

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

La autoestima: educar la biología de nuestro cerebro

DOSSIER 184

25 de enero de 2022

ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
CAMBIO DE PLANES: CARMEN CAYUELA SIGUE ENFERMA.....	3
HOY: AUTOESTIMA Y PROPUESTAS PRÁCTICAS.....	4
DOS PREVIOS.....	5
PRIMERA FORMA DE ENTRENAR MI CEREBRO.....	7
SEGUNDA FORMA DE ENTRENAR MI CEREBRO.....	9
TERCERA FORMA DE ENTRENAR MI CEREBRO.....	11
LA AUTOESTIMA COMO FRUTO.....	12
TAREA DE LA SEMANA.....	13

UTILIDAD DEL DOSSIER

Recuerda: el **dosier no sustituye la sesión**, pero aclara y pone orden. Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Tras cada sesión publicamos el resumen de la misma y un boletín con las dudas y testimonios que enviáis.

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail **udv@danielgabarro.com**

También al WhatsApp: (+34) 634 54 09 23

Una observación importante para las **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 180 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

Sigue la sesión de semana y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte. ¡Empecemos!

CAMBIO DE PLANES: CARMEN CAYUELA SIGUE ENFERMA

En esta sesión queríamos traer a nuestra **primera invitada en toda la historia de UdV**, a **Carmen Cayuela**, para que hablase de autoestima.

Creemos que puede dar una visión interesante y será una forma de comprobar si traer puntualmente algún invitado/a puede enriquecer, aún más, UdV.

Pero **Carmen Cayuela** sigue enferma, así que lo hemos atrasado para **dentro de dos semanas**.

Creo que oírla, dentro de quince días, será muy inspirador.

Bueno, pues ahora ya lo sabéis, si todo va bien, en dos semanas ¡tendremos invitada!

HOY: AUTOESTIMA Y PROPUESTAS PRÁCTICAS

En la sesión de hoy me gustaría recordar lo que dijimos hace algunas semanas y, a partir de ello, **proponer 3 propuestas prácticas** que nos permitan **educar nuestro cerebro para acelerar la aparición de la autoestima.**

En una sesión anterior remarqué que **la autoestima** no es un objetivo, sino el resultado de haber creado las causas previas. Es decir, que la autoestima es un **fruto de una serie de acciones previas.**

Este enfoque nos permite evitar **el gran riesgo** cuando trabajamos este tema: quedar **atrapados en el ego-ideal disfrazado de autoestima.**

De una forma resumida, podríamos decir que **la autoestima aparece cuando los pasos siguientes se han dado** de forma más o menos estable:

- 1.- Cuando **he decidido cuidarme** y dejar atrás el victimismo y la queja.
- 2.- Cuando he podido **observar las mecánicas** en mi vida sin identificarme con ellas, **consolidando un yo** testigo sólido.
- 3.- Cuando **movilizo mis capacidades** de amar, hacer y comprender **de forma consciente** y no mecánica.
- 4.- Cuando **he descubierto mis valores** y soy capaz de expresarlos de forma consciente en la mayoría de momentos y lugares, es decir, cuando **uso mis valores para relacionarme.**

Sin embargo, a veces, aunque deseemos cuidarnos y dejar atrás el victimismo y la queja, no nos es posible.

A veces, resulta difícil, dejar atrás ciertas formas automáticas de reacción ante la realidad, por más que nos lo propongamos y no podemos cuidarnos, ni dejar el victimismo y la queja atrás, aunque lo deseemos.

¿Por qué ocurre esto?

Pues porque **el cerebro tiene sus rutinas para poder ahorrar energía:** si hemos estado reaccionando de una forma determinada (enfado, queja, victimismo...) **cuando tenemos una dificultad, el cerebro vuelve a reaccionar de la misma forma** cuando aparece otra dificultad nueva.

De este modo, ahorra energía. No es necesario que decida qué hacer: hará lo que siempre hace y, de este modo, ahorraremos energía.

En la sesión puse el ejemplo de conducir por la izquierda, tal como hacen en Australia y en Gran Bretaña: cuando vamos a allí, nos cuesta mucho acostumbrarnos pues el cerebro ha automatizado toda la conducción por el lado contrario.

Es decir, el hecho que el cerebro quiera ahorrar energía puede jugarlos en contra: nos costará hacer nuevos circuitos neuronales que sean los que tengan preferencia a partir de ahora.

