANDO MI VIDA ENTERA POR UN ASPECTO, FRACASO, ERROR, ETC.**
- Entonces, como hacemos para pensar de manera más objetiva?, aquí van algunos puntos importantes a tener en cuenta:
- **Comparar nuestros pensamientos con personas que han demostrado funcionalidad:** escuchar y tomar en cuenta lo que estas personas dicen y como ven ellos el tema en cuestión.

- **No compararnos con otros:** no existen dos personas iguales, y todos estamos en contextos y situaciones diferentes por lo que no podemos compararnos ya que no habrá uno mejor que otro.
- **Lo que sirve de mi es lo funcional no lo que otros quieren ver:** no podemos vivir en función de las demandas de los demás, de lo que otros quieren de nosotros. Es importante quitarnos esa demanda y dejar que los demás se responsabilicen de sus propias demandas hacia nosotros.
- **Soy lo que soy:** Pensar acerca de nosotros con objetividad, aceptar lo que somos. La seguridad de nuestra identidad nos permite un mejor funcionamiento a nivel social y personal.
- **Otras actitudes para mejorar nuestra opinión acerca de nosotros (autoconcepto):**
- **Sostener lo bueno y desechar lo malo de nosotros:** cuando la persona manifiesta disfuncionalidad es porque hay aspectos que hay que cambiar para un buen funcionamiento. Ser objetivos con nosotros mismos es reconocer que cosas realmente no están funcionando y necesito cambiar y cuales tengo que retener.
- Aspectos donde la mayoría de las personas necesitan mejorar o perfeccionarse:
- **Una correcta valoración acerca de si mismos:** la dificultad en la autoestima o la autoaceptación generaran una visión distorsionada de si mismo, lo que afectara el auto concepto y la toma de decisiones.
- **Ser flexibles con los deseos o gustos:** el tener demandas provoca conductas disfuncionales, por eso el aprender a flexibilizar esas leyes internas dan a la persona mayor capacidad de adaptación. Ej. creer que debo terminar una carrera a cierta edad. Si eso es un deseo se vivirá con un determinado nivel de disgusto, pero si es una demanda, se vivirá como un fracaso y se actuara conforme a eso.

- **Considerar el trato con terceros:** las relaciones interpersonales son un aspecto muy importante. El tener demandas hacia los demás, exigiendo que actúen como nosotros lo haríamos, nos lleva a malos tratos y problemas en las relaciones, a crisis.
- **Esfuerzo para lograr las metas:** Muchas veces las personas tienen sueños pero no hacen nada para lograr esos sueños. Es importante aprender a esforzarse para llegar a esas metas.
- **Aprender a capacitarse.**
- **Elección de las amistades.** Es muy difícil generar creencias acertadas y positivas acerca de nosotros mismos cuando estamos la mayor parte del tiempo con personas que nos descalifican y generan ambientes de frustración en nuestras metas, como animarnos a hacer cosas de las que después nos arrepentimos.
- **Educar los gustos:** Los gustos también pueden ser educados.
- De esta manera, teniendo bien en claro estos conceptos, podemos adentrarnos en lo que nos compete: **la autoconfianza.**
- En este material, conforme al libro del doctor Palermo("El poder de la confianza"), definiremos la autoconfianza como **"la percepción que tenemos de nosotros mismos para ejecutar ciertos actos."**
- Muchas veces tenemos pensamientos de nosotros mismos que no condicen con la evidencia.
- Así como decíamos al principio, la influencia negativa que podamos haber tenido a lo largo de nuestra historia, las palabras de descalificación de otros significativos, se incorporado de tal manera que nos acostumbrado a pensar mal de nosotros mismos, mas allá de lo que logremos.
- LA INSEGURIDAD SE BASA EN INTERPRETACIONES ERRONEAS ACERCA DE LA REALIDAD. Como por ejemplo, "ya fracase mucho no voy a poder hacerlo", "nunca logre nada en mi vida", etc.

- Las personas piensan de si mismas como les enseñaron o hicieron creer, y conforme a lo que piensan actúan. Pero cuando ya somos adultos y conocemos la verdad, y tenemos las evidencias es nuestra responsabilidad lo que seguiremos creyendo.

BASES DE LA AUTOCONFIANZA:

- Recordemos que la confianza es ese recurso psíquico que nos permite realizar acciones con paz y estabilidad emocional.
- Confiamos en lo que creemos, la confianza es la ejecución de lo que creemos.

1- **La confianza es un acto que se decide**: implica acción y ejecución de lo que decimos creer.

Se necesita la decisión de confiar.

2- **Se necesita creer**: acto de depositar pensamientos positivos en el asunto que se decide creer.

3- **El conocimiento**: Conocer es fundamental para confiar, si queremos confiar en nosotros mismos será muy importante conocer lo que podemos hacer.

¿Como debe ser el ambiente para desarrollar confianza?

- Controlable: todo lo que no se puede controlar genera desconfianza.
- Transparente: que el asunto sea claro, en relaciones donde no hay honestidad la confianza se vuelve muy difícil.
- Familiaridad: lo novedoso, lo que se hace por primera vez activa el sistema de alerta por lo que no se confía. Es importante pasar tiempo con la persona o la situación que queremos confiar, para conocer en quien o que confiaremos.
- "La autoconfianza es la capacidad de generar ese ambiente en nosotros mismos y la capacidad de desarrollar la decisión de creer lo que podemos hacer. Autoconfianza es el poder de vencer los miedos personales."
- Recordemos la importancia que tiene el confiar en nosotros mismos, que nos permite asumir riesgos que nos llevan a lograr metas. Nos permite ser sociables y alcanzar metas secundarias.

Clase 3:

El amor en la autoconfianza.

El rechazo y la percepción de rechazo.

- En la clase anterior habíamos visto que **la confianza implica acción**, implica ejecutar acciones y **para realizar acciones necesito la VOLUNTAD.**
- La voluntad no es una fuerza, es una decisión.
- Muchas veces pensamos que lo que hace que fracasemos en la falta de "fuerza de voluntad" cuando en realidad **la voluntad no se mide por la fuerza sino por la intensidad del deseo en relación a su oposición.**
- Ej, para dejar un vicio, el problema se encuentra cuando la intensidad del deseo de dejar el cigarrillo no es tan grande como la intensidad del deseo de no sufrir el dolor de la abstinencia".
- **No se trata de fuerza de voluntad sino de tomar la decisión de querer alcanzar esa meta aun a costa de ese nivel de esfuerzo.**
- **La decisión de hacer (voluntad) activa la acción a la que llamaremos motivación.**
- **Motivación:** capacidad de generar movimientos internos y externos. La motivación es un recurso psíquico que esta compuesto gran parte por el deseo y otra gran parte por la voluntad, y de esta manera se definirá el nivel de motivación.
- **La motivación es un motor que nos impulsa, facilita las tareas y nos lleva mas allá del cansancio.**

- Además sabernos capaces, ser seguros de quienes somos y que podemos hacer, más allá de la efectividad, reduce las expresiones de miedo.
- **Recordemos que hemos dicho en varias ocasiones que la autoconfianza es lo que nos permite vencer los miedos personales y eso es algo sumamente importante.**
- Esto nos lleva a entender lo siguiente, hay dos grandes motivadores o impulsores de las acciones: **el miedo y el deseo.**
- Cuando una persona desea algo va a buscar satisfacer ese deseo, pero cuando el miedo se interpone la persona tratará de cambiar ese deseo o abandonarlo para evitar lo que teme. Ejemplo, tenía una paciente que se había enamorado, y era correspondida en sus sentimientos, deseaba mucho formar una familia pero tenía mucho miedo de fracasar, de que él la engañase y le rompiera el corazón, de que se terminaran separando, de equivocarse. Entonces durante mucho tiempo buscaba razones por las que era mejor estar sola, aunque vivía angustiada, buscaba razones para no querer a ese chico, e intentaba por todos los medios que no le gustara más, lo evitaba. Por lo que trabajamos sobre esas creencias de temor, sobre la poca confianza que se tenía para sostener una relación, y de a poco fue aprendiendo a afrontar los temores, dándose cuenta que mucho de esos temores estaban basados en distorsiones cognitivas, y descubriendo que sí era capaz de amar y de sostener una relación funcional. Esta chica logró finalmente afrontar el temor y aprendió a confiar en sí misma. Volvió a encontrarse con ese chico, se pusieron de novio y se casaron. Y así pudo cumplir su gran deseo.
- **Cuando lo que deseamos se encuentra detrás de un riesgo la motivación para lograr ese deseo va a estar definida por la confianza en lograrlo o por el miedo a fracasar.**
- **“Solo aquellos que vencen sus temores pueden concentrarse en la conquista de sus deseos”.**

