**AUTOCONOCIMIENTO.**

**Autoimagen, actitud y hábitos**

Tomado y adaptado de Carter, Carol y Lyman Kravits, Sarah (1997). *Orientación vocacional. Cómo alcanzar tus metas.*México: Prentice-Hall.

**AUTOIMAGEN**

Mírate con honestidad. No es fácil. La mayoría de las personas prefieren imaginar qué harán en el futuro, en lugar de considerar de cerca su situación actual. Mirar hacia el futuro desempeña un papel importante al establecer tus metas y trabajar para lograr­las, pero primero debes hacer una evaluación sincera de tu punto de inicio. Cuando busca una dirección en una ciudad con la que no estás familiarizado, necesitas determinar el rumbo antes de caminar en la dirección correcta.

La mayoría de las personas no se perciben en forma precisa. Aunque unas cuantas se sobrestiman, muchas otras tienen una imagen pobre de sí mismas. Si de vez en cuando te sientes desadaptado, debes saber que no eres el único, pero esto no significa que sea buena idea menospreciarse.

¿Qué efecto puede tener una autoimagen imprecisa? Piensa en las personas que conoces que parecen menospreciarse, pensando que son menos inteligentes, capaces o atractivas de lo que en realidad son. Observa cómo esta situación disminuye su habilidad para sacar el mayor provecho de ellas mismas. Tú haces lo mismo cuando la imagen que tienes de ti no coincide con la realidad. Tu objetivo es refinar la autoimagen, de modo que, con el tiempo, refleje tu verdadero ser.

Evaluarse a uno mismo con honestidad es crucial porque puede crearse por medio de lo que se piensa de uno mismo. Tener una autoimagen pobre puede paralizarte. Cuanto menos creas que puedes hacer, menos intentarás hacer y, como consecuencia, lograrás menos. En la universidad esto puede dar como resultado calificaciones bajas, pero en el mundo laboral las consecuencias de un desempeño ineficiente o mediocre pue­den representar la pérdida del empleo, problemas financieros y/o depresión. Por desgracia, la mayor parte de los mensajes que los individuos se envían a ellos mismos son negativos. Las personas pueden ser sus peores críticos, interiorizando con frecuencia los mensajes que reciben de sus padres y otras figuras de autoridad. Date cuenta de que una plática negativa con uno mismo (monólogo interno) quizá esté muy lejos de la verdad.

La autoimagen positiva tiene dos componentes:

1. La **autoestima** es una percepción de que tú vales, que lo que eres y tu contribución al mundo tienen valor.

2. La **confianza en ti mismo** es creer en ti, la convicción de que tienes el poder de lograr cambios positivos en ti mismo y en tu entorno. Pones en acción tu autoestima.

Puedes idear la forma de tener éxito con un monólogo interno positivo. Remplaza los pensamientos negativos ("no soy muy inteligente", "no puedo hacerlo", "no soy suficientemente capaz") con pensamientos positivos ("tengo mucho que ofrecer", "no será fácil, pero tengo la inteligencia suficiente para resolverlo", "tengo talento"). Platica contigo mismo como si lo hicieras con otra persona, alguien que en realidad te importa. Nunca le hablarías a un amigo con tanta dureza como en ocasiones hablas contigo mismo. La gente tiende a creer lo que otras personas dicen de ella, sea negativo o positivo. Toma esto en cuenta y sé bondadoso contigo mismo.

**¿Cómo puede accionar el monólogo interno positivo?**

* **Detén la plática negativa mientras se está llevando a cabo y cámbiala por una positiva.** Si te das cuenta de que estás pensando: "En verdad soy estúpido", detente y di: "Puedo hacer algo mejor, y la próxima vez lo haré". El monólogo interno negativo es natural pero destructivo; aprender a remplazarlo requiere de trabajo constante, incluso cuando crees que ya dominas esta habilidad.
* **Tómate un momento, quizá todas las mañanas mientras estás frente al espejo, para decirte un cumplido:** "Soy una persona increíble, valiosa y poderosa". O sé específico: "Demostraré un potencial impresionante en mi próxima entrevista".
* **Remplaza las palabras *tener que,* que requieren de tu poder, con palabras *querer hacer.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Tengo que* | se convierte en | *Quiero hacer* |
| *Debo* | se convierte en | *Elijo* |
| *Trataré* | se convierte en | *Haré* |
| *Mi intención es* | se convierte en | *Prometo* |

* Las palabras *querer hacer* te dan poder y control porque implican una *decisión personal* de actuar. Cuando dices: "Tengo que", estás diciendo que otra persona tiene el poder de decidir lo que tú haces. Cuando dices: "Quiero", estás dicien­do que la elección es tuya.
* **Anota tus éxitos.** Incluso cuando no piensas que estás dando lo mejor de ti mismo, no permitas que esto disminuya tus victorias. Al trabajar por el mejoramiento propio, felicítate cuando tomes cualquier paso en la dirección correcta, sin importar cuán pequeños sean. Ya sea que apruebes un examen, establezcas un contacto importante, comas más verduras, obtengas un empleo o empieces a comunicarte en forma más honesta, cada éxito te ayuda a creer en ti mismo. Trata de llevar una lista de tus éxitos en un cuaderno.

