

AUTOESTIMA

8 cualidades para desbloquear tu verdadero yo

Aprenda cómo las cualidades de la energía propia pueden ayudarlo a acceder a su verdadero ser.

PUNTOS ESENCIALES

- Diferentes partes del sistema familiar interno de uno pueden obstaculizar la capacidad de acceder a la energía propia.
- Aunque las partes de uno puedan "actuar", están destinadas a ser recursos para uno mismo.
- Muchas personas experimentan una sensación de calma, centralidad y conexión con quienes son una vez que aceptan sus partes y se conectan con ellas mismas.

Por Lázaro Castillo Jr.



Antes de entrar en lo que se considera las "ocho Cualidades del autoliderazgo" en los sistemas familiares internos o IFS, debemos brindar una breve descripción general para ampliar su comprensión del yo. Cuando hago este tipo de trabajo, la mayoría de mis pacientes inicialmente dudan de que tengan energía propia. Han estado mezclados con sus diferentes partes (exiliados, gerentes y bomberos) durante tanto tiempo que no saben lo que se siente ser autodirigido.

La energía propia existe en todos. Está presente al nacer. Si bien la vida puede habernos agobiado de varias maneras y haber causado que nuestras partes actúen de manera extrema, en realidad están destinadas a ser un recurso para nosotros mismos. Una vez que descargamos la parte de nosotros mismos que llamamos el "exilio" y nuestras partes ya no sienten la necesidad de actuar de manera extrema, todas las partes pueden calmarse.

Es importante saber que todas las partes son bienvenidas y que no se trata de que alguna parte de nosotros sea mala o incorrecta. No estamos eliminando ninguna parte de nosotros mismos. Es como el dicho, "donde quiera que vayas, ahí estás tu esencia". Te llevas a ti mismo y a tus partes a donde quiera que vayas. Si hay una parte joven de ti que lleva la carga de la vergüenza que sentiste por tus padres mientras crecías, no está mal. Ella está tratando de ayudarte en su esencia. Ella también tiene energía propia. Tal vez ella también tenga mucha de tu curiosidad, que es una cualidad del yo en la que nos adentraremos a medida que sigas leyendo. No se trata del rechazo a nuestro mundo interno; se trata de abrazarlo.

Mientras trata de aprender cómo se siente el yo por usted, es importante tener en cuenta que muchas personas experimentan una sensación de calma, concentración y conexión con quienes realmente han estado muy por debajo una vez que se conectan con el yo. Nuestras diferentes partes generalmente están ligadas a una agenda de una manera que el yo no lo está. Por ejemplo, supongamos que ha estado saliendo con una mujer durante unos meses y ella decide que ya no está interesada. Es posible que tengas partes enfocadas en recuperación: estás en TikTok tratando de manifestarlo, acechando su Instagram para ver si está saliendo con alguien más; eres un amigo discreto con su primo en Facebook tratando de captar cualquier chat sobre sus idas y venidas. Esos son signos de sus partes en juego. Su agenda es recuperarla independientemente de si eso es realmente beneficioso para ti o no. El yo, por el contrario, es capaz de ver la imagen completa de una manera que las partes no pueden. [Yo ideal versus yo real](#).

Ahora entremos en las cualidades del autoliderazgo. Quiero dejar en claro que podría haber otras formas de describir el yo, pero lo siguiente al menos lo ayudará a comenzar. Tenga en cuenta que cualquier cualidad de autoliderazgo puede conducir a los demás, no existen en el vacío.

- [Curiosidad](#)

La primera cualidad del autoliderazgo que discutiremos es la curiosidad. ¿Recuerdas la agenda que mencioné antes? Cuando eres realmente curioso, no tienes una agenda para cambiar el comportamiento de otra persona. En cambio, realmente quieres entenderlo(a). Tienes una apertura al mundo y sientes curiosidad por otras personas y por qué hacen lo que hacen en lugar de estar molestos.