Ambitos de seguridad:

- Las personas viven inmersas en sistemas de miedo e inseguridad. El miedo es el gran director del mundo.
- Por lo que las personas buscan generar ámbitos de seguridad en dos grandes áreas.
- **Seguridad física:** buscando las mejores obras sociales, los mejores centros de salud, sistemas de alarma, barrios cerrados, etc.
- **Seguridad económica:** buscando generar recursos para sostener la anterior.
- Esto genera un círculo donde terminamos cancelando deseos por el temor a los riesgos y nos dedicamos a generar seguridad económica para sostener una seguridad física.
- Pero hay un tercer ámbito de seguridad muy importante que denominaremos "**seguridad afectiva**". El amor que recibimos de los otros es fundamental para un sano desarrollo psíquico. Cuando alguien siente que corre riesgo de no ser amado el organismo se prepara para defenderse porque necesita adaptarse a esa adversidad.
- El ambiente del amor, genera un ámbito de seguridad donde el niño se sabe amado más allá de lo que pueda hacer, eso le da una tranquilidad y confianza que hacen que pueda desarrollarse sano.

Percepción de rechazo.

- Hay muchas formas en que las personas podemos ser rechazadas por las personas que son importantes para nosotros.
- El temor a ser desaprobado, a no ser valorado o buscado es uno de los motivadores más grandes en la actualidad, aunque no nos demos cuenta. Esto lleva a las personas a buscar el reconocimiento, la admiración, la fama, la aceptación, inconscientemente. Esto se ve reflejado en diversidad de conductas como puede ser como la autoexigencia, el maltrato, el control, el pánico al fracaso, etc.

- Cuando este amor, y esta aceptación por el solo hecho de ser no fue dada en los primeros años de vida, se desarrolla un sistema de creencias que dará base a la manera en que la persona sociabilizará.
- Esta falta de estimulación genera un bajo auto concepto, creyendo que si no fue amado "fue por algo". Este bajo autoconcepto genera falta de confianza personal que le lleva al temor al fracaso.
- **Percepción de rechazo:** este es un aspecto muy importante a trabajar, mas allá de si el rechazo es real o no. Ya que lo importante es que la persona aprenda a aceptarse a si misma mas allá de lo que los demás dicen.
- No es malo querer agradar, el problema es cuando lo que opinan los demás termina haciéndome cambiar lo que opino de mi mismo.

Clase 4: Percepción de rechazo. La importancia de saberos amados.

- Veamos algunas de acepciones que tiene la palabra "rechazar" según el diccionario de la Real Academia Española: " resistir a un cuerpo forzándoles a retroceder en su curso o movimiento. Es no aceptar a una persona".
- Este es un gran tema social que ha llevado a muchos conflictos y enfrentamientos.
- Si bien es cierto que hay un nivel alto de discriminación rechazo, muchas veces la persona con un alta percepción de rechazo levanta sus defensas y el alerta por lo que terminara generando interpretaciones erróneas, causando defensas innecesarias y como consecuencia confrontaciones violentas.
- Veamos un poco desde donde nace el problema del rechazo, para esto necesitamos entender algunas cuestiones de como se forma la psiquis.

1- Nuestra forma de interpretar los acontecimientos comienza en la vida intrauterina:

desde que el niño esta en el vientre de su mama comienza la formación psíquica , la estructura de sociabilizancion, es decir, nuestra personalidad para tener amigos, conseguir trabajo, desarrollar proyectos, etc.

Los cinco primeros años serán claves en esa formación, las experiencias que el niño tenga en esos años le dará las herramientas para el resto de su vida.

El **ambiente familiar** que se desarrolle alrededor de ese niño determinara la calidad de auto concepto, auto confianza y autoestima que esa persona tendrá en el futuro.

2- La función de los padres es proporcionar amor en sus tres manifestaciones: la **tarea fundamental de los padres es dar herramientas psíquicas** a sus hijos que les permitan desarrollar confianza en sí mismos, para desenvolverse eficazmente en la sociedad y con sus pares. Esto se da por la **expresión del amor** de los padres hacia los hijos, y el amor expresado en sus **tres manifestaciones: verbal, física y por medio de acciones concretas.**

El amor implica la **aceptación del otro y el deseo de que el otro este allí**, el deseo de su existencia. Esto genera en la persona un terreno fértil para pensamientos buenos y de afirmación hacia si mismo como " Si me aman debo ser bueno", "Si me aman, es porque debo ser útil", "soy amado por existir, no por mis logros". "Soy importante por mi persona".

Ahora cuando este elemento básico y esencial en la formación psíquica falta, se produce lo contrario: el desarrollo de la estructura psíquica interna que da estabilidad y confianza quedara incompleta, y aparecerán síntomas que traerán conflictos en la vida adulta, síntomas en el relacionamiento, por ejemplo, que, como hablamos anteriormente, tendrán consecuencias en todas las áreas de la vida.

Pero cuando la persona se hace **consciente de esta falta de afecto** y busque aprender a confiar en sí misma, lo que **necesitará hacer es desarraigar todo el sistema de creencias que refuerza su baja autoconfianza.** Recordemos que nosotros tenemos la capacidad, siendo conscientes, de definir lo que creemos acerca de nosotros mismos.

Cuando se es adulto, no necesitamos que nos digan como somos o que somos capaces de hacer, sino que podemos aprender a confiar en nosotros mismos y en lo capaces e importantes que somos, porque Dios así nos hizo.

3- Padres que utilizan el chantaje emocional para estimular conductas en sus hijos.

" Si te portas bien mama se pone contenta" "Si te portas mal, mama se va", El verdadero amor es desinteresado, se ama porque se ama.

4- Cuando el amor en la infancia fue condicionado aparecerán síntomas en la

conducta: la carencia de este ingrediente tan esencial desde la infancia generara que la persona dedique mucho tiempo y energía en conseguir este amor, convirtiéndose, muchas veces en el eje de la vida.

La percepción de rechazo entra por la puerta de los TRAUMAS.

- La palabra trauma significa herida y viene del termino "perforar". La falta de amor y de expresiones de afecto genera esos huecos por donde se filtraran pensamientos que infectaran la construcción de una identidad sana.
- La falta de amor genera esa sensación de falta de seguridad y protección por lo que la persona vivirá con percepción de riesgo, en estado de alerta, de ansiedad, que lo llevara al agotamiento psíquico.
- **"Los traumas son puertas usadas por las dinámicas de rechazo para construir sus diseños en la mente de las personas".**
- Una vez generado el trauma, aparecen pensamientos que dan plataforma a ideas de percepción de rechazo.
- Cuando la persona, que vivir un trauma, y le falto ese afecto que venimos describiendo, esta programada mentalmente como una persona sin valor, comenzara a vivir conforme a esa creencia, sin esperar afecto de los demás.
- **Si estamos ayudando a alguien en esta condición es importante guiarle a entender que si no es aprobado por las personas, será suficiente, para su salud psíquica, con su propia aprobación y con la de Dios.**

Tipos de trauma:

- **Rechazo en el embarazo:** Cuando hay un rechazo manifiesto hacia el feto, el percibe de alguna manera esta falta de amor por lo que se comienzan a generar plataformas psíquicas de rechazo.
- **Maltrato nutricional:** recordemos que no se trata de si realmente no los aman, sino del efecto que el impacto de la desprotección del ambiente genera en la psiquis. El bebe estará en un estado de alerta que dará plataforma a interpretar que el entorno no lo quiere.
- **Parto de riesgo:** ambiente hostil con riesgo de muerte.
- **Abandono.**
- **Enfermedades de riesgo:** los niños que tienen que estar en incubadoras tienen mayor nivel de dificultad para consolidar un perfil de autoconfianza.
- **Ausencia de expresiones de afecto.**
- **Ambivalencia afectiva:** ambivalencia que se genera por la inestabilidad emocional de los padres. Expresan amor pero luego odio, poniendo a los chicos en estado de alerta, sin entender y con la incertidumbre de lo que puede pasar.
- **Expresiones explícitas de rechazo.**
- **Palabras de riesgo de rechazo.** Es cuando se condiciona a la persona a comportarse de cierto modo para conseguir la aprobación de quienes le rodean.
- **Conductas de rechazo.**
- **Sobreprotección.**