Y, sin embargo, es un hecho que, **si creamos nuevos circuitos neuronales, tenderán a ser usados por inercia**. Es decir, que si conseguimos generar una respuesta de "cuidarnos" ante cualquier dificultad, esta respuesta surgirá como respuesta casi automática cuando la tengamos lo suficientemente entrenada.

Y aquí, aparece lo nuclear de esta sesión: **¿cómo podemos entrenar a nuestro cerebro para que juegue a nuestro favor?**, ¿cómo podemos educar a nuestro cerebro para que, ante una dificultad, nos cuide en lugar de preocuparse, reñirnos o culparnos?

¡En esta sesión vamos a ver **3 formas diferentes de entrenar nuestro cerebro** para que eso se produzca!

La consecuencia será que **la aparición de la autoestima se acelerará**.

¿Por qué?

Pues porque si cuando tengo una dificultad, mi cerebro tiende a amarme, querrá decir que **soy digno de amor, estimable...** ¡y la probabilidad de la aparición de la autoestima como consecuencia será mucho más probable!

DOS PREVIOS

Sin embargo, antes de explicar 3 formas diferentes de reeducar a nuestro cerebro, me gustaría dejar claros dos previos.

Ya sé que, en tanto que estamos en UdV, los conocemos. Pero evidenciarlos puede ser útil para remarcarlos y para, si compartimos esto con alguien (niños, adolescentes, amistades...), no olvidarnos este paso, ni darlo por sabido.

Primer previo:

Mis pensamientos generan lo que siento. Es decir, los sentimientos nacen a partir de lo que pienso. Cuando, por ejemplo, me digo que "*soy tonto a matar, que no podré, que siempre lo hago todo mal...*", en mi interior aparece un sentimiento de malestar.

Además, y esto es clave, **nadie puede pensar por mí.** Es decir, yo no puedo culpar a los demás de lo que siento en mi interior. Yo soy el responsable de lo que pienso y, en consecuencia, de lo que siento.

Hacerme responsable de mi pensamiento es hacerme responsable de lo que siento.

Finalmente, esto nos abre una maravillosa oportunidad: **puedo entrenar mi forma de pensar para que mi mundo sentimental sea agradable.** Es decir, puedo aprender a pensar de forma que **mi pensamiento siempre me apoye.** ¡Este es el punto central de esta sesión!

Segundo previo:

Un cerebro calmado es mucho más fácil de entrenar y de gobernar.

Por ello es clave, tener claro aquello que nos ayuda a mantener a nuestro cerebro calmado.

He aquí algunas **sugerencias** en esta dirección:

1.- **Procura descansar y dormir lo suficiente.** Durante el sueño se producen procesos que limpian y regeneran los tejidos cerebrales y su capacidad de realizar conexiones. El libro "Porqué dormimos" de Mathew Walker lo explica de forma muy didáctica. Aquí tenéis la referencia del libro:

<https://capitanswing.com/libros/por-que-dormimos/>

2.- En la actualidad tenemos tendencia a estar pendientes de muchas cosas a la vez e, incluso, puede decirse que la multitarea tiene buena fama pues parece que somos más productivos. La realidad es la contraria: la multitarea nos estresa y nos hace menos productivos. Si puedes, **céntrate en una cosa a la vez y evita las distracciones hasta terminarla.**

3.- **Evita los neurotóxicos:** café, alcohol, estimulantes... aunque puede parecer que estimulan nuestro cerebro, se trata de una estimulación que no facilita una concentración activa de nuestra

mente.

4.- **Evita la hiper-estimulación.** ¿Has notado que tras un rato en YouTube te enganchas de vídeo a vídeo? ¿Has visto como, en un centro comercial en Navidad, todo son carteles y estímulos continuos? ¿Has experimentado una cierta ansiedad tras la noticias?... Te animo a alimentar tu psique con cosas que te calman y cuidan. Evita, si puedes, la hiper-estimulación de las redes, las noticias sin fin... Si lo pruebas durante 48 horas empezarás a notar que tu cerebro está más centrado y tiene más capacidad de concentración y comprensión. ¡Actúa en consecuencia!

5.- **Naturaleza:** recuerda que pasear por la naturaleza nos calma y nos centra de forma natural.

6.- También el **deporte suave** tiende a centrar nuestra mente. Tenlo presente.