Crear una autoimagen positiva es un reto que dura toda la vida. Si trabajas para mantener una imagen inteligente de tu persona, avanzarás más en el camino hacia tus metas.

**ACTITUD**

Tu actitud afecta todo lo que haces. Puede proporcionarte energía o hacer que te sientas derrotado porque afecta la forma en que te ves a ti mismo y el mundo. Una actitud positiva puede abrir tu mente a la experiencia del aprendizaje, inspirarte a tomar una acción y ayudarte a contribuir al bienestar de otras personas. Por otra parte, una actitud negativa puede reducir el aprendizaje, obstaculizar la iniciativa y crear estrés en otros individuos. Por ejemplo, digamos que estás inscrito en un curso reque­rido que no se relaciona con las materias principales de tu carrera. Si adopta la actitud de que el curso es un desperdicio de tiempo, es probable que no aprendas mucho. No obstante, si mantienes la mente abierta, es probable que el curso te enseñe algo valioso o quizá abra una nueva área de interés para ti.

Las actitudes provienen en parte de la exposición a las perspectivas que prevale­cen en tu familia, círculo de amistades y comunidad. A pesar de esas predisposicio­nes, tienes el poder de cambiar tus actitudes a través de las experiencias de tu vida. Las personas que crecieron en vecindarios con una cultura y condición socioeconómica homogéneas y después estu­dian o trabajan en ambientes más heterogéneos, por ejemplo, pueden cambiar sus actitu­des sobre las personas de otras culturas y condiciones sociales. Un estudiante o un empleado que no puede aceptar trabajar con distintos tipos de personas, tendrá problemas para sobrevi­vir en un ambiente que promueve la diversidad.

Con una actitud positiva general, puedes desarrollar actitudes específicas que co­rresponden a los principios con los que vives. Tratar a los demás de la misma forma en que deseas que te traten y valorar a las personas de todas las clases, credos y colores son dos actitudes positivas. Muchas actitudes diferentes son positivas. Parte del proceso de maduración comprende el reconocimiento de que algunas actitudes poco familiares tienen valor y que tus propias actitudes pueden cambiar con el tiempo. Por ejemplo, tal vez creciste con la actitud de que nadie puede tener éxito sin una educación de cinco años en la universidad. Si más adelante conoce a un individuo exitoso que terminó un curso de seis meses en un instituto particular, es probable que desarrolles una actitud positiva nueva: los estudios académicos más cortos pueden ser prácticos e igual de valiosos.

"Nadie puede ser positivo en todo momento", dice Elwood N. Chapman en su libro *Your attitude is showing: A primer of human relations.* "Como es natural, tendrás periodos de duda. Estos periodos temporales no te afectarán en forma seria. Pero una actitud negativa cotidiana que persiste durante semanas y meses destruirá tu futuro". Chapman sugiere las siguientes formas para conservar una actitud positiva.

**1. Permite que tu actitud positiva en un área se extienda a otra.** Si estás contento con tu progreso en la universidad, por ejemplo, quizá puedas ser más positivo acerca de tu vida personal.

**2. Habla en forma positiva contigo mismo y con otras personas.** Descubre que puedes expresar cumplidos y felicitaciones a las personas. Evita las quejas constantes.

**3. Busque el lado bueno de las personas que te rodean.** Si te esfuerzas por concentrarte en lo agrada­ble de tus amigos, tus familiares, tus compañeros de clase y tus profesores, es más probable que experimentes un sentimiento positivo por ellos y puedas beneficiarte de sus relaciones.

**4. Busque el lado bueno de tu escuela o de tu lugar de trabajo.** Darse cuenta de lo negativo por lo general no requiere de mucho esfuerzo, de modo que haz lo posible por ver lo positivo. ¿Qué te agrada de tu ambiente? ¿En qué te beneficia? ¿Qué te inspira? Cuanto más cosas buenas veas, mejor las aprovecharás.