TIPOS DE RECHAZO:

- De acuerdo con el tipo de trauma vivido clasificaremos el rechazo en dos tipos:

- **RECHAZO ABIERTO:** es un rechazo expresado, cuando no quedan dudas del trauma. La persona fue claramente rechazada. Ej. cuando le dijeron al niño que no fue deseado, que hubieran querido que no naciera, que esperaban un hijo de otro sexo, o frases descalificantes.
- **RECHAZO CERRADO:** es un tipo de rechazo oculto, generalmente sin intenciones de parte de los padres. Se manifiesta de formas sutiles como por ejemplo: sobreprotección, amor condicionado, muerte de alguno de los padres, comparaciones y favoritismos, etc.
- De alguna manera, en mayor o menor medida, todo tenemos cierta percepción de rechazo que debemos trabajar. Mas allá de si somos funcionales o disfuncionales.

Clase 5:

Recursos psíquicos para desarrollar una correcta autoconfianza.

- Recursos psíquicos: son herramientas o capacidades mentales que hemos aprendido a lo largo de la vida con las que podemos interactuar, resolver situaciones de la vida y lograr objetivos. Por ejemplo, el esfuerzo, la capacidad de frustración, la adaptabilidad, la constancia, son algunos de los que utiliza nuestro aparato psíquico para poder funcionar normalmente.
- Son actitudes mentales, predisposiciones internas para realizar ciertas cosas. Son herramientas que nos permiten hacer mejor algunas tareas.
- **Los recursos psíquicos son como una caja de herramientas** que cada uno tenemos, algunos tienen muchos, otros menos, algunos tienen herramientas mas desarrolladas y complejas, otro mas precarias. No es que no se pueda vivir sin recursos psíquicos, pero claramente, quien tenga mas y mejores herramientas tendrá mas facilidades para realizar las tareas.
- **Cuando estas herramientas no se aprendieron u obtuvieron de chico, pueden aprenderse de adulto.**
- "LO QUE PRODUCE EL VERDADERO CAMBIO EN UNA PERSONA QUE QUIERE APRENDER A CONFIAR EN SI MISMA ES LA INCORPORACION DE ESTOS RECURSOS PSÍQUICOS".
- Veamos cuales son los recursos esenciales que necesita una persona, los clasificaremos en tres:
- **RECURSOS EMOCIONALES:**
- **Identificación y designación de los sentimientos:** capacidad de pensar en lo que estamos sintiendo y hacerlo consciente. Prestar e identificar nuestras emociones nos da la posibilidad de resolver asertivamente.
- **Expresión de los sentimientos:** la capacidad de comunicar de manera efectiva nuestros sentimientos hacia otros.

- **Evaluación de la intensidad de los sentimientos:** es la capacidad de analizar las acciones en función de los sentimientos.
- **Manejo de los sentimientos y dominio de los impulsos.** Es la capacidad de aprender a educar las emociones, aprender a gestionarlas de la manera mas conveniente para nosotros mismos sin ser presos de ellas.
- **Postergación del placer (capacidad de frustrarse).** "Es la capacidad de elaborar la frustración para alcanzar una meta mayor y de mejor calidad." Esta capacidad se ve claramente, por ejemplo, en la capacidad de sentarse a estudiar, postergando otros deseos placenteros.

RECURSOS COGNITIVOS:

- **Manejo de los pensamientos, identificación de las demandas y distorsiones cognitivas.** Es la capacidad de controlar nuestros pensamientos. Pensar en lo que pensamos, entendiendo, como hemos venido repitiendo, que las emociones se general por nuestra forma de creer y pensar. Es la capacidad de interpretar mis emociones para saber que es lo que esta dirigiendo mi mente en ese momento.
- **Conversación personal:** es la capacidad de sostener un dialogo interior que refuerce una conducta o una idea. La capacidad de tener pensamientos acerca de nuestros pensamientos, reforzar ideas en nuestro interior.
- **Lectura e interpretación de señales sociales.** Es la capacidad de entender chistes, indirectas, señales, darnos cuenta cuando molestamos, etc.
- **Planificación:** la capacidad de organizar y trazar pasos para solucionar problemas y tomar desiciones.
- **Comprensión de la perspectiva de los demás:** Capacidad de ponerse en el lugar de los otros, empatía.

- **Comprensión de las normas de conducta:** Entender tanto las conductas funcionales como las no funcionales para vivir en un entorno. La capacidad de comprender lo que conviene y no conviene socialmente.
- **Conciencia de uno mismo y del medio donde estamos.** Introspección. La capacidad de mirarnos, de reconocer nuestro aparato psíquico. Esta es una capacidad básica que necesita tener la persona para poder ser ayudado.
- **RECURSOS CONDUCTUALES**
- **No verbales:** con esto nos referimos a la capacidad de comunicar a través de los gestos, la expresividad facial, el tono de voz, etc.
- **Verbales:** comunicación verbal asertiva, capacidad de hacer pedidos claros, de expresarse correctamente y con claridad, responder eficazmente a la crítica, capacidad de escucha, etc.

RECURSOS PSÍQUICOS PARA LA AUTOCONFIANZA.

- Ahora vamos a enfocarnos en aquellos recursos necesarios para desarrollar o mejorar la autoconfianza.
- **Recordemos que estos recursos se adquieren con la experiencia, viviéndolos.**
- **La autoconfianza es un recurso psíquico que se sostiene por el desarrollo de otras capacidades mentales, que son las siguientes:**

a- **La capacidad de ser conscientes de nosotros en relación con el medio:** la conciencia es la capacidad que nos da el entendimiento del entorno y nosotros mismos, nos permite recordar cosas, reconocernos internamente para saber como y donde estamos parados para saber que nos conviene hacer.

Este recurso se desarrolla **aprendiendo a reconocer nuestro entorno y sus problemas:**

saber separa el entorno de los problemas personales, y saber separar nuestra personalización de

los problemas del entorno. Aprender a diferenciar cuando el problema está dentro o fuera de nosotros.

Reconocer nuestros problemas con el entorno. Una cosa es que haya problemas en el entorno, a que nosotros tengamos el problema con el entorno. Cuando el problema lo tenemos nosotros solo podemos resolverlo de 4 formas: cambiamos nosotros, cambiamos el entorno, cambiamos ambos, nos retiramos de ese entorno.

Reconocer los problemas del entorno con nosotros. Saber cuando ofendemos, molestamos o dañamos. Reconocerse entre otros. Personas invasoras, violentas con sus gestos, etc. Saber las dificultades que podemos acarrear nos da la posibilidad de anticiparnos para no sufrir rechazos. (ej. adolescente que no sabe cuando frenar sus chistes por lo que los demás lo rechazan). Dentro de este punto es importante diferenciar cuando se trata de algo que dificulta la funcionalidad de la relación o es un gusto del otro. No se trata de cambiar ante la primera demanda.

Por último dentro de este punto **debemos reconocer nuestros errores para con nosotros mismos.** El mirar nuestros errores nos da la posibilidad de cambiar, por lo tanto trae crecimiento.

b- **La capacidad de amarnos.** Tener una buena autoestima, como ya hemos hablado, es fundamental para tener una buena autoconfianza.

c- **La capacidad de amar.** La capacidad de amar la tenemos todos, solo que muchos no lo han aprendido. El amor es una emoción, pero también es acción y se manifiesta en el dar. Es una elección y algo que puede aprenderse. El amar nos es conveniente, nos posiciona bien ante los demás, acarrea aceptación.

