

**ABRIL:
MENTE**

Primera Semana: ¿Te quieres bien?

Breve Explicación para el profesor: Muchas veces somos lo contrario que aparentamos. Cuando alguien se impone continuamente a los demás, demuestra que está falto de afectividad e interioridad, que necesita ser escuchado. Cuando hablamos de autoestima, no hablamos de falsa seguridad o de autosuficiencia desmesurada. Se trata de conocerse bien, de aceptarse, de respetarse a uno mismo como es y no como nos gustaría ser, de poseer inteligencia mental y emocional.

Tenemos una percepción del concepto de **autoestima** exactamente al revés de lo que significa realmente. Todas aquellas personas que aparecen con desplante o fuertes de carácter son en realidad todo lo contrario, tienen una autoestima baja. Una persona con autoestima sana no necesita alterarse ni levantar la voz para decir lo que tiene que decir. Si opinamos distinto no le afecta, no necesita que los demás lo aprueben para mantener su comodidad interior.

La expresión bien conocida: "tiene un carácter fuerte", no es más que un manejo lingüístico para tapar nuestro mal genio y está lejos de ser un carácter fuerte, es más bien un carácter débil. La verdad es que es el miedo lo que nos hace buscar protección con estrategias de defensa. Muchas veces recurrimos a la violencia como forma de protegernos, y necesitamos crear una ilusión de autoestima, siendo en realidad manipulados por ese miedo. Si queremos sanar nuestra autoestima, es conveniente tener el despertar necesario para comprender los hechos tal como se producen.

Cada uno de nosotros es valioso por existir, somos seres completos, disponemos de todos los recursos internos para proyectarnos, viendo al mundo de la forma que nuestra realidad interior nos permite ver el mundo exterior. Es interesante aclarar que la Autoestima no está relacionada con lo que SOY sino que con lo que CREO SER. Para ello, consideremos los siguientes rasgos:

Respeto a uno mismo

Actitud positiva hacia el derecho de vivir, de ser feliz y de merecerla. Sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales. Reafirmarme en mi valía personal.

Eficiencia Personal

Confianza en el funcionamiento de mi mente. En mi capacidad para entender, pensar y aprender.
Capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades. En creer y confiar en mí mismo.

Aceptarse a uno Mismo

¿Cómo distinguimos entre lo que somos y lo que creemos ser?, tal vez esta es la pregunta clave. Todo aquello que no podemos (o sentimos que no podemos) es un espacio de posibilidades de crecimiento, y aceptar conscientemente que lo que creemos que no podemos hacer o lograr es parte de lo que somos.

PUNTOS DE LUZ PARA ESTA SEMANA:

Es importante distinguir el porqué hago lo que hago. ¿Hago lo que hago porque quiero hacerlo o porque alguien espera eso de mí? Todo ser humano tiene los recursos internos necesarios para lograr el crecimiento y desarrollo de su ser.

- Todo comportamiento humano tiene una intención positiva y un contexto donde es adecuado. Si lo que haces no consigues lo que quieres, haz algo diferente. No existen éxitos ni fracasos, sólo resultados, y puedes usarlos como realimentación, como algo positivo. Muchos subestiman su capacidad de aprender y crecer, de generar cambios en nuestro interior y crecer en el intento. Es recomendable favorecer creencias sobre nuestra capacidad de aprender y de cambiar.

**** Frases para recordar:** *"He sufrido muchas desgracias, que nunca llegaron a ocurrir"* (Mark Twain).