

Relaciones interpersonales y Autoestima

“Nada ni nadie te debe hacer perder la ilusión de la vida, la felicidad esta en ti, no la busques fuera, pues la tienes mas cerca de lo que puedas imaginarte”



A pesar de que todas las personas nos relacionamos y nos comunicamos diariamente, no siempre nos detenemos a reflexionar sobre la importancia de ello ni acerca de los problemas que se pueden presentar al respecto.

Toda las personas establecemos numerosas relaciones a lo largo de nuestra vida, como las que se dan con nuestros padres, nuestros hijos, con amistades o con compañeros de trabajo y estudio.

A través de ellas intercambiamos formas de ver la vida; también compartimos necesidades, intereses y afectos.

**A estas relaciones se les conoce como:
RELACIONES INTERPERSONALES**

Las relaciones interpersonales son una oportunidad para acercarnos a otras experiencias y valores, así como para ampliar nuestros conocimientos.

Lo que resulta increíble es que día a día podamos relacionarnos con tantas personas considerando que, como dice el refrán: “cada cabeza es un mundo”, con sus propias experiencias, sentimientos, valores, conocimientos y formas de vida.

¿Cómo nos relacionamos?

Cuándo nos relacionamos con los demás esperamos reciprocidad, esto quiere decir que deseamos dar; pero también recibir, escuchar y ser escuchados, comprender y ser comprendidos.



¿Cómo nos relacionamos?

Si nos miramos con honestidad, podremos reconocer lo que nos disgusta de nosotros; como sentir rencor, enojo, envidia, e incluso, ser agresivos e irrespetuosos al relacionarnos con otras personas.



La aceptación y el reconocimiento de nosotros mismos, nos puede ayudar a superar estas actitudes negativas y mejorar la relación con otras personas, es decir, la aceptación de los demás con sus cualidades y defectos, y a que surja la confianza en nosotros mismos y en los demás.



En ocasiones llegamos a pensar que si nos relacionamos con gritos y golpes, lograremos que nos vean con estimación y autoridad. ¡GRAN EQUIVOCACIÓN!, *si nos queremos y respetamos a nosotros mismos* no podemos permitir relaciones basadas en la violencia.



Nuestras creencias son la parte fundamental de nuestra vida. Nuestros pensamientos son órdenes que serán obedecidas y las veremos reflejadas en nuestra vida como experiencias.

Si piensas en miedo, en carencias, en desamor y fracaso, actuarás como un imán para ello, atrayéndolo de manera natural, instantánea, convirtiéndose en tu realidad inmediata.

Ejemplos de creencias:

“Nadie me quiere”

“Todo el mundo me hace daño”

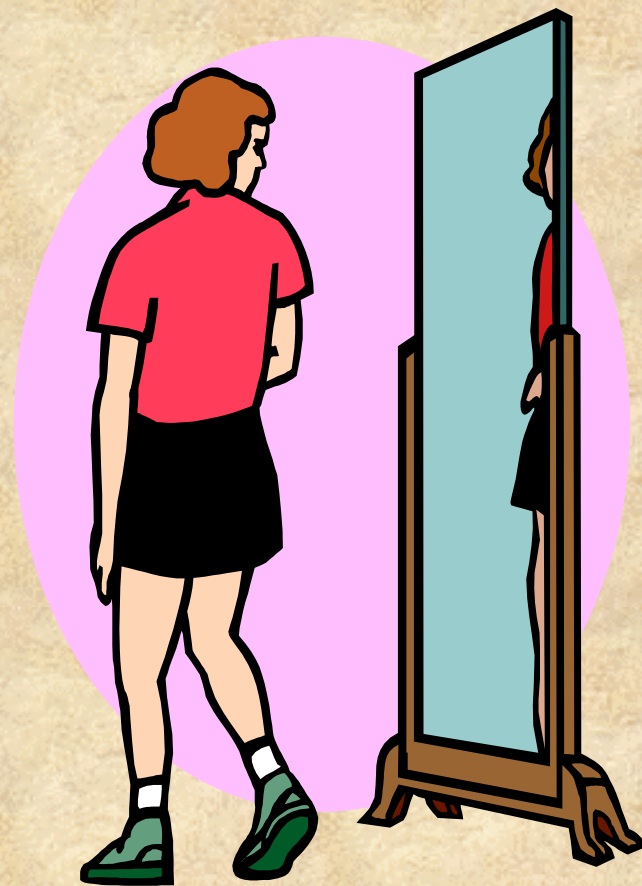
“No tengo dinero”