Esto puede desarrollarse **practicándolo con hechos, con dichos (siendo explícitos), con tiempo, con actitudes y expresiones.**

d- **La capacidad de motivarnos.** Habíamos visto como la motivación es un motor, un impulsor. Es el motor del cambio, y el cambio es posible cuando se puede sostener en el tiempo. "La

motivación se construye gracias a todas las situaciones que estimulan, sostienen y dirigen la conducta hacia un objetivo".

e- **La capacidad de tener un propósito.** El propósito nos da sentido, Albert Ellis sostenía que las personas que viven con un propósito están mucho mas preparados para enfrentar las adversidades de la vida. El propósito da determinación, sentido al dolor y al esfuerzo.

f- **La capacidad de sufrir.** O también llamado "tolerancia a la frustración". La capacidad de esforzarse.

g- **La capacidad de aprender.** Tener la capacidad de aprender cosas nuevas. Ser enseñables, conscientes de que necesitamos y podemos siempre aprender cosas nuevas es clave para el desarrollo y crecimiento personal.

h- **La capacidad de confiar.** " la capacidad de realizar acciones en favor de algo que esperamos". Implica realizar acciones en pos de la esperanza. Confiar tiene muchas ventajas como disminuir el nivel de estrés, concentrarnos en lo que queremos lograr, establecer contactos interpersonales, despejar las capacidades mentales para ser mas productivos.

i- **La capacidad de ser confiables.** Demostrar el cambio, mostrarme y comportarme de tal forma que otros confíen.

Clase 6:

¿Qué hacer frente a la desconfianza? Aspectos importantes de la identidad.

- Terminamos la clase pasada hablando acerca de la importancia de ser confiables.
 - Que pasa cuando alguien no se es confiable?
 - "La confianza es un concepto implícito entre las normas y reglas... el sentido común pondrá a los no confiables en tela de juicio".
 - El no ser confiables trae dificultades en todas las áreas de la vida.
 - Cuando no tengo acciones, **cuando mis palabras no se corresponden con mis acciones**, carecerán de valor, por lo tanto no seré confiable.
 - Esto nos llevará a tener dificultades para conseguir trabajo, problemas en nuestras relaciones interpersonales, temor a que los engañemos, que los demás crean que no vamos a ser responsables, que podemos cometer un ilícito, que piensen que vamos a abandonar el proyecto que empezamos, que no nos tengan en cuenta para hacer proyectos, que no nos tengan en cuenta para formar una familia, que no tomen nuestros consejos, que no tomen nuestras ideas, etc.
 - **Entonces ¿que hacemos?**
 - **Podemos demandar que confíen en nosotros.**
 - **Podemos aceptar que no confíen en nosotros y no cambiar.**
 - **Podemos aceptar que no confíen en nosotros e intentar cambiar demostrándolo:** La aceptación es reconocer la realidad lo cual no significa estar conforme. Aquí van algunos puntos importantes para revertir esta situación.
 - a- **Con tiempo:** Necesitamos ser pacientes con los cambios y esperar hasta que los frutos se vean.
- Un par de acciones no revertirá la situación.

b- **Con actos:** El cambio se demuestra con hechos no con palabras, debo ser consecuente con mis palabras. Necesito cumplir lo que dije, sin llevarme por el estado emocional, terminar lo que he empezado.

c- **Con empatía:** Aprender a tratar al otro con empatía, entendiéndolo.

d- **Con pensamientos preferenciales e interpretaciones correctas de la realidad.**

Cambiar mis exigencias por deseos, esto nos traerá paz y evitará que tengamos conductas disfuncionales.

IDENTIDAD.

- Cada persona es única, lo que nos distingue es la identidad.
- La **identidad** es lo que nos diferencia de los demás, el problema se encuentra cuando queremos copiar modelos de otros en busca de la aceptación social, cayendo en una falsa identidad, ya que intentan hacer cosas que nada tienen que ver con ellos.
- La identidad es lo que nos hace particulares y únicos en este sistema social. Además también tenemos historias que son únicas.
- La identidad nos permite ser visibles ante los otros. Nos distingue y nos da la posibilidad de existir para los otros. La identidad nos saca del anonimato, cuando alguien te identifica por algo tendremos más posibilidades de existir para esa persona.
- **¿Que es la identidad? Es el conjunto de particularidades que hace que tú seas tú. Es la suma de las conductas más la perspectiva de vida que tienes, es tu motivación sumada a la forma de desenvolverte, es el porque y para que de lo que haces, es tu rostro mas tu personalidad, mas tu visión y tus deseos. Incluye nuestra historia de vida así como el futuro que queremos tener.**

- Según Erich Fromm " La identidad es una necesidad afectiva (sentimiento), cognitiva (conciencia de si mismo y del otro como personas diferentes) y activa (el ser humano tiene que tomar decisiones haciendo uso de su libertad y voluntad)."
- Según el diccionario de la Real Academia española identidad es "conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás". "Conciencia que una persona tiene de ser ella misma distinta de las demás". " Hecho de ser alguien o algo, el mismo que se supone o se busca".
- En base a todo lo anterior podríamos decir que, en resumen, identidad es lo que nos permite tener conciencia de ser diferentes de los otros y que es lo que los otros nos ven de diferentes a ellos.
- Es muy importante para las personas buscar y conocer su identidad, veamos algunos puntos importantes en relación a esto:
 - a- Nuestra identidad no es el pasado: Nuestra historia no es nuestra identidad. Este punto es importante ya que cuando la historia es traumática y angustiante, si se toma esa historia como base de la identidad, la persona vivirá en función de esa angustia. **La influencia del pasado en nuestra vida presente depende del significado y el grado de importancia que nosotros le asignemos, y el problema es que muchas veces le damos un grado de importancia exagerado. Solamente lo que decidimos que forme parte de nosotros, será parte de nosotros.**
- **Identidad es nuestra esencia. Ese "algo" que tienen las personas que las hace simplemente únicas. Y nuestra esencia es nuestra vida misma.**
- Definición, es "aquella proposición que puede describir algo material o inmaterial con claridad y exactitud, sin confundirlo con otra cosa, exponiendo sus características generales y particulares."

- Lo que hace tan importante al ser humano es su existencia. El solo hecho de existir ya determina su importancia.
- Esencia " aquello que constituye la naturaleza de las cosas, lo permanente e invariable de ellas".
- Lo que no cambia en la persona es su vida, la vida misma. El diccionario también define esencia como "lo mas importante y característico de una cosa". Lo mas importante en la vida del ser humano es la vida misma.
- Vida es sinónimo de espíritu, que significa, viento o soplo.

¿Como se busca la identidad?

- **Conocer nuestra identidad** nos permitirá ir en pos de nuestro sentido, nuestro **propósito**.
- Si las personas desconocen su identidad, no conocerán su propósito ni de que se trata su historia, por lo que le darán cursos y sentidos errados, que podrán hacer que se sientan bien momentáneamente pero no logran una satisfacción plena.

1- Buscar la vida. Las personas van a buscar la vida de acuerdo con la forma de valorar su origen.

Los que creen que Dios es el dador de vida, organizaran sus vidas de manera de conocer y relacionarse con Dios.

Los que creen que el origen de la vida es algo fortuito organizaran su vida de acuerdo a eso.

2- Cuidar que la vida sea lo mas productiva y placentera posible. Toda persona con un estado psíquico funcional intentara cuidar su vida y tratará de que sea lo mas productiva y placentera posible.

- La crisis de identidad en las personas se produce cuando no saben donde están paradas en este esquema o cuando están paradas en un lugar y quieren estar en el otro.
- Las personas son inseguras cuando no saben lo que buscan.

- "La identidad de cada ser humano se establecerá en la medida que cada uno logre encontrar donde se llenará de vida, donde cuidará de la vida y cuando decida si se concentrara en él mismo o en los otros. Luego sabrá que hacer y hacia donde dirigirse. "
- La identidad se buscará de acuerdo a la forma en la que se administrará la vida. Será algo pasajero y personalista donde encuentre paz y felicidad donde y como sea o algo eterno y plural donde todas mis decisiones afecten al entorno también.



Clase 7:

Identidad es diferente de personalidad. ¿Cómo lograr una personalidad sana?