- [La autenticidad para descubrir tu verdadero yo](#)
- [¿Cómo ser tu verdadero yo?](#)
- [Las cuatro claves para crecer en el amor](#)

- Confianza

La tercera C es la confianza. Esto implica relacionarse con las partes y las personas de manera efectiva y curativa. También es confiar en que, a pesar de cometer errores, eres intrínsecamente digno y bueno. Dentro de su sistema, el yo confía en sus propias capacidades y competencia incluso cuando otras partes pueden tener sus dudas.

- Compasión

La próxima cualidad que discutiremos es la compasión. La compasión requiere que miremos más allá de las partes reactivas y enojadas de cada uno y reconozcamos lo que hay debajo. En muchos casos, las partes reactivas están respondiendo a un verdadero dolor o miedo por esa persona. La compasión también es mostrar interés por el sufrimiento de los demás y tener un deseo genuino de ayudar.

- Calma

La siguiente cualidad del yo es la calma. Le digo a la gente todo el tiempo que no hay nada mejor que la paz. Cuando experimenta paz interior, es como ponerse sábanas limpias de la secadora, el perfecto bocado de un cono de Gofre o el sonido de los árboles cuando está en medio de un bosque. Cuando estás encerrado en esta C, puedes sentir una sensación de paz interna. Además, la calma se trata de estar conectado a tierra y centrado frente a partes o situaciones estresantes. Volviendo a mi ejemplo anterior, después de los primeros segundos en el escenario, pensé: "Estoy aquí ahora", y en ese momento sentí que me calmaba. Mis partes ansiosas pensaban que estar en el escenario durante 12 minutos era demasiado tiempo, pero cuando encarné mi propia energía, bien podría haber sido 12 segundos porque pasó volando.

- Creatividad

Parte de lo que me di cuenta cuando me permití emerger en el escenario esa noche fue que soy naturalmente divertido, carismático y puedo pensar de pie. Esto me lleva a la siguiente C, que es la creatividad. Tuve que animar a mis partes protectoras a relajarse y dejar de lado estas cargas sobre la indignidad o los temores de que me descubrieran o demostraran que no era lo suficientemente bueno. Esto me permitió ser libre para realizar todo mi potencial creativo y aceptar la novedad de la situación. Pude bromear con el anfitrión y proporcionar información importante sobre salud mental a los asistentes.

- El poder de la humildad
- ¿Cómo se ve la atención plena en la práctica y en la vida real?
- Las personas más felices que jamás verás (quejarse) son aquellas que se adaptan al cambio.



- Coraje

Es por eso que necesita coraje, que es la siguiente C. Cuando adopta esta cualidad de autoliderazgo, aborda situaciones aterradoras o partes que se aferran al miedo y responde a ellas de manera más intencional. También tienes la capacidad de mantener un equilibrio cuando te diriges a ellos y al mundo. Puede disculparse por cualquier impacto negativo de sus partes y al mismo tiempo defender las injusticias que se hayan enfrentado. Si alguien hace un comentario que hiera mis sentimientos y le grito, puedo disculparme por gritar y al mismo tiempo afirmar que su comentario fue hiriente.

- Claridad

La claridad es la siguiente cualidad. Queremos mantener una vista sin obstrucciones, una vista clara de las partes y las situaciones. Al hacerlo, no estamos proyectando ninguno de nuestros miedos o equipaje en esta realidad. Estamos viendo todo como realmente es.

- Conectividad

Por último, pero no menos importante, está la conectividad. Se trata de reconocer que todos estamos conectados y que la separación es una ilusión. Al abrazar la conexión, nos conectamos con todas las partes de nosotros mismos y con otras personas. También tenemos el deseo de reconectarnos de manera saludable si se ha producido una desconexión.

Las ocho C del autoliderazgo mencionadas anteriormente son cualidades que todos pueden cultivar y, a medida que se fortalezcan, también lo hará tu sentido de identidad.

Otros temas:

- [Banderas rojas de infidelidad](#)
- [Conozca las "Banderas Rojas" de la infidelidad](#)