“No tengo capacidad para un empleo mejor”

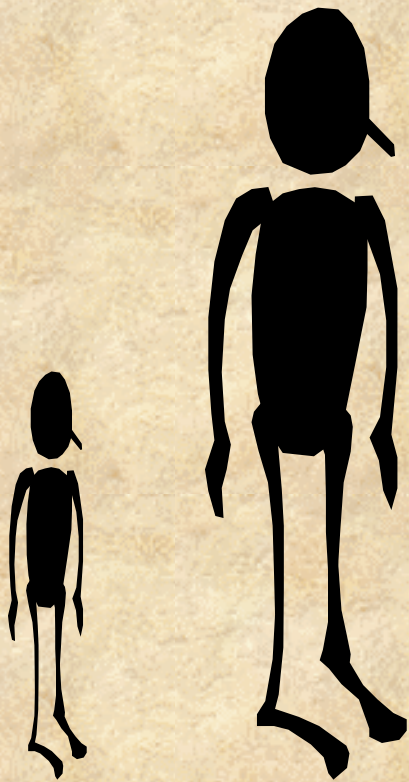
“Soy fea”

Una de las características más importantes del ser humano que provocan más desajustes de personalidad es:

autoestima



¿Qué es la Autoestima?



La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de quién soy, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configura nuestra personalidad.

¿Qué es el Autoconcepto?

Concepto que cada quien tiene de sí mismo
(positivo o negativo)

Ejemplos de estas percepciones son:



- Características
- Atributos
- Cualidades
- Defectos
- Capacidades
- Límites



¿Qué es el Autoconcepto?

- El auto concepto se adquiere, enriquece y modifica a lo largo de la vida del individuo.
- El origen del auto concepto se sitúa en los primeros años, de la vida de una persona y va evolucionando, produciéndose cambios tanto cualitativos como cuantitativos.
- El auto concepto se desarrollará positiva o negativamente según haya sido reforzado.



Componentes básicos

1. Conocimiento de sí mismo(a)

2. Autoestima



3. Auto control

4. Autonomía

Conocimiento de sí mismo(a)

Tiene la posibilidad de describirse de manera más real y objetiva posible, en los aspectos esenciales de su ser: gustos, preferencias, habilidades, debilidades, fortalezas, prejuicios, valores.

Se relaciona directamente con tener noción de la forma de ser y de reaccionar.

Es un sentimiento interior que permite, reconocerse, conocer la propia vida y su sentido.

Autoestima

Tiene que ver con la aceptación de sí mismo(a) con quererse y aceptarse con sus cualidades, defectos y limitaciones, con hacerse respetar, con la seguridad y confianza en sí mismo(a) para salir adelante en la vida y afrontar retos.

Autocontrol

Es saber manejar los propios sentimientos, permaneciendo la persona serena y tranquila para afrontarlos y para recuperarse rápidamente de los negativos.



Autonomía

Tiene que ver con la capacidad para tomar decisiones en forma independiente, con resolver los propios problemas en lugar de buscar a otros para que lo hagan y con manejar la presión que ejerce el medio cuando se toman decisiones.



El auto-concepto positivo favorece el desarrollo de las capacidades potenciales y motiva a la autorrealización



¿Cómo me veo?

¿Cómo quisiera verme?



¿Cómo creo que me ven los otros?

Autoestima



“Percepción evolutiva de uno mismo”

*Estrategias básicas para
generar una buena
autoestima*

¿Qué puedo hacer para mejorar la autoestima?



La autoestima puede ser desarrollada y mejorada a lo largo de nuestra vida, cuando tomamos conciencia de nosotros mismos y decidimos cambiar el modelo de pensamiento y conducta aprendida.

¿Qué puedo hacer para mejorar la autoestima?



Cambiar este modelo supone:

- Vivir conscientemente.
- Ser honesto y fiel a mis principios.
- Vivir en el presente y adaptarme a la realidad.
- Pensar detenidamente lo que debo hacer.
- Enfrentarme a mi mismo/a.

¿Qué puedo hacer para mejorar la autoestima?