- **La personalidad habla de nuestra forma de comportarnos con los demás y con nosotros**, a diferencia de la identidad que habla de quienes somos y que debemos hacer de acuerdo a quienes somos. Podemos cambiar nuestra personalidad pero no podemos cambiar lo que somos.
- La **personalidad** es la suma de las funciones biológicas del sistema nervioso más las experiencias de vida, el carácter y el temperamento.
- **Temperamento**: base genéticamente determinada, que se hereda y se manifiesta al comienzo de la existencia.
- **Carácter**: grabado sobre el temperamento, es la adaptación del temperamento al entorno.
- ¿Cómo lograr una personalidad sana?
- Algunas herramientas necesarias.
- **Aprender a educar nuestras emociones**. Aprender a educar nuestro sistema de creencias para tomar mejores decisiones. Entender las 3 emociones básicas: **Tristeza**: creencia de pérdida, recurso psíquico de elaboración. **Ira**, creencia de que nos han sucedido cosas injustas y tenemos que hacer algo respecto a eso, sistema de creencias demandante, por lo que será necesario aprender a flexibilizar esas demandas como gustos y deseos. **Miedo**. Se basa en la creencia de que algo malo va a ocurrir y que no tenemos la capacidad para poder enfrentarlo.
- **Hacer las pases con nuestro pasado**. Hay personas que están detenidas en el tiempo, ancladas en el pasado por cosas que no pudieron resolver. Estar mirando el pasado es algo que no nos sirve para el futuro. El pasado y las creencias que tenemos sobre él van a determinar el tipo de imágenes que quedaran en nuestra mente. El pasado puede permanecer en el presente

solo en nuestras mentes. La forma de acceder que tiene es por evocación o por impregnación emocional.

- **¿Como evitar la influencia del pasado sobre el presente?**, la conducta puede estar inducida por las emociones pero esta dirigida por la decisión, eso significa que yo puedo hacer caso omiso a mis emociones y actuar en contra de los que sentimos. Aunque esto pueda ser desagradable, es el comienzo de un reordenamiento mental en relación al pasado.
- Hacer las pases con el pasado implica PERDONAR Y ELABORAR.
- Perdonar: acción a través de la que se decide no evocar mas el deseo de justicia sobre el otro, porque se elabora la idea de que no hay forma de satisfacer la justicia.
- Elaborar: Construir nuevas ideas sobre el presente y el futuro.
- **Debemos rodearnos de personas con personalidades sanas.**
- **Debemos practicar conductas funcionales y hábitos sanos.**
- **Nuestra identidad es lo que somos. La vida que hay en nosotros , eso somos.**
Podemos llamarle espíritu o simplemente vida.
- Algunas preguntas que pueden ayudar a desarrollar nuestra identidad.
 - 1- ¿Cual es mi origen? ¿creo que soy creado o que soy producto del azar?
 - 2- ¿Cuales son las prioridades en mi vida?
 - 3- ¿Quisiera cambiar esas prioridades? Esto deja expuesto el verdadero deseo.
 - 4- ¿Quisiera querer cambiar?
 - 5- Todos vamos a morir en algún momento, que me gustaría que recordaran como principal aspecto de mi?.
 - 6- ¿Estas viviendo como para que recuerden eso?, si no es así, ¿que tendrías que hacer?.

Principios de confianza en uno mismo.

- **La seguridad trae aparejado tranquilidad y paz.** Esto es algo que todos buscamos de forma común. Muchas veces las personas caen en la dinámica de buscar la confirmación de otros para sus decisiones con el objetivo de sentirse mas seguros.
- Cuando esto es algo constante se corre el riesgo de que las personas hagan cosas en contra de sus propios gustos o deseos.
- Veamos algunos principios para confiar en uno mismo sin depender de la aprobación de otros:

1- Querer agradar no es patológico, pero ¿que pasa cuando se hace una adicción?

Cuando no hemos aprendido que como importantes solo por el hecho de ser quienes somos, desarrollaremos relaciones de dependencia emocional, al punto de renunciar a deseos propios solo para no poner en conflicto la relación.

- "Buscar continuamente la aprobación de los otros es desgastan y hace que deje de ser importante lo que pensamos de nosotros mismos".
- "Romper con la dependencia de los que nos rodean y con sus opiniones sobre nosotros es la base para animarnos a fracasar y así correr riesgos para tener la posibilidad de lograr nuestras metas."

2- La aprobación de los otros produce seguridad, pero podemos correr riesgos.

- Entender que tenemos la capacidad de hacer todo lo que nos propongamos, podemos correr riesgos, y si sale mal, nos capacitaremos para lograr, solo es cuestión de esfuerzo y valentía.

3- La aprobación de los otros nos hace sentir aceptados, pero es mas importante ser aceptados por nosotros mismos.

- La aceptación es un acto voluntario.

- El rechazo abierto de otro hacia nosotros no habla de nosotros sino de la otra persona que nos rechaza.
- La única aceptación que debemos buscar es la de Dios y la nuestra.
- No se trata de desearlo o sentirlo sino simplemente de decidirlo.

4- El placer puede ser parte del camino pero no es el objetivo.

- Buscar sentirse siempre bien puede ser un buen anhelo, pero si ese es nuestro objetivo, vamos a experimentar muchas frustraciones que van a dificultar nuestra vida.
- Cuando las personas buscan de forma continua la aprobación de los demás se termina perdiendo la meta establecida que es lo que debe ser funcional y productivo, entonces se localiza en la satisfacción de los otros a costa del propio desarrollo.

5- La mirada de los otros es importante, pero la propia también vale mucho.

- Creer que mi opinión es la única verdad sería necio, tener consejeros que evidencien con su vida lo que dicen, es importante.
- Pero tomar en cuenta las opiniones de los demás no significa que estas deban ser determinantes.
- Nuestra propia opinión sobre nosotros es la más importante.

6- La mirada de otro puede ayudar pero no es fundamental.

- A veces pedir otros puntos de vista pareciera una obsesión, y pareciera que si no nos dicen lo que piensan no podemos avanzar.
- La opinión de los demás no puede ser fundamental

Clase 8:

Pautas para no depender de las personas. Principios para las relaciones interpersonales.

- Hemos estado hablando de la importancia de no depender de la aprobación de los demás, y de los riesgos que trae cuando nos volvemos dependientes de las personas.
- Muchas veces somos conscientes de esa dependencia y queremos evitar caer en las conductas automáticas pero en ese esfuerzo terminamos cayendo nuevamente.
- Veamos algunas pautas fundamentales para no caer en esta dinámica:
- **No idealizar a las personas:** Uno de los errores mas comunes es idealizar a las personas de quienes esperamos reconocimiento, nos cuesta ver los errores de ellas, poniéndolas por sobre todo y reaccionando a la defensiva cuando alguien dice algo sobre ellas.
- **Escuchar las ideas del otro como ideas dentro de otras ideas:** la idealización nos impide ver otras posibilidades, mas allá de la de las personas de cuya aprobación dependemos. No solo que perdemos de vista otras opiniones sino que no tomamos decisiones por nuestra cuenta lo que termina por anular nuestra autoconfianza.
- **Esperarlo todo de todos:** las idealizaciones traen grandes decepciones ya que nuestra mente no esta preparada para ver los errores de esas personas que idealizamos, entonces las decepciones traen desmotivación y luego es difícil seguir confiando en las personas.

Aprender a esperar todo de todos, tanto lo bueno como lo malo, nos ayudará a no decepcionarnos. Entender que las cosas pueden ocurrir y concentrarnos en lo que realmente sucede y no en lo que puede llegar a pasar, ya que todo es posible, nos hará vivir mas tranquilos y con menos decepciones.

- **No hacer comparaciones:** Las comparaciones son injustas porque no somos iguales a nadie, tenemos historias diferentes, situaciones y antecedentes diferentes. Pretender hacer las cosas

como lo hacen los demás nos haría perder nuestra esencia. Los logros de los demás son logros que pudieron aplicarse a la vida de los otros.

- **No medir el futuro por los fracasos:** hacer especulaciones sobre el futuro en relación con el pasado es un error común. El pensamiento es "siempre me fue mal, en el futuro será igual". Esta creencia se asienta en una plataforma de no hacer nada para cambiar, de resignación. **Para obtener resultados diferentes debemos hacer cosas diferentes.**
- **Su nivel de crecimiento no debe estar perjudicado por el vínculo que tiene con los otros.** Muchas veces sabemos que las relaciones son perjudiciales pero no queremos poner límites por que amamos a esa persona y no queremos lastimarla o desilusionarla, o simplemente no queremos pasar por el momento de tener esa discusión.

