

¿Te crees lo que no eres?

A veces (consciente o inconscientemente) **la imagen que tienes de ti no coincide con la que proyectas**, ni con la que los demás perciben. ¿Quieres enfrentarte a tu propio yo? Sigue leyendo. **por** ALEX IZQUIERDO

QUÉ CONCEPTO TIENES DE TI

“Nuestro cerebro está diseñado para sobrevivir y muchas situaciones desde que somos niños nos generan una carga emocional de la que en la mayoría de ocasiones no tenemos ni consciencia”, dice la psicóloga y sexóloga Marián Ponte, de Barcelona (marianponte.com). ¿Qué ocurre? Que estas cargas emocionales se congelan y se convierten en traumas que no llegamos a enfrentar. “Nos contamos mentiras en las que creemos, desconectamos de aquello que nos duele y no siempre procesamos lo que nos sucede”, sostiene.

QUÉ HAY DETRÁS DE TODO

Por un lado, **miedo al dolor**. María Fernández García-Fajardo, *coach* personal y ejecutiva, coincide con Ponte y explica que “a veces nos ‘autoengañamos’ porque con ello obtenemos un beneficio oculto: protegernos, evitar el sufrimiento, darnos fuerza. Por ejemplo, cuando mostramos soberbia para esconder vulnerabilidad”. Sin embargo, según su punto de vista, el problema es que tendemos a infravalorarnos, y los mensajes negativos del exterior o los que nos decimos a nosotros mismos, como: “No soy lo suficiente”, “Puedo ser rechazada por sobresalir”, perduran, y en este caso, apunta la experta, es un pensamiento más frecuente entre mujeres. “Quer

NO HAY UNA SOLA VERDAD...
... sino muchos puntos de vista subjetivos con los que construimos la realidad.

conservar una imagen falsa (por ejemplo, ser buena) para sostener nuestra autoestima nos aleja de nosotros mismos”, añade Marián Ponte.

¿NOS HAN EDUCADO ASÍ?

La educación recibida tiene mucho más peso de lo que pensamos. “Desde niños venimos moldeados por una serie de juicios, creencias y comportamientos o expectativas hacia nosotros”, dice Fernández. Y por las ‘malditas’ comparaciones, que nos llevan a categorizarnos, normalmente de manera “superficial y estática”. Así lo explica J. Guillermo Jiménez-Ridruejo, psicólogo del Centro Delfa: “Una de las razones que motivan un autoconcepto erróneo es compararse. En realidad, nuestras habilidades siempre son las mismas, pero según con quién nos comparemos nos parecen mejores o peores”.

LAS CLAVES PARA CONOCERNOS

Estas pautas te ayudarán a alcanzar una imagen más equilibrada de ti misma:

Conecta contigo. Medita, a solas, sobre ti: identifica tus puntos fuertes y débiles, repasa en qué crees y cómo actúas.

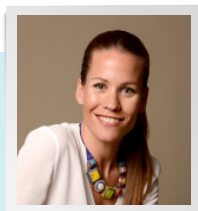
Sé coherente y congruente contigo misma y en relación a los demás “para vivir en integridad”, aconseja Fernández.

Pasa del autoengaño. “Hay que atravesar la zona de dolor e incomodidad para encontrar el verdadero ser”, opina Ponte.

Frena la crítica (hacia ti o hacia otros). Es una mala costumbre, e indica falta de comprensión hacia uno mismo. En lugar de quejas y críticas, ‘mira’ positivamente.

Cuidate. Física y emocionalmente, trátate bien (es tan básico como comer sano).

Pide a 3 personas que escriban, sincera y constructivamente, tres de tus cualidades y tres áreas de mejora”, reta Fernández. ■



María Fernández García-Fajardo
COACH PERSONAL
Y EJECUTIVA

La experta

“SOMOS MUCHO MÁS QUE LO QUE SOLEMOS HACER”

“El gran ‘error’ de la sociedad no es que nos creamos más de lo que somos, sino que solemos tender a creernos menos de lo que realmente somos. Y es que, en el fondo, somos mucho más que lo que solemos hacer. Nuestro ‘ser’ está por encima de nuestro ‘hacer’. Sin embargo, esto es como conducir con el freno de mano puesto (o mejor dicho: autoimpuesto), y por tanto vivir desde la inseguridad. Lo más valioso es saber quiénes somos realmente. Abrazar nuestras cualidades, sin ejercicios de falsa humildad, y aceptar nuestras debilidades para intentar cambiarlas. Generar el cambio primero internamente, y luego proyectarlo al exterior”.

