

EL MONO Y EL PEZ

Érase una vez un mono que iba tranquilamente caminando por la selva cuando llegó a un río y vio que había un pequeño pez en el agua, éste daba pequeños brincos, salía un poco al exterior y volvía a meterse en el agua.

El mono era bueno, tenía buen corazón y pensó erróneamente que el pez se debía de estar ahogando ya que él pensaba que en el único lugar donde se podía vivir era en la selva, pensaba que lo auténtico y verdadero eran los árboles, así que tomó al pez con sus manos y con mucho cuidado lo sacó del agua y lo dejó en la orilla del río pensando que estaba haciendo lo mejor para el pequeño pez.

El pececito comenzó a agitarse, el mono pensó que era de alegría y siguió su camino pensando que había hecho lo mejor pero el pez finalmente murió.





TODOS SOMOS DIFERENTES Y ÚNICOS

Esta historia nos transmite varias enseñanzas y la más importante de todas es que no debemos de compararnos con los demás porque cada uno de nosotros tiene cualidades y capacidades diferentes por lo que algo puede ser bueno para ti pero eso no significa que sea bueno para los demás porque todos somos diferentes y únicos.

En la historia que acabamos de ver el mono quería salvarle la vida al pececito porque pensaba que se estaba ahogando pero al sacarlo del agua logró todo lo contrario de lo que realmente quería.

El error del mono fue pensar que el pez era igual que él, que su hábitat era la selva e incluso que podía trepar árboles como él pero no era así, el pez tenía otro hábitat que era el agua y él no podía trepar árboles ni sobrevivir en la selva fuera del agua.

No debes compararte con los demás porque cada uno de nosotros tenemos capacidades y talentos únicos, algunos ejemplos de comparaciones que solemos realizar: *“él o ella es mejor que yo en educación física”, “él o ella es más guapo o guapa”, etc...* pero estas comparaciones no tienen sentido porque tú tienes otras cualidades que los demás no tienen.

Cuidado con compararte con los demás porque eso afecta directamente a tu AUTOESTIMA y te preguntarás... *¿qué es la autoestima?*, pues es la opinión que tú tienes de ti mismo o misma y ésta puede ser una autoestima baja o una autoestima alta.

La autoestima la construimos nosotros mismos según nuestra propia opinión y también según la opinión que vemos que los demás tienen de nosotros acerca de nuestras cualidades y capacidades.

Es muy importante que te quieras y tengas una autoestima alta porque serás más feliz y tomarás mejores decisiones en la vida.

Para mantener tu autoestima alta es importante que tengas en cuenta estos cuatro puntos:

- Céntrate en tus puntos fuertes y no en tus puntos débiles.
- Entiende que todos no podemos ser buenos en todo, cada uno tenemos nuestros talentos.
- Entiende que en la vida no siempre vas a ganar, a veces perderás pero no pasa absolutamente nada, no tengas miedo a fallar y sobre todo no te rindas.
- Anímate a practicar esa actividad o deporte nuevo que te apetece pero que por algún motivo no lo estás haciendo.

Y como este tema es muy importante te propongo que realices un breve test para saber cómo está tu autoestima, es un test de un psicólogo muy prestigioso llamado Rosenberg.

El test consta de 10 preguntas y cada una de ellas tiene 3 respuestas posibles.





Comenzamos con el test:

1. Soy una persona que me merezco que me aprecien y me quieran las demás personas:

- 1.No estoy de acuerdo
2. Estoy un poco de acuerdo
3. Estoy totalmente de acuerdo

2. Tengo cualidades positivas:

- 1.No estoy de acuerdo
2. Estoy un poco de acuerdo
3. Estoy totalmente de acuerdo

3. Mi opinión de mi mismo/a es positiva:

- 1.No estoy de acuerdo
2. Estoy un poco de acuerdo
3. Estoy totalmente de acuerdo

4. Me siento satisfecho/a conmigo mismo:

- 1.No estoy de acuerdo
2. Estoy un poco de acuerdo
3. Estoy totalmente de acuerdo

5. Puedo hacer las cosas tan bien como el resto:

- 1.No estoy de acuerdo
2. Estoy un poco de acuerdo
3. Estoy totalmente de acuerdo

6. Me inclino a pensar que soy un fracasado:

1. Estoy de acuerdo
2. Estoy un poco de acuerdo
3. No estoy nada de acuerdo





7. No tengo mucho por lo que sentirme orgulloso/a:

1. Estoy de acuerdo
2. Estoy un poco de acuerdo
3. No estoy nada de acuerdo

8. Me gustaría poder respetarme más:

1. Estoy de acuerdo
2. Estoy un poco de acuerdo
3. No estoy nada de acuerdo

9. A veces me siento inútil:

1. Estoy de acuerdo
2. Estoy un poco de acuerdo
3. No estoy nada de acuerdo

10. A veces pienso que no sirvo para nada:

1. Estoy de acuerdo
2. Estoy un poco de acuerdo
3. No estoy nada de acuerdo

RESULTADO DEL TEST:

Ahora suma todos los puntos y comprueba el resultado:

- Si la suma de tus puntos es menor de 15 puntos:

Tienes una autoestima baja, crees muy poco en ti y necesitas que los demás te animen para que confíes en ti pero no te preocupes que luego vamos a ver unos ejercicios que puedes hacer para aumentar tu autoestima.





- Si la suma de los puntos es entre 16 y 25 puntos:

Tienes una autoestima buena, crees en ti mismo/a, sabes que puedes mejorar pero no te sientes por debajo de nadie.

- Si la suma de los puntos es superior a 25 puntos:

Tienes una autoestima alta.

- Si la suma de los puntos es superior a 27 puntos:

Quizás no has analizado bien las respuestas y sería conveniente que volvieras a realizarlo.