Nunca una relación afectiva puede estar por encima del crecimiento personal.

- **Los demás no tienen lo que le falta, usted lo tiene todo.** Este tipo de pensamiento hace que dependamos de los demás, cuando como personas tenemos la capacidad de abrirnos camino en medio de la adversidad. Dios nos creo completos, los demás están para disfrutarlos, compartir, acompañarnos, pero en nosotros esta todo lo que necesitamos.
- **No deposite en los demás mas de lo que debe, para no quedar sujeto a ellos.** Cuando idealizamos personas depositamos sueños o esperanzas en ellas, quedando emocionalmente dependientes. Entonces corremos el riesgo de que cualquier cambio con la persona haga que nos desmoronemos. Es importante saber que podemos alcanzar los propósitos por los cuales vivimos por nosotros mismos.

Cinco principios para las relaciones interpersonales.

- Hemos desarrollado pautas para no caer en relaciones de dependencia, pero eso no significa que debamos irnos al polo opuesto.
- Aprender a relacionarnos con otros es fundamental para poder alcanzar metas.

- En este sentido veremos cinco principios que nos ayudara.

1- Pedir perdón no nos hace débiles. Una persona que no sabe reconocer sus errores hará que los demás se alejen. Esto generará reacciones negativas de los demás hacia nosotros. Por eso es importante aprender a pedir perdón cuando hemos ofendido. Pedir perdón no nos hace débiles ni nos humilla, simplemente habla de nuestra intención.

2- Tratar a los demás como le gustaría que lo traten a usted. Esta es "la regla de oro que Jesús enseñó". Es un principio de sabiduría basado en la empatía que literalmente significa "ponerse en la piel del otro". Cosecharemos lo que hemos sembrado.

3- No rogar, pedir con firmeza. Esto tiene que ver con aprender a demostrar cierta actitud de seguridad. La duda genera duda, si alguien pide con duda se le responderá con duda. Si alguien no sabe que quiere no sabe que conseguirá. Pero cuando se sabe lo que se busca lo encontrará. Cuando pidamos algo lo hagamos demostrando la seguridad de quererlo.

4- No esclavizarse, respetarse. Desear agradar no significa volvernos esclavos. Hay un termino justo para las relaciones interpersonales: el respeto. El respeto es la capacidad de cuidar los derechos de los demás como si fueran propios. Aprender a cuidar los derechos de los otros así como también cuidar los míos.

5- Si hay agresión en el ambiente, ponga límites a su alrededor.

Las limitaciones nos protegen de los otros, hacen que ellos no puedan influir en nuestras vidas de forma invadida caprichosa. Poner limites no es agredir a los demás, no se trata de exigirles agresivamente que se vayan. Sino que tiene mas que ver con tener la capacidad de no dejar entrar las opiniones de terceros que no queramos en nuestro sistema de pensamientos. Es la capacidad

de sostenernos en una postura por mas que aquellos a quienes mas amamos nos digan lo contrario. Esta es una herramienta poderosa que permite que no nos contaminemos por los ambientes en donde estamos.

Poner limites es animarse a sostener una postura y una creencia mas allá de las diferencias que esto pueda generar con algunas personas. Esta situación puede salir bien o aumentar la tensión.

- Es importante cuidar de **no caer en el efecto péndulo. Pasando a odiar y maltratar a aquellos que antes idealizábamos y dependíamos.**
- **Las personas no son responsables de nuestra dinámicas psíquicas.**
- Intente desvincularse de la dependencia, confiando en la propia opinión pero tampoco caiga en el otro extremos de maltratar o ser indiferente con los demás.

Clase 9: Fracaso y frustración.

- En esta oportunidad vamos a desarrollar un recurso psíquico que es fundamental para la autoconfianza, que es la capacidad de vivir o tolerar la frustración.
- Fracaso es un hecho que surge como resultado de no poder alcanzar las metas propuestas. Es no lograr lo que habíamos planeado.
- El **fracaso** es un **acontecimiento que conlleva la emoción de la frustración**.
- **Frustración:** es una emoción, que como todas las negativas conllevan angustia, y se corresponde al **bloqueo del placer esperado. Sentimos frustración cuando no podemos disfrutar de aquello que planeamos.**
- Este sentimiento aparece continuamente en la vida de las personas, en situaciones simples y cotidianas así como en situaciones mas profundas.
- La frustración conlleva desánimo, desgano y desmotivación.
- Además esta emoción acarrea pensamientos de inutilidad o trae juicios negativos hacia uno mismo o hacia otros.
- Aquí aparece otra emoción que es la culpa, que se produce por creer que somos responsables de las situaciones de fracaso.

El sufrimiento no es una opción.

- Para entender la dinámica de la frustración, debemos mirar las dinámicas colectivas que se han construido.
- **Actualmente la sociedad comercializa y promueve todo lo que ayude a evitar el sufrimiento**, se promueven las opciones que generen el menor esfuerzo. Si hacer carreras largas conlleva mucho esfuerzo entonces se crean las carreras lo mas cortas posibles, pastillas

para adelgazar para que no tengamos que hacer el esfuerzo de cambiar nuestros hábitos alimenticios, etc.

- No es que sea malo evitar el sufrimiento, el punto es que se construye a partir de una creencia de **"no importa si lo que estamos construyendo tiene poca efectividad en el futuro"**.
- Se construye sobre una plataforma de que no importa lo que vaya a suceder mas adelante, lo importante es sacarnos el problema ahora.
- Entonces, sobre esta plataforma de creencias, las personas tomarán decisiones teniendo en cuenta las motivaciones equivocadas, sin pensar en el objetivo final, sino enfocados en el esfuerzo que les generara lograrlo, entonces, obtendrán logros mediocres.
- De esta manera, las personas terminan alcanzando objetivos mas pobres que su objetivo inicial, desarrollando un constante sentimiento de frustración que trae aparejado lo que hablamos anteriormente.
- El punto central en esto, es entender que **el hecho de que algo sea difícil no significa que tengamos que esquivarlo**. Si queremos avanzar en lo personal, si queremos crecer en nuestro carácter, EL SUFRIMIENTO NO ES UNA OPCION, no es algo que podamos elegir si vivir o no, los problemas y adversidad de la vida forman parte del camino.
- El crecimiento en cualquiera de las áreas implica abandonar los lugares de comodidad y seguridad.
- El desarrollo de una mentalidad que evita el sufrimiento y el esfuerzo a toda costa nos lleva a suplantar muchas cosas necesarias para la vida, entre ellas el carácter.
- Cuando buscamos lo mas fácil o lo que implica el menor esfuerzo sin darnos cuenta estamos perdiendo las oportunidades para aprender a soportar la angustia.
- " Esta cultura que ha agregado un mandamiento mas a la lista, "no sufrirás", hace que cada vez sea más difícil involucrarse en procesos para desarrollar el carácter, para desarrollar la autoconfianza."

- No hay forma de entrenar el carácter sin cruzar por el camino del sufrimiento. La manera de desarrollar la autoconfianza es corriendo riesgos, y esto implica dolor, enfrentar temores.
- Las personas que quieran aprender a confiar en sus capacidades necesitan entrenar el carácter y ese entrenamiento implica sufrimiento y angustia.

Mecanismos defensivos del temor al rechazo.

Uno de los grandes sufrimientos que los seres humanos buscamos evitar es el rechazo.

El rechazo genera frustración y este tipo de frustración produce que la persona desarrolle mecanismos de defensa frente al temor al rechazo.

Veamos algunos de estos mecanismos para que podamos identificarlos en nosotros o en otras personas a quienes ayudamos:

- **Aislarse o esconderse en la timidez:** el aislamiento de muchas personas tiene el objetivo de no exponerse a la posibilidad de ser rechazado.

Ese auto aislamiento se puede dar de diferentes formas, a veces es evitar exponerse a lugares públicos, aunque el rechazo no es manifiesto, lo que quieren evitar es generar una mala impresión u opinión o, llevado a un extremo, evitan molestar de cualquier forma porque si llegaran a molestar podría suceder que los demás se cansen y los rechacen.

Timidez: forma de auto preservación de la imagen.