**5. Evita que te influya el pensamiento negativo de los demás.** Las opiniones negativas que los demás tienen no necesariamente deben ser compartidas por ti. Sé fuerte y evalúa por ti mismo las situaciones. Proteger tu actitud positiva te ayudará a tomar decisiones más apropiadas para ti y no que sólo agraden a tus compañeros negativos.

**HÁBITOS**

Cualquier cosa que, en cierta forma, haces por costumbre, con frecuencia como rutina o en determinadas ocasiones, constituye un hábito. Quizá tengas el hábito de darte un duchazo en la mañana, comer uvas como refrigerio, ponerte tu ropa de casa al regresar de la universidad o del trabajo, dejar la toalla húmeda sobre la cama, levantarte de la cama a las seis de la mañana, hablar por teléfono durante horas o estudiar hasta muy tarde por las noches. Tus hábitos revelan mucho de ti.

Los llamados malos hábitos se ganan ese título porque pueden evitar que alcances metas importantes. Algunos malos hábitos, como la impuntualidad crónica, provocan problemas obvios. Otros, como comprar películas en video tres veces a la semana, pue­den afectar en formas más sutiles. Es probable que aprendas, de la peor manera, que necesitas esas seis horas que pasas viendo películas para estudiar o cumplir con las obligaciones familiares.

Las personas conservan los malos hábitos porque representan recompensas. Mu­chas de las recompensas que proporcionan los hábitos son divertidas, aun cuando los efectos posteriores no sean tan agradables. Comer pasteles todas las mañanas puede hacer que aumente de peso, pero la recompensa es disfrutar su delicioso sabor. Co­mer fuera de casa con frecuencia puede representar el gasto de una cantidad valiosa de tu presupuesto, pero es mucho más fácil que comprar los alimentos, cocinar y lavar platos. ¿Qué mal hábito tuyo tiene un efecto placentero?

Con frecuencia, tienes que esperar más tiempo y trabajar más para ver el beneficio de los buenos hábitos. Esto hace que sea más difícil conservarlos. Si redujeras los alimentos con grasa, no bajarías de peso en dos días. Si disminuyeras el número de noches que sales a pasear, con el propósito de tener más tiempo para estudiar, no obten­drías mejores calificaciones al final de la semana. Al luchar por conservar los buenos hábitos, debes confiar en que las recompensas se encuentran en algún lugar del camino.

Piense en tus hábitos. ¿Hay alguno que desearías romper o cambiar? Aquí presenta­mos una forma de hacerlo paso por paso.

**1. Reconoce el hábito como problemático.** Esto puede representar tener que pensarlo mucho porque, en ocasiones, el problema no parece venir directamente del hábito. Pasar todos los fines de semana trabajando puede parecer una necesidad; sin embargo, es probable que trabajes demasiado e ignores a tus amigos y familiares.

**2. Decide cambiar.** Es probable que te des cuenta de cuáles son tus malos hábitos, pero no te preocupes por los efectos que tienen en tu vida. Hasta que te convenzas de que recibirás algo positivo y útil del cambio, tus esfuerzos no te llevarán muy lejos.

**3. Empieza hoy.** ¿Qué sentido tiene esperar? Podrías posponerlo para siempre: después de esta semana, después de la reunión familiar, después de la auditoría fiscal, después del semestre. Cada día perdido es un día en que no has tenido la oportunidad de beneficiarte con un nuevo estilo de vida.

**4. Cambia un hábito a la vez.** Cambiar y romper con los hábitos es difícil. Tratar de ser perfecto de la noche a la mañana sólo hará que te sientas frustrado. Reducir el tiempo que pasas viendo televisión, incrementar el estudio y ahorrar más dinero, todo al mismo tiempo, pueden dar lugar a una sensación de privación, lo que provocaría que regresaras a tus viejos hábitos. Facilítate las cosas.

**5. Prémiate por los pasos positivos que logres.** Desde luego, utiliza recompensas apropiadas. Si tratas de estudiar más y obtienes una calificación alta, no te premies tomando el próximo fin de semana libre. Si bajaste de peso, no lo celebres en una pastelería. Elija una recompensa que no te desvíe de tu objetivo.

**6. No te desanimes.** Sólo en contadas ocasiones una persona toma la decisión de cambiar y no se retracta. Tener conciencia de que las fallas son normales puede evitar un monólogo interno negativo. Ser demasiado duro contigo mismo puede crear frustración y ésta tentarte a darte por vencido y regresar al hábito. Trabaja con la falla analizando: a) por qué ocurrió, b) cómo evitar­la en el futuro y c) cómo persistir en el cambio.

