

PROGRAMA

SUS RELACIONES CON LOS DEMÁS
CONTROL DEL TIEMPO
ACTITUD PARA EL TRABAJO

Lección 4

AUTOESTIMA

LA COMUNICACIÓN Y EL ARTE DE ESCUCHAR

LA FE

EL ENTUSIASMO

AFIRMACIONES Y VISUALIZACIÓN

EL DESEO

DESARROLLE SU PERSONALIDAD

LA FELICIDAD

LA FAMILIA

VOLVIENDO A LO BÁSICO

HÁBITOS DE LOS GANADORES

ACTIVA TU IMAGINACIÓN

CÓMO HABLAR ANTE EL PÚBLICO

ACTITUD DEL ÉXITO

TUS OBJETIVOS Y METAS

PERGAMINOS

APORTACIÓN CULTURAL

:

- a) Agresividad
- b) Amargura
- c) Ansiedad
- d) Depresión

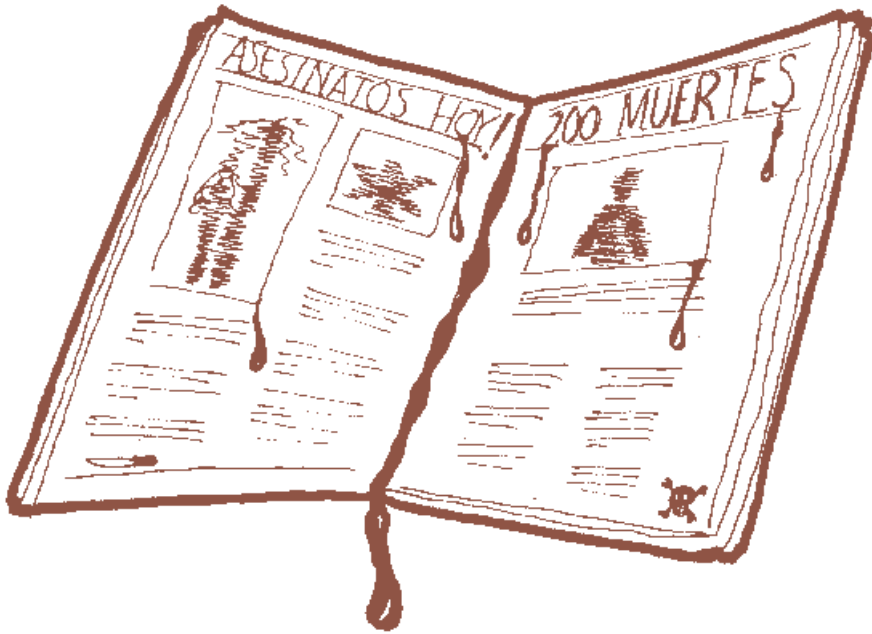
- e) Resentimiento
- f) Timidez
- g) Desconfianza
- h) Celos

Para lograr una autoestima sana debes pensar en lo valioso que eres y en las grandes bendiciones que has recibido y en lugar de compararte como ya dijimos con los que tienen "mas" debes pensar en toda aquella gente que por ejemplo es inválida o ciega, tal vez sordomuda, o piensa en la gente de la calle, o en la gente con alto grado de desnutrición en Africa o en la gente con enfermedades mortales como cáncer o sida, o piensa en la gente en prisión, etc. ¿aún así te sientes poca cosa?. La felicidad es sólo un estado mental, ya que mucha gente en las situaciones anteriores es feliz ¡simplemente por el hecho de estar vivos! y de apreciar un amanecer, o una desbandada de pájaros, el brotar de una



flor o el contemplar una tormenta eléctrica, escuchar el viento entre los árboles, el azote de las olas del mar, la risa de un niño; en fin de tantas cosas simples que no tienen precio alguno. Piensa en lo siguiente: nunca en la historia de la humanidad ha habido ni nunca habrá nadie como tú. Eres especial. Eres único. ¿Qué no estás satisfecho con lo que eres?. Puedes cambiarlo cambiando tu mentalidad.

Causas de una mala auto imagen



Somos producto de nuestro medio ambiente. Y es que vivimos en una sociedad negativa donde abundan las malas noticias y los enfoques negativos de las cosas. Mucha gente lo primero que hace al comprar el periódico es leer la nota roja, de

la cual hasta parece escurrir sangre. Te propongo que tomes un periódico cualquiera y llevés la contabilidad en una hoja en blanco de las noticias malas contra las noticias buenas o sea las que te motivan o entusiasman (no deportes) y te darás cuenta de la gran diferencia a favor de las malas noticias. Cuando saludas a alguien diciendo ¿Cómo estás? con seguridad responderá "mas o menos". ¿Y porqué la gente tiene tendencias negativas? La razón puede ser el condicionamiento que tenemos desde pequeños ya que nuestros padres nos decían. "Niño se te va a caer ese vaso" "ya vez te lo dije eres un inútil"; "te vas a caer de la bicicleta", o peor todavía" ¿Cuándo aprenderás a ser como tu hermanito? "Aprende a él que siempre anda limpio y saca las mejores notas de la escuela". Y cuando recibe visita se deshace en halagos hacia alguno de los hijos y cuando le toca hablar del otro dice "este es un pingo"; suena inocente pero puede ocasionar daños a la estima del niño.