- **Tratar de llamar la atención:** es una forma de compensar la falta de aprobación. Estas personas buscan experimentar la sensación de ser importantes buscando que todo gire en torno a ellas, a través de expresiones estruendosas, chistes, extrema expresión de sus emociones, extroversión, etc.
- **Ser extremadamente sensible y autorreferencial.** Dinámica que se genera por poner una atención exagerada en los errores personales. Esto tiene el objetivo de adelantarse a los

demás, se tiene tanto temor a lo que otros podrían decir, al rechazo explícito, que se lo evita de antemano, o exponiendo el propio error o, por ejemplo, enojándose primero, para ser el primero en rechazar... antes de ser rechazado. Son personas que se ponen en la posición de "discriminadas", entonces si cometieran algún error, ese pasa desapercibido porque ellas lograron señalar un error mas grande en el otro.

- Son personas que no soportan la critica, ni saben escuchar las opiniones de los demás así como tampoco saben recibir un halago.
- **Ser demasiado posesivo.** Cuando alguien tiene percepción de rechazo construye ambientes de seguridad, por lo que es probable que tener mecanismos de defensa para no perder esos ambientes, lo que lleva a desarrollar conductas posesivas intensas como puede ser celos, exigir demostraciones que aseguren la amistad, el afecto, etc. Esto genera la reacción contraria ya que terminaba ahogando a las personas y se terminan alejando, provocando el refuerzo de las creencias de rechazo.
- **Manifestar egoísmo con mucha intensidad.** Con la misma intención de preservar un ambiente muchas personas desarrollan pensamientos del tipo " estas son mis cosas, que nadie me las toque", "es mi amigo"...
- **Buscar el perfeccionismo.** Dinámica que se genera cuando alguien es educado bajo la idea de que es importante siempre y cuando haga las cosas bien. Por ende, si hace las cosas mal es posible que no agrade. Este pensamiento lleva a las personas a hacer cosas para agradar a los demás, pero hacer a la perfección para lograr la aprobación porque de lo contrario sienten que no valen nada, por lo tanto no se merecen ser aceptados o amados.

- **Criticar a los otros:** es un mecanismo en el que la mente de la persona tiene un nivel de aprobación tan alto que el mismo no puede alcanzar, entonces resuelve el conflicto descalificando a los demás. Entonces, bajo la creencia de que los demás también tienen errores, calmará su creencia de fracaso, sintiéndose que es alguien "común", aliviando la exigencia sobre si mismo.
- **Autoculparse permanentemente.** Es la dinámica de interpretar que lo malo que pasa es por responsabilidad de uno. Entonces la persona expresa su culpa para que los demás refuercen la idea contraria: de que no tiene nada que ver con el asunto, y de esa manera le expresen afirmaciones del tipo "tu no tienes nada que ver con el asunto", "eres muy bueno", "lo hiciste genial", etc.
- **Mantener alejados ciertos tipos de pensamiento.** Muchas veces se tiene la creencia de que no hay que recordar el pasado para seguir adelante. Pero el pasado hay que resignificarlo, elaborarlo, no olvidarlo.
- **Ser agresivo de diferentes maneras.** Actitudes agresivas que tienen la finalidad de que no se burlen o se aprovechen, que no piensen que estamos en inferioridad de condiciones. Porque si nos consideran inferiores corremos el riesgo de ser rechazados.
- **Manifestar rebeldía.** "La rebeldía es la manifestación del no reconocimiento de quien dice ser autoridad, porque no ha cumplido su rol (o eso es lo que interpreta), por eso, todos aquellos que representan un rol similar de autoridad, no tendrán el respaldo de estas personas y serán desafiados por ellas".

- **Generar enfermedades psicosomáticas.** Esta dinámica se genera en personas que han recibido afecto y aceptación en situaciones de enfermedad. Por lo que, de forma automática, generan síntomas para poder recibir el afecto y la atención de otros.
- **Manifestar todo tipo de prejuicios.** El prejuicio es una forma de anticiparnos a situaciones que no queremos vivir con otras personas. Entonces preferimos temer, y sacar conclusiones anticipadas antes que conocer porque tenemos miedo de que las personas nos lastimen. El prejuicio es la falta de confianza en los demás.
- **Temores exagerados.** Cuando aparecen temor de todo tipo con el fin de protegerse de situaciones desagradables que se quiere evitar, entre lo que se busca evitar el rechazo y la muerte.
- **Ser incapaz de expresar los sentimientos.** Cuando se aprendió a buscar la aprobación por medio de actos, va a haber una tendencia a no saber expresar las emociones.

Clase 10: ¿Cómo desarrollar la capacidad de frustración?

- Vamos a ver pautas para desarrollar esta importante capacidad.
- Se trata de abordajes de pensamientos, ya que estamos hablando de procesos psíquicos.

1- Cambie los pensamientos: frustrar o sentir angustia o inquietud interna no es algo agradable pero no necesariamente tiene que ser algo catastrófico ya que valorarlo así lleva a un estado peor.

La meta es lo mas importante, no lo que se siente. Si se logra localizar en este tipo de pensamientos, no considerará tremendo el dolor que esta sintiendo.

2- Evaluar si el dolor o frustración que se vive es para lograr algo mejor que dure en el tiempo o para evitar un estado de angustia en el presente.

- Cuando se trata de lograr una mejor calidad de vida, el esfuerzo o la frustración serán necesarios. Ej. si ir a hacer una actividad física sirve para mejorar mi salud, entonces el esfuerzo y el dolor habrá valido la pena.

3- Incorporar el esfuerzo físico y psíquico como parte del proceso.

- Entender el esfuerzo como parte del proceso ayudará a no sobredimensionar la frustración que genera.

4- Agregar la palabra "transición" a nuestra mente.

- Aprender a ver el esfuerzo y la frustración como algo transitorio, que no será para siempre.
- Ver los momentos de dolor como pasos temporales para llegar a una meta superior.

5- Ejercitar el recurso de la paciencia.

- La paciencia es el recurso necesario para desarrollar tolerancia a la frustración.
- La paciencia es la que nos permite soportar las adversidades, es la capacidad de esperar que una situación llegue a su fin.
- **Es la capacidad de esperar sin alteración del estado de animo interno.**
- La otra cara de la paciencia es la baja capacidad de frustración.

6- Añada a su mente la palabra fracaso.

- " El desarrollo de una autoconfianza funcional esta mas asociado a decastrófizar el fracaso que a lograr el éxito".
- Necesitamos incorporar en nuestras mentes que el fracaso es una posibilidad, es decir, es algo que puede suceder, pero esto no significa el fin.
- Aprender a incorporar la posibilidad de que nuestros planes no salgan como esperábamos trae cierta tranquilidad, nos quita presión, lo que nos permite que nuestro estado psíquico este pleno para la ejecución.

7- Exponerse, correr riesgos controlados.

- Una vez que se incorporan estos pensamientos, y se vuelven familiares, necesitamos comenzar a correr riesgos controlados.
- Planear pasos cortos para alcanzar lo que deseamos.
- La exposición debe ser en ambientes controlados. Por ej. si tengo miedo a la exposición publica será bueno comenzar a exponerme de a poco, en ambientes donde, si fracaso, no quede inhabilitado para el futuro.

La angustia de la frustración es una posibilidad de éxito.

- "El dolor de la frustración bien elaborado nos lleva al éxito".
- Cuando las personas no han desarrollado la capacidad de soportar la frustración temporal que supone llegar a sus metas, lo mas probable es que no lleguen a sus objetivos primarios. Es lo que le pasa a las personas que, por ejemplo, no soportan la frustración que implica el sentarse a estudiar postergando otros placeres momentáneos. Como no soportan esta frustración buscan maneras de evitarlo, lo que los lleva de apoco a postergar el estudio y finalmente no terminan sus carreras. Como resultado llega un momento en el que no tienen otra opción mas que trabajar para sostenerse, y la frustración de tener que trabajar ya no es opcional ya que necesitan el trabajo. Ahora, lo que obtienen del trabajo no es lo mismo que hubieran obtenido si hubieran acabado sus estudios, por lo que deben enfrentarse a una frustración mayor.
- "Si hubieran aceptado el dolor de la frustración inicial, no hubieran tenido que soportar el dolor de la frustración mayor".