Tras estos dos previos, veamos ahora **3 formas concretas con las que podemos entrenar a nuestro cerebro para cuidarnos.**

PRIMERA FORMA DE ENTRENAR MI CEREBRO

Si recordáis, hice referencia a esto en la sesión anterior.

Sin embargo hoy lo miraremos de forma más estructurada.

Ante cualquier sufrimiento, merece la pena **hacernos cuatro preguntas clave:**

1.- **¿Qué estoy pensando?** Así descubriremos lo que nuestros pensamientos, lo que nuestras voces internas nos están diciendo para generar ese sufrimiento. Muchas veces ni tan siquiera nos damos cuenta que hay voces en nuestra mente maltratándonos: llevan tantos años ahí que ya ni las notamos. Pues bien, el primer paso es darnos cuenta de lo que nos están diciendo.

2.- **¿Es cierto? ¿Me ayuda?** El segundo paso es preguntarnos si lo que nos dicen es cierto y nos ayuda.

Quiero remarcar que **lo que es cierto es aquello que ocurre**, no lo que yo imagino que debería ocurrir. Esto puede parecer evidente, pero

muchas personas adultas todavía no han sido capaces de darse cuenta que lo único cierto es lo que ocurra y que lo que "deseo que ocurra" es solo un deseo, no es cierto todavía. Cuando caemos en la cuenta de esto, dejamos de creer en los "mundos de yupi", dejamos de creer que es cierto que "*la gente debería ser más amable*", que "*mi madre debería abrazarme amorosamente y sin juicio*", etc. A partir de ese momento, podemos **aceptar lo que ocurre como la verdad, al margen que me guste o no.**

Pero en este segundo punto, hay otra pregunta fundamental: **¿me ayuda?**

Creo que es clave preguntarse si lo que mis voces me dicen, si mis pensamientos me ayudan o no. **¡Muchas veces tenemos pensamientos que nos hacen sufrir! Por lo tanto... ¡no son de ayuda!** Lo ves, ¿verdad?

3.- Si lo que pienso no me ayuda, ¿puedo centrar mi atención en cuidarme?

Fíjate que nosotros/as podemos poner la atención en lugares diferentes. Por ejemplo, podemos poner la atención en el dedo gordo del pie derecho, en la oreja izquierda, en el techo, en lo que ocurrió hace dos días, en los recuerdos de nuestra infancia, en el futuro... ¡podemos poner la atención donde queramos! Pues bien, cuando tengo pensamientos que me maltratan, debo intentar **poner la atención en cuidarme, en amarme, en abrazarme.**

Para algunas personas resulta difícil entender qué quiere decir "amarse, abrazarse, cuidarse". Bien, para esas personas suele ser útil hacer la visualización de la reeducación infantil (una visualización en la que abrazamos el niño/a que fuimos mientras le decimos que lo amamos y que lo cuidaremos siempre) para entender qué quiere decir amarse y abrazarse. Aquí tienes un enlace a un audio de dicha visualización por si te resulta útil: https://www.ivoox.com/reeducacion-infantil-audios-mp3_rf_1017449_1.html

4.- El cuarto y último paso de esta forma de entrenar el cerebro implica darse cuenta que si he sufrido quiere decir que tenía lo que ha ocurrido en "*la lista de cosas que no deberían suceder para ser feliz*". **¿Podemos sacar de la lista eso que está ocurriendo y, a pesar de que ocurra, seguir cuidándonos?** El propósito de este punto es darnos cuenta que podemos ser felices (cuidarnos, amarnos) al margen de que eso esté ocurriendo. **No negamos lo que ocurre, ni la tristeza... ¡pero**

sí dejamos de necesitar que eso cambie para amarnos! ¿Cuál es la consecuencia? Pues que cada vez podemos ser felices en más y más situaciones.

Además, **nuestro cerebro se acostumbra a que, cuando tiene una dificultad, puede realizar este proceso y poner el amor hacia nosotras/os mismas/os como forma de conducta "por defecto".**

Estos cuatro pasos son muy sencillos. Te animo a practicarlos. Verás un cambio grande en ti en pocas semanas. Inténtalo durante 90 días y verás como ese cambio es evidente.

Igualmente, quizás te parezca más fácil hacerlo con las otras dos técnicas que explico a continuación. Tienen el mismo propósito y