Ya en la escuela más jovencito suele compararse con los que mejor juegan fútbol, o con los que corren más rápido o se "ligan" más muchachas y todo ello contribuye a deteriorar más la imagen en si mismo. De adulto algunos fracasos profesionales o laborales los relaciona como fracasos en la vida y cada "yo no nací para triunfar" es un golpe bajo su estimación personal.



Te sugiero que realices una auto evaluación a fin de que determines que aspectos en tu vida necesitas reforzar. Haz una lista tanto de aspectos positivos como negativos y elabora una tabla como la siguiente:

Aspecto	Se parece mucho a mí	Solo en ocasiones	Rara vez o nunca
Alegre Puntual Honrado Simpático Humilde Sincero Valiente			
Falso Conformista Necio Egoísta Triste Débil Pesimista			

Otros factores que puedes evaluar son

Positivos

Paciente
Optimista
Realista
Hábil
Emprendedor

Audaz
Alegre
Sociable
Exitoso
Organizado

Constante
Presentable
Ambicioso
Inteligente
Sincero

Eficiente
Creativo
Saludable
Automotivado
Disciplinado

Negativos

Deprimido
Angustiado
Indisciplinado
Inconstante
Inseguro

Desaliñado
Temeroso
Callado
Flojo
Distraído

Deshonesto
Cobarde
Desconsiderado
Despreciado
Orgullosa

Insensible
Necio
Torpe
Indeciso
Ineficiente

Con este ejercicio te darás cuenta de cuáles son aquellos aspectos que necesitas reforzar o modificar.



El aspecto contrario

Así como el tener una autoestima débil es malo lo es tener también el sobreestimarnos. Es decir considerarnos más que los demás y lo expresamos tratándolos con arrogancia lo que ocasiona problemas en las relaciones humanas. Hay algunas personas que "no se bajan de la nube" y parece que el mundo no los merece y toman la actitud de que debemos agradecerles por estar en este planeta. Generalmente terminan marginados y con muy pocos amigos de verdad. Por lo cual debes buscar el equilibrio. ¿Cómo hacerlo?. A continuación encontrarás algunas sugerencias para mantener una autoimagen sana.

Manera de elevar tu autoimagen

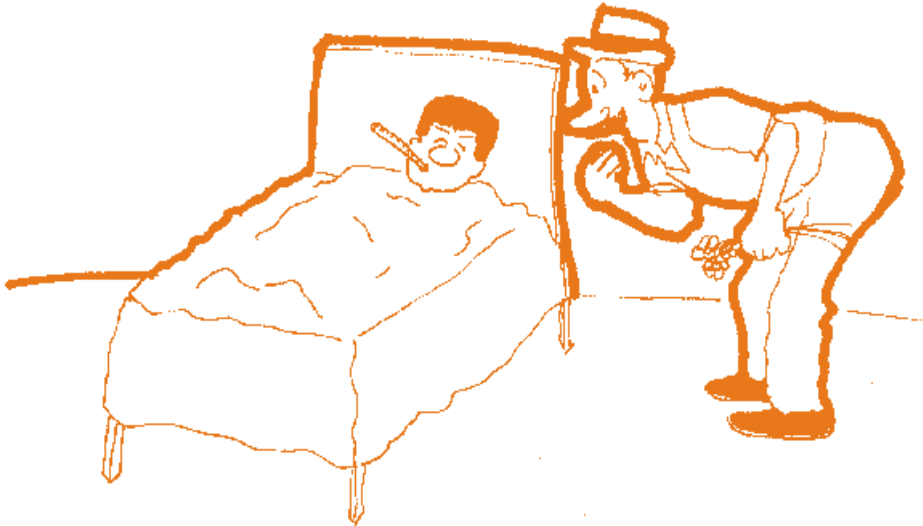
- 1) Cuida tu apariencia.- ¿Cómo te sientes cuando estrenas ropa? Seguramente comprenderás que tu apariencia va de la mano con la forma en que te sientes y actúas. Si cambias positivamente tu apariencia externa cambiará automáticamente tu capacidad interna y tu autoimagen.