Tipos de dolores:

- Dolor: sensación aflictiva de una parte del cuerpo; congoja y pena que se padece en el ánimo.
- Cuando hablamos de que el dolor del esfuerzo nos lleva al éxito, nos estamos refiriendo a dolor fisiologicos.
- **Dolor físico:** proceso sensitivo desagradable que se manifiesta en alguna parte del cuerpo.
- **Dolor anímico o moral;** proceso sensitivo desagradable que se manifiesta en la psíquis.
- **Dolor fisiológico:** proceso sensitivo desagradable que antecede un estado mas evolucionado que permite la adaptación a la situación. Ej. el dolor de hacer ejercicios nos lleva a que nuestro cuerpo desarrolle mayores capacidades.
- **Dolor patológico:** proceso sensitivo desagradable que se manifiesta como alerta de un estado de salud mental o físico. Por lo general si esta alerta no es tomada en cuenta el estado posterior será peor.

- De esta manera se entiende que cuando hablamos de soportar el dolor nos estamos refiriendo al dolor fisiológico, aquel que no va a matar al paciente sino que le va a permitir, cuando lo elabore, aumentar sus recursos psíquicos para enfrentar nuevas situaciones.

Algunos pasos prácticos para que los fracasos sean plataformas de éxitos:

1- Hacer un chequeo personal: examinar en que estamos fallando y corregir nuestro error.

Negar lo y esforzarnos en demostrar lo contrario solo nos llevara a repetirlo. Cometer errores no es un problema cuando podemos aprender de ellos.

2- Ser tenaz en aprender de los fracasos:

- hay 2 maneras de reaccionar frente al fracaso, paralizándonos por desanimos que vivimos o concentrándonos en ver de que forma no volver a cometer los mismos errores.
- Concentrarnos en el error y no en la sensación de frustración nos ayudara a aprender mas rápido y lograr las metas que nos propongamos.

3- Pedirle a otros que nos ayuden a identificar los errores.

- Buscar personas de confianza con las que podamos sentirnos cómodos y hablar de asuntos personales.

Para adquirir autoconfianza es necesario correr riesgos.

- No hay manera de confiar en nuestra capacidad de hacer cosas si no es desarrollando cierta familiaridad o conocimiento de esas cosas.
- Para conocernos necesitamos conocer nuestras reacciones frente a determinadas situaciones, como afrontaremos los problemas.
- No podemos tomar riesgos pensando que nada malo puede suceder.
- La manera de correr estos riesgos es exponiéndonos repetidas veces, soportando la angustia. **A medida que mas me exponga mas ira disminuyendo la angustia.**

- Algunas pautas para correr riesgos:
- **No mires tu pasado, mira tu presente y contabiliza tus recursos:** repasar nuestros errores y tomar las medidas necesarias para cambiarlos, una vez que hayamos hecho lo que esta a nuestro alcance, el resto lo descansenos en Dios.
- **Proponte metas cortas y fácilmente realizables:** debes desarrollar tu confianza, cada logro reforzará el concepto interno de capacidad.
- **Estudia.** La información nos permite tomar nuestras propias desiciones, nos da mas herramientas.
- **Puedes buscar a otros que quieran correr riesgos contigo.** Podemos buscar quien nos acompañe a enfrentar o hacer lo que queremos, lo que nos ayudara a disminuir la ansiedad.

Clase 11: Principios para desarrollar la autoconfianza.

- La **actitud** es la postura interna que tenemos frente a las circunstancias. Es la conducta de nuestros pensamientos mas el ánimo que le infundimos.
- No es lo mismo hacer algo con la actitud adecuada que hacerlo con una actitud incorrecta.
- **Las actitudes son las posturas internas que definen las conductas externas.**
- Para poner en acción todo lo que hemos aprendido hasta acá necesitaremos desarrollar pasos prácticos y esos pasos requerirán de actitudes definidas, esas posturas enteras van a definir el logro de una buena autoconfianza.
- Hay 3 actitudes que definen el Exito para lograr una buena autoconfianza. La CONSTANCIA, el ESFUERZO y la VALENTÍA.
- **Hay tres etapas que necesitamos pasar para cumplir nuestras metas: analizar el problema a resolver,** proponerse algún objetivo. luego, **se toma la decisión de realizar el cambio** y de que forma se hará, y por ultimo la **constancia hasta lograr la meta.**
- **Constancia:** capacidad de sostener en el tiempo una decisión acompañada de una acción y no finaliza hasta que se logra alcanzar la meta por la cual fue usada.
- la constancia nos permite corregir los errores y perfeccionar las acciones. Permite repasar los conceptos muchas veces y nos da un conocimiento acabado de la situación, tiene su éxito gracias a la posibilidad de equivocarse muchas veces y así conocer las formas de resolución de esas dificultades.
- **Esfuerzo:** nos referimos, aquí, a tolerar el agotamiento mental que se genera por intentar reordenar los pensamientos de forma continua.
- El constante esfuerzo por cambiar el sistema de creencias como hemos hablado, resulta agotador pero es fundamental para el cambio.
- El esfuerzo es una actitud y una decisión.

- Para desarrollar nuestra autoconfianza debemos tener una actitud de esfuerzo, sabiendo que no será fácil pero igual nos esforzaremos en hacerlo.
- El esfuerzo que necesitaremos es el de resistir el sufrimiento de la transición.
- Desde que decidimos hasta que logremos la autoconfianza deseada pasara un tiempo de transición.

Valentía: es la decisión de correr riesgos sabiendo que puede haber perdidas. Es una actitud que sostiene a las personas sin menguar en su marcha hacia metas que se propusieron.

- Lo opuesto es el temor.
- La valentía se decide, pero esto no significa que el sentimiento de temor o intimidación vaya a desaparecer. Sino que se trata de enfrentar con valor lo que se teme.
- **Estas desiciones no están asociadas a deseos, no tendremos ganas de hacerlo, pero igual debemos decidir avanzar.**

El conocimiento es la base de la confianza.

- La duda o descreimiento personal aparece cuando no conocemos los detalles en profundidad de lo que tendremos que enfrentar.
- Para poder enfrentarlo necesitamos saber de que se trata y como lo han abordado otras personas.
- Investigar todo sobre aquello que queremos conquistar o lograr. Estudiar, hablar con personas que ya lo han hecho, averiguar cuales son los riesgos mas comunes, etc.

Tomemos la decisión de correr riesgos.

- Exponerse ante las situaciones de temor con el fin de conseguir una desensibilización, es decir, que la repetición de la situación se convierta en algo familiar y no en algo desconocido, de esta manera disminuirá el estrés y la alerta.

- **A mayor exposición de las situaciones de temor, mayor gobierno de ellas tendremos.**

- La exposición debe tener un control de riesgo, acrecentando la dificultad de a poco.
- Diseñar un plan de acción para lograr una exposición gradual.
- A veces somos desconfiados porque no tenemos la capacidad, entonces es necesario aprender, desarrollarla.
- Reconocer nuestros límites para ciertas cosas no es malo, es parte del autoconocimiento, el problema es cuando somos limitados y no lo sabemos.
- Cuando conocemos nuestros límites podemos pedir ayuda y afrontar nuestras dificultades con dignidad. Por el contrario cuando no las reconocemos pueden avergonzarnos y luego será más difícil elaborarlas.
- Para aprender no es suficiente con desarrollar conductas también es importante estar en el ambiente adecuado. Rodearnos de personas motivadoras.

Éxito y fracaso, todo depende de que se mida.

- Evalúe las cosas en que antes fracasaba y ahora no.
- Registremos los temores que hemos vencido.
- **No volver a calificarse como fracasado.**
- **No engancharse en los falsos modelos de éxito**, donde todo se mide desde lo que otros dicen.

Dos pasos importantes para tener en cuenta:

- Es fundamental descartar lo negativo y sostener lo positivo.
- Tener que realizar un cambio no significa que todo en nuestra personalidad está mal, necesitamos rescatar nuestras cualidades y fortalezas.

-
- Potenciar nuestras fortalezas. Tomar lo que se hacer bien y llevarlo a la excelencia. Usarlo como herramientas de trabajo.
 - No olvidar lo importante de no dejar que los demás digan que pensar de nosotros.
 - Ser seguros de nuestra identidad.