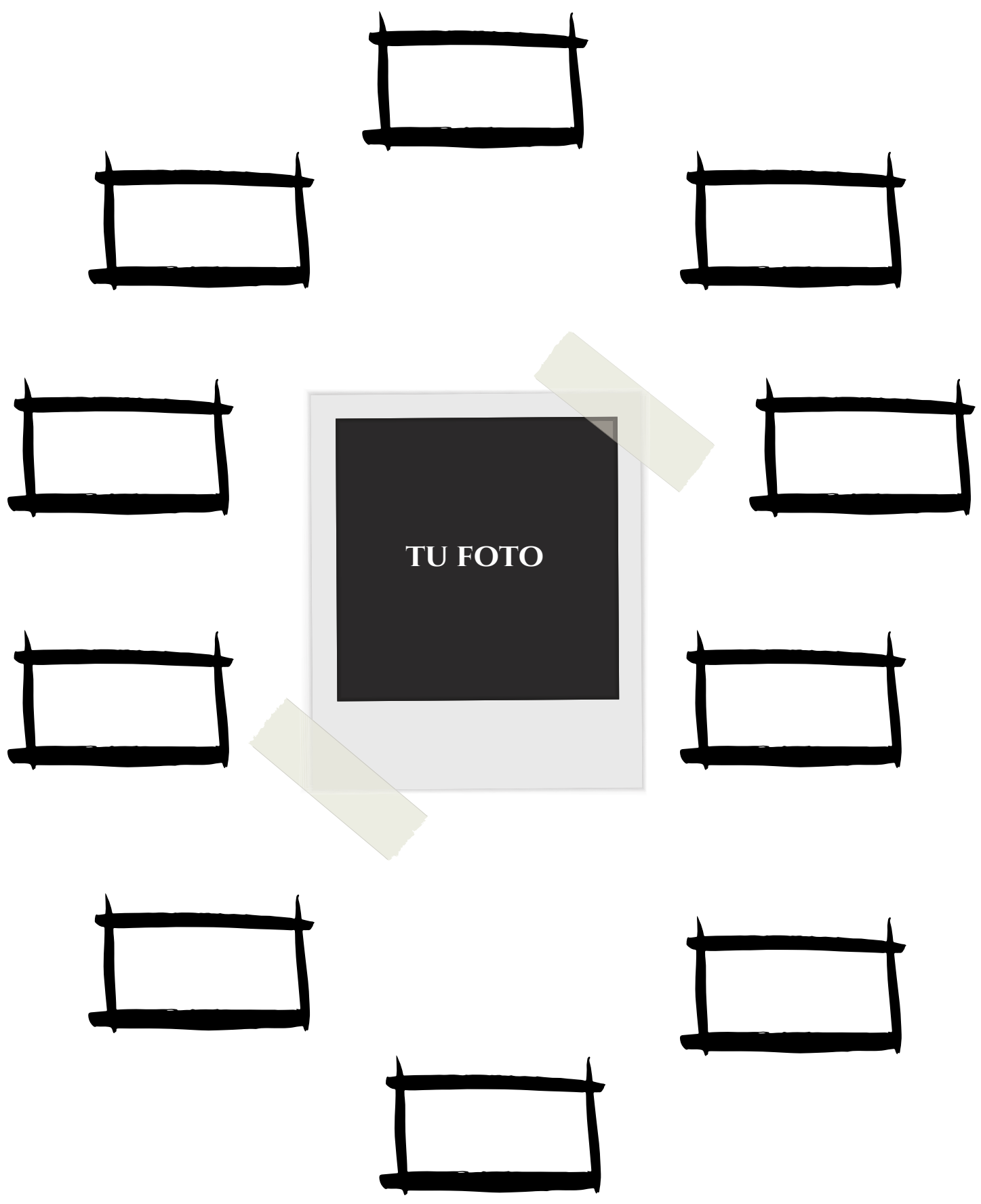
Lo ideal según este reconocido psicólogo es que la suma de los puntos sea entre 15 y 25 puntos.

JUEGO DE LA DESCRIPCIÓN

Ahora te planteo realizar un juego muy divertido. En esta hoja que te muestro a continuación pega una foto tuya en el centro y alrededor de ella escribe 5 palabras positivas que tú piensas te describan y otras 5 palabras positivas que los demás dicen de ti para describirte, puedes preguntar a tus familiares y amigos/as:

Una vez la tengas te recomiendo que la coloques en tu habitación en un lugar visible para que puedas verla y recordarla todos los días.







Y ahora te propongo que realices una lista con todos los logros que recuerdas que has conseguido hasta el día de hoy, no importa si son pequeños.

Y cada día antes de ir a dormir puedes ir añadiendo los logros que vayas consiguiendo de manera que cada vez la lista será más larga:

A light green rectangular area with a row of ten white circles at the top, resembling punch holes. Below each circle is a green checkmark icon, and to the right of each checkmark is a horizontal line with a cross-hatch pattern, intended for writing achievements.





Y para terminar esta lección te propongo que escribas cosas que te dan miedo hacer e imagínate a ti mismo/a haciendo eso perfectamente para que tu mente entienda que sí eres capaz de realizarlas:

A large yellow rectangular area with ten white circles along the top edge, resembling a spiral-bound notebook. The area contains ten horizontal lines of a cross-hatch pattern for writing.



Una cosa que hago yo y me funciona muy bien es que cuando tengo que hacer algo que me da miedo, en lugar de decirme a mí mismo que tengo un “problema” sustituyo esa palabra por “reto” y me digo a mi mismo que tengo un “reto”.

Y hasta aquí las enseñanzas de esta lección, ¡te envío un fuerte abrazo de corazón y espero me acompañes en la siguiente historia!