Trata de traer ropa limpia de la mejor calidad en la medida de tus posibilidades, a veces es más importante la calidad que la cantidad. Tus zapatos siempre deben estar boleados. Dicen que la gente se fija en dos cosas: en los ojos y en los zapatos. Tal vez pensarás que en tu trabajo se viste muy

informal pero también de manera informal se puede vestir pulcramente.

- 2) Hazlo por ti.- prémiate de vez en cuando; siempre y cuando lo merezcas, es decir si aprobaste un examen difícil regálate tiempo para hacer lo que más te guste o cómprate algo que quieras, como una corbata, un disco, etc. Este simple hecho de comprarte algo también te sirve cuando estás desanimado o para cuando quieras romper una rutina tediosa.



- 3) **Haz algo por alguien.-** Este es un factor que incrementará mucho tu autoestima.- Regala algo al más necesitado (siempre hay alguien que lo está más que tú). O bien visita a algunos enfermos o ancianos, aunque no sean tus parientes, y llévalas palabras de aliento y de lucha por la vida. Todo lo que hagas por alguien estará bien siempre y cuando no esperes recompensa a cambio.
- 4) **Reconstruye mentalmente logros.-** Cuando te sientas que no vales mucho recuerda aquellas cosas que ya conseguiste en la vida y que te llenan de orgullo: puede ser el aprobar un examen, el conquistar una muchacha, el ayudar a alguien, el procrear un hijo, etc. Te darás cuenta que habías logrado ser un campeón y que lo puedes ser de nuevo.
- 5) **Piensa en función de los demás.-** Las demás personas también tienen deseos y expectativas similares a las tuyas ¡ayúdales a conseguirlas!. En la medida en que ayudes a los demás a lograr sus metas ellos te podrán corresponder. Olvídate de bloquearlos, obstaculizar o minimizar sus logros. Nadie puede alcanzar el éxito aisladamente sino en función de sus relaciones con los demás. Te estimarás más mientras ayudes a la gente. <http://www.institutodenegocios.com.mx>



- 6) **Unete al club de los optimistas.- Siempre sé positivo con expectativas buenas de la vida. Proporciona a todos una sonrisa y un sincero cumplido. Pronto serás de las personas más queridas y populares de tu medio. Rodéate de personas que tengan tus nuevas características de**

- 7) **Escucha cintas de motivación, lee buenos libros, acude a cursos.- Todos estos programas te ayudarán a desarrollar más como persona lo que te hará acrecentar más tu autoestima y te llevará a realizar nuevos logros, que acrecentarán nuevamente tu autoestima, es decir**

**LA IMAGEN QUE TENGAS DE TI MISMO
ES LA QUE PROYECTARÁS A LOS DEMÁS.**



2. Haz un programa anual para encontrar y resolver las causas de estas manifestaciones que rebasen un 30%

Acción

Plazo	Dejar de compararme desventajosamente con otros			Crear conciencia de que soy singular y único			Desarrollar pensamientos positivos		Darme cuenta de que la suerte no es quien obra	
Ene										
Feb										
Mar										
Abr										
Mayo										
Jun										
Jul										
Ag										
Sept										
Oct										
Nov										
Diciembre										

3. Describe brevemente dos cosas que podrías hacer para mejorar tu apariencia

1. _____

2. _____

4. ¿Cuántas veces en el día te comparas con otros para estimar tu desempeño como persona?

5. Un concepto clave en la programación mental positiva es la imagen ideal de lo que queremos ser, en lo que queremos convertirnos, lograr una claridad de esa imagen mental es de suma importancia.

a) Escribe tres palabras positivas que te describan:

1.- _____ 2.- _____ 3.- _____

b) ¿Cuál consideras que haya sido tu mejor logro? (Profesional, familiar, estudiantil, etcétera?)

c) ¿Qué diría tu mejor amigo que es tu cualidad más positiva?

d) ¿Cuál fue el mensaje más positivo que tus padres te han dado?

e) ¿Por cual detalle, virtud o motivo de su vida te gustaría ser recordado?

f) Circula las palabras que creas tú que mejor describen tu carácter, talentos, y apariencia.

Talentoso (a) Motivado (a) Humorístico (a) Extrovertido(a)

Creativo (a) Responsable Organizado (a) Reservado (a)

Cuidadoso (a) Profesional Comprensivo (a) Atlético(a)

Maduro (a) Técnico (a) Atractivo (a) Líder(Lidereza)

g) Describe brevemente de qué estás más orgulloso:

➤ Una meta alcanzada _____

➤ Un premio recibido _____

➤ Un halago que haya hecho _____

➤ Un hábito que haya cambiado _____

➤ Una tarea o trabajo difícil _____