- Afrontar la realidad sea cual sea
- Sé independiente en mis juicios
- Tratar de ver mis errores y corregirlos
- Tener una actitud activa y valorar para correr riesgos razonables
- Respetar la verdad y procurar que sea mi fiel compañera
- Hacer caso omiso de las críticas destructivas dirigidas a tu persona: niégate a sentirte mal solo para que otros se sientan mejor.
- Acostumbrarse a ser feliz

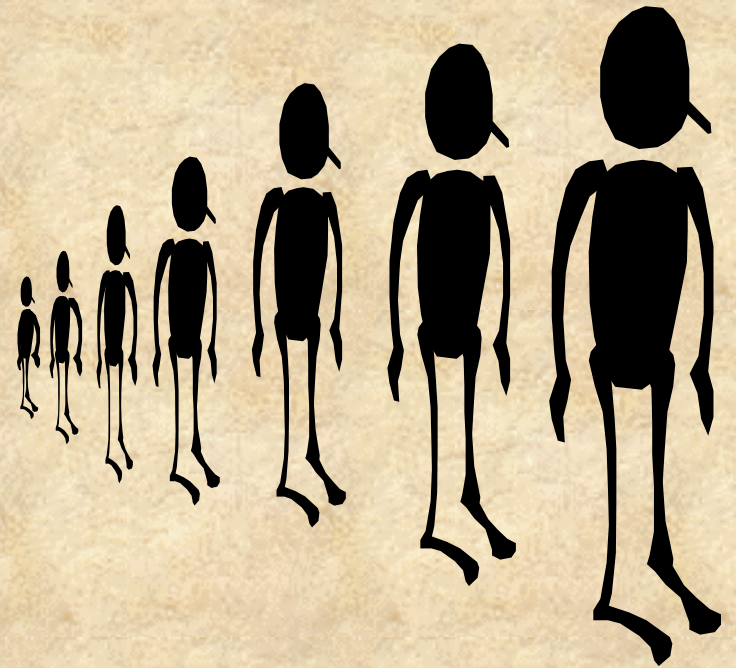
La personalidad:



Es lo que caracteriza a cada persona y ésta recibe las influencias del medio en el que se desenvuelve.

La personalidad:

A medida que el hombre crece y se desarrolla va incorporando nuevos valores (éticos, religiosos, sociales y culturales) y sufriendo cambios en su constitución personal, hasta llegar a integrar su personalidad básica en forma definitiva.



Rasgos de la personalidad:

Los rasgos o atributos generales que componen la personalidad del individuo, puede clasificarse en cuatro tipos:

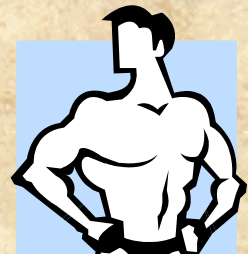
- ✓ Físicos
- ✓ Emotivos
- ✓ Intelectuales
- ✓ Sociales

Rasgos de la personalidad:



Físicos:

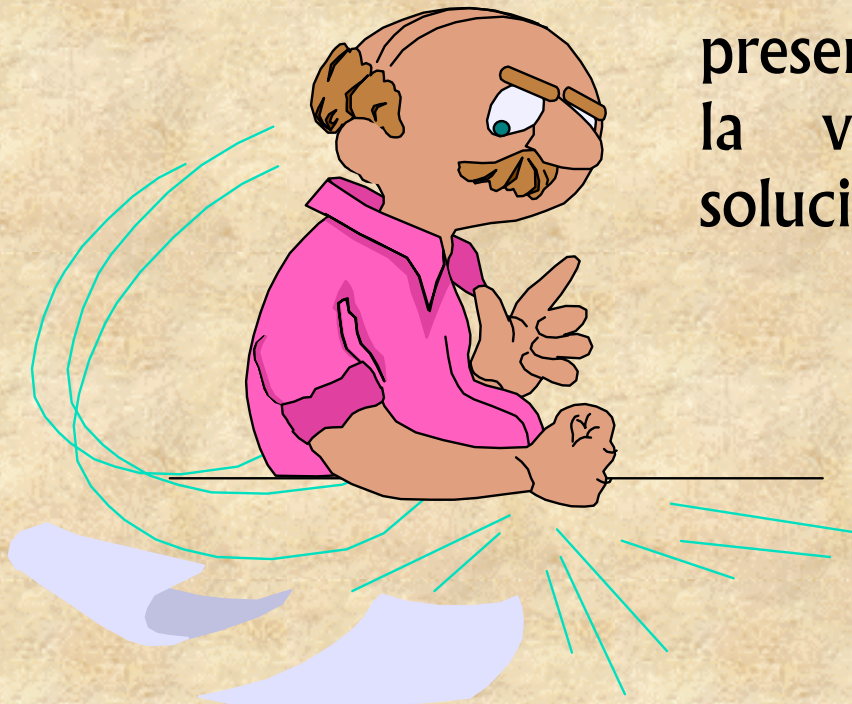
Están considerados los aspectos corporales externos que distinguen a la persona y le dan cierta apariencia personal (constitución física, expresión del rostro, forma de vestir, etc.)