***Ejercicio N° 1: Medición de tu autoestima***

Para obtener una medición informal de tu autoestima, completa la escala siguiente.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Afirmación | Fuerte-mente de acuerdo | De  acuerdo | En desa-cuerdo | Fuerte-mente en desa-cuerdo |
| 1. En general, estoy satisfecho conmigo mismo. | ( 4 ) | ( 3 ) | ( 2 ) | ( 1 ) |
| 2. En ocasiones pienso que no sirvo para nada. | ( 1 ) | ( 2 ) | ( 3 ) | ( 4 ) |
| 3. Siento que tengo muchas buenas cualidades. | ( 4 ) | ( 3 ) | ( 2 ) | ( 1 ) |
| 4. Soy capaz de hacer cosas tan bien como la mayoría de las personas. | ( 4 ) | ( 3 ) | ( 2 ) | ( 1 ) |
| 5. Considero que no tengo mucho de que enorgullecerme. | ( 1 ) | ( 2 ) | ( 3 ) | ( 4 ) |
| 6. Realmente me siento inútil en ocasiones. | ( 1 ) | ( 2 ) | ( 3 ) | ( 4 ) |
| 7. Siento que soy una persona valiosa, al menos igual a los demás. | ( 4 ) | ( 3 ) | ( 2 ) | ( 1 ) |
| 8. Siento que ni yo mismo me respeto. | ( 1 ) | ( 2 ) | ( 3 ) | ( 4 ) |
| 9. En general, me inclino a pensar que soy un fracaso. | ( 1 ) | ( 2 ) | ( 3 ) | ( 4 ) |
| 10. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo. | ( 4 ) | ( 3 ) | ( 2 ) | ( 1 ) |

Tu puntuación en la escala es: ……….

|  |  |
| --- | --- |
| Puntaje | Interpretación: Tu autoestima es… |
| 31 a 40 | Alta |
| 21 a 30 | Media |
| 10 a 20 | Baja |

Ahora considera la siguiente:

* ¿Los resultados de la escala concuerdan con tus sentimientos más profundos acerca de ti mismo?
* ¿Consideras que tu autoestima ha cambiado? ¿Tienes idea de por qué lo ha hecho?

***Ejercicio N° 2: Inventario de tus fortalezas y debilidades***

Elabora un inventario honesto de tus fortalezas y debilidades. Como una ayuda para organizar tus pensamientos, utiliza la tabla siguiente.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico** | | |
| Salud y condición física |  |  |
| Deportes |  |  |
| Dieta y nutrición |  |  |
| Apariencia |  |  |
| Otros |  |  |
| **Yo social** | | |
| Amigo(a) |  |  |
| Hijo/hija |  |  |
| Novia(o) y esposa(o) |  |  |
| Ciudadano / miembro de la comunidad |  |  |
| Empleado |  |  |
| Estudiante |  |  |
| Compañero de clase |  |  |
| Miembro de un equipo o grupo (deportivo, social, etc.) |  |  |
| Otros |  |  |
| Yo personal | | |
| Experiencias personales |  |  |
| Rasgos únicos |  |  |
| Personalidad |  |  |
| Yo espiritual |  |  |
| Hábitos |  |  |
| Actitudes / opiniones |  |  |
| Ideas / pensamientos |  |  |
| Otros |  |  |

***Ejercicio N° 3: Tus hábitos***

Tú tienes el poder de cambiar tus hábitos. Menciona tres hábitos problemáticos y los efectos de cada uno.

|  |  |
| --- | --- |
| **Hábito** | **De qué manera evita que**  **logres tus objetivos** |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

Elige el hábito que más deseas cambiar. Escríbelo en este espacio.

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

¿Qué habito útil deseas desarrollar en su lugar? Por ejemplo, si tu hábito problemático es no expresarte cuando estás enojado, un hábito de remplazo podría ser hablar con tranquilidad sobre las situaciones que te molestan en el momento en que se presentan.

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

Una forma de ayudarte a dejar el hábito anterior es pensar en la forma en que el nuevo hábito mejorará tu vida. Menciona dos beneficios de tu nuevo hábito.

1. ………………………………………………………………………………………..........

2. ………………………………………………………………………………………………



Establece una fecha límite; date cuatro semanas para lograr el cambio de hábitos. Realiza un seguimiento de tu programa indicando lo que logras cada día. Utiliza un calendario. Si evitaste el hábito anterior, anota una X abajo de la fecha. Si pusiste en práctica el nuevo hábito, escribe una V.

No olvides premiarte por tu trabajo. Escribe en este espacio cuál será tu recompensa cuando sientas que has desarrollado un hábito nuevo y benéfico.

…………………………………………………………………………………………………