Rasgos de la personalidad:

Emotivos:

Se contemplan todas las formas de reacción que el individuo presenta ante las circunstancias de la vida y su actitud para solucionarlas adecuadamente.



Rasgos de la personalidad:

Intelectuales:

Comprenden el sentido común, el razonamiento, la cordura, el conocimiento, la reflexión y todos los procesos afectivos que la persona pone en marcha para externar sus ideas razonablemente.



Rasgos de la personalidad:

Sociales:

Se incluyen las cualidades sociales de la persona (comportamiento con los demás, costumbres, hábitos y convencionalismo en las relaciones interpersonales).

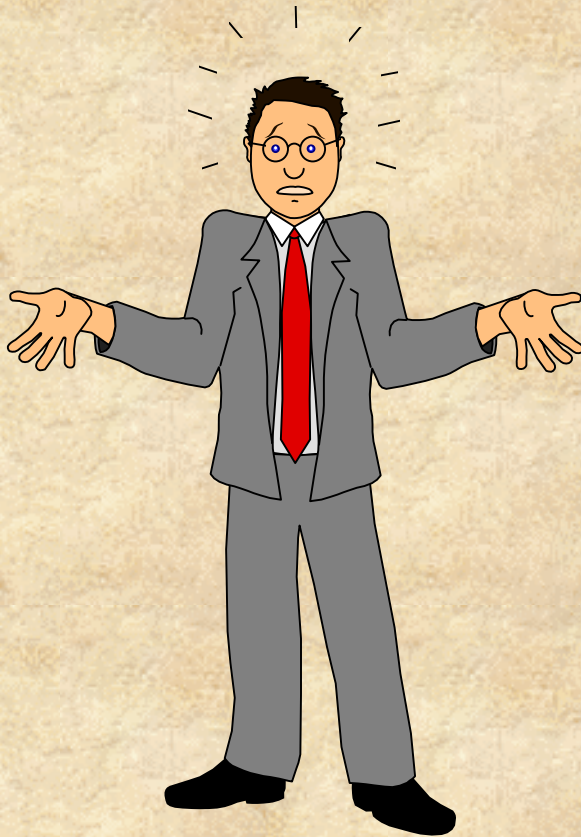


Rasgos de la personalidad:

No es posible determinar la personalidad si no se toma en cuenta la escala de valores propia de cada persona, incluyendo: sus principios, creencias, costumbres; Así mismo sus habilidades para conducirse en lo político, religioso, social y económico, etc.



El hombre manifiesta la seguridad en cuatro formas posibles:



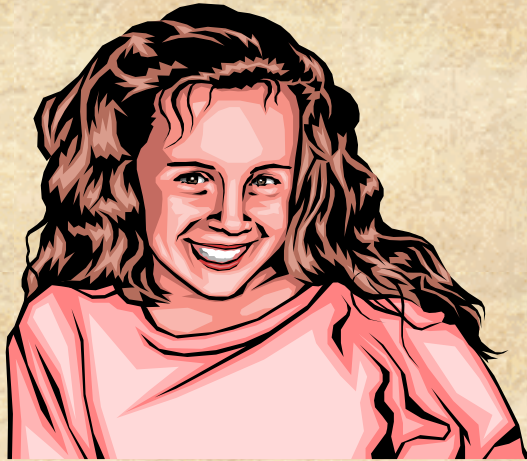
- Seguridad física
- Seguridad emocional
- Seguridad social
- Seguridad económica

Seguridad física:

Una alimentación adecuada, ejercicio periodico no violento y descanso suficiente son algunas precauciones que se deben tomar para conservar un bienestar físico, una vida saludable tanto en el hogar como en el trabajo y en actividades de cualquier índole.



Seguridad emocional:



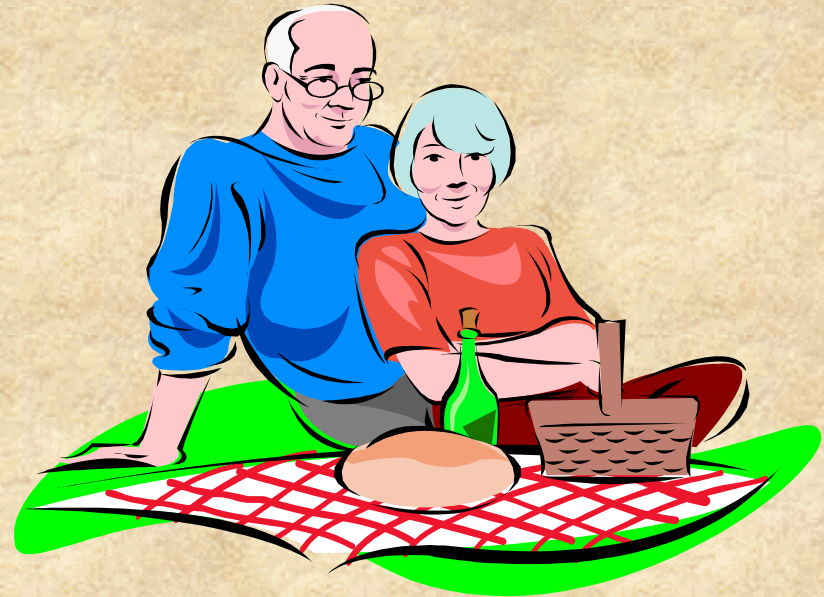
Está directamente relacionada con la autoaceptación. Se fundamenta en el concepto y la aceptación que el individuo tenga de sí mismo y, al mismo tiempo, en la forma como lo perciban los que le rodean.

Seguridad social:

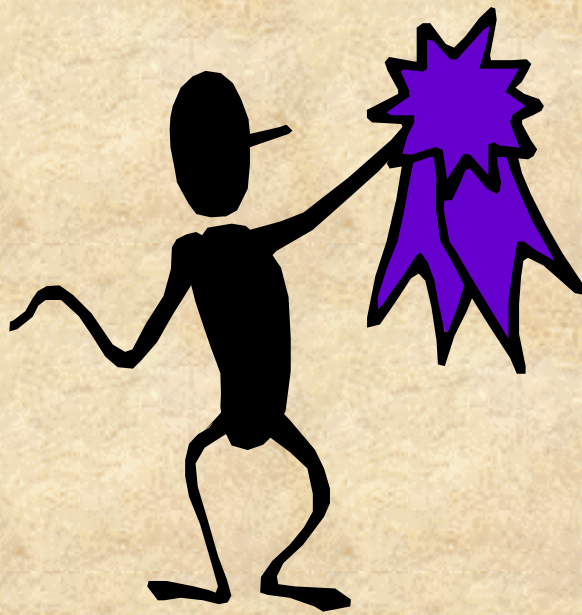


Se experimenta a través de una sensación de placer, confianza, y conformidad en las reuniones o agrupaciones que los seres humanos llevan a cabo, a las que concurre gente con aficiones o intereses diversos.

Seguridad económica:



Se alcanza cuando la persona logra cubrir satisfactoriamente sus necesidades materiales (alimentación, habitación, vestido, etc.) que son indispensables para vivir con comodidad, tranquilidad y sin incertidumbre.



Se ha considerado comúnmente que el éxito y la superación del hombre en la realización de sus actividades cotidianas, están ligados estrechamente con sus características y cualidades personales.

Hay ocasiones en que el ser humano se siente inadaptado ante situaciones imprevistas o totalmente nuevas, reaccionando también en una forma inesperada; deseando, posteriormente, comprenderse mejor a sí mismo para reaccionar de manera adecuada, o por lo menos no tan bruscamente.

AUTOESTIMA ALTA	AUTOESTIMA BAJA
Usa su intuición y percepción	Usa sus prejuicios
Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás.	Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto.	Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.
Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos.	Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.

AUTOESTIMA ALTA	AUTOESTIMA BAJA
Acepta su sexo y todo lo relaciona con él.	No acepta su sexo, ni lo relaciona con él.
Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera.	Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera.
Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar.	Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar.
Se gusta a sí mismo y gusta de los demás.	Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás.

AUTOESTIMA ALTA	AUTOESTIMA BAJA
Tiene confianza en sí mismo y en los demás.	Desconfía de sí mismo y de los demás.
Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes.	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.
Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.	No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás.
Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.	No toma decisiones y por lo tanto no tiene éxito.

El hombre fracasará en sus relaciones si no se siente bien consigo mismo, lo cuál le puede acarrear problemas con sus semejantes. Para resolverlos debe hacer:

- 1. Un análisis profundo de su conducta social y una valoración honesta de los rasgos que conforman su personalidad.*
- 2. Deberá realizar cambios en su comportamiento con el fin último de encontrar un ambiente agradable en el que se pueda desarrollar plenamente como persona.*
- 3. Practicar con naturalidad sus relaciones interpersonales y acrecentar su autoestima.*

Toda persona debe tener presente los siguientes aspectos:

- *Todos tenemos cualidades y defectos.*
- *Todos pueden reconocer sus defectos y cualidades.*
- *Todos los individuos tienen algo bueno de lo cual siempre pueden estar orgullosos.*
- *Todos son importantes.*
- *La forma de sentirse influye sobremanera en lo que se hace con la vida propia.*
- *Cuando se está bien con uno mismo se puede actuar mejor y lograr estar bien con los demás*

Abraham Maslow dice:

“Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo; sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos”



“El hombre tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante cualquier reto, o un conjunto de circunstancias y así decidir su propio camino. Lo que el hombre llega a ser lo tiene que ser por sí mismo. Se ha llamado a la autoestima la clave del éxito personal, porque ese “sí mismo”, a veces está oculto y sumergido en la inconsciencia o en la ignorancia”.



Dinámica: Cuestionario No.1 “¿Quién soy?”

Objetivo: Que la persona empiece a hacer conciencia de sí misma.

Se dará a cada participante el cuestionario adjunto para que terminen las frases incompletas.

Proceso: Cometarios en grupo por voluntarios que quieran aportar sus respuestas.

Dinámica: Cuestionario No.1 “¿Quién soy?”

1. ¿Mi personaje favorito(a) es?
2. ¿Si pudiera tener un deseo sería?
3. Me siento feliz cuando:
4. Me siento muy triste cuando:
5. Me siento muy importante cuando:
6. Una pregunta que tengo sobre la vida es:
7. Me enojo cuando:
8. La fantasía que más me gustaría tener es:
9. Un pensamiento que habitualmente tengo es:
10. Cuando me enojo, yo:
11. Cuando me siento triste, yo:
12. Cuando tengo miedo, yo:
13. Me da miedo cuando:
14. Algo que quiero, pero me da miedo pedir, es:

Dinámica: Cuestionario No.1 “¿Quién soy?”

15. Me siento valiente cuando
16. Me sentí valiente cuando:
17. Amo a:
18. Me veo a mi mismo(a)
19. Algo que hago bien es:
20. Estoy preocupado(a)
21. Más que nada me gustaría:
22. Si fuera anciano(a)
23. Lo mejor de ser yo es:
24. Si fuera niño(a)
25. Detesto:
26. Necesito:
27. Deseo:

Dinámica: Cuestionario No.2 “¿Quién soy?”

Objetivo: Empezar a concientizar el yo integral

Proceso: Aportaciones de los participantes

1. Físicamente soy:
2. Mentalmente soy:
3. Emotivamente soy:
4. Mis habilidades y destrezas
5. Mis debilidades y limitaciones
6. Mis aptitudes y capacidades
7. Mis roles o papeles sociales
8. Mi carácter
9. Mis sueños (despierto)
10. Mis actividades más importantes
11. Mis gustos
12. Mis pasatiempos

Dinámica: Cuestionario No. 3 “¿Quién soy?”.

Objetivo: Saber que tanto se confía en el organismo, necesidades, valores y sentimientos.

Proceso: Aportaciones de los participantes.

Ejemplos de no confiar en el organismo:

- Una persona que esta en una fiesta se siente cansada y su organismo le pide dormir, pero el miedo de quedar mal, al que dirán, a que la rechacen o juzguen, la obliga a quedarse. Ni goza ni descansa.
- Otra persona sigue trabajando aunque se encuentra agotada; ni se hace caso, con riesgo de provocar un infarto, ni su trabajo es eficiente.

Dinámica: Cuestionario No. 3 “¿Quién soy?”.

1. ¿Que capacidades o sensibilidades creo tener?
2. ¿Tengo alguna fuerza especial?
3. ¿Me trato con respeto o juego a devaluarme?
4. ¿qué hago por mí?
5. ¿Me permito cierta indulgencia?
6. ¿Pido a que los demás respeten mis necesidades o juego a que yo no importe?
7. ¿Respeto mis urgencias físicas y emocionales, y trato activamente de satisfacerlas?
8. ¿Me permito disponer de tiempo para pasarla con personas que me agradan?
9. ¿Reservo tiempo para hacer cosas que me gustan?
10. ¿Hay congruencia entre lo que soy y lo que hago?
11. ¿Busco personas que me valoren por lo que hago?
12. ¿Busco personas que me valoren por lo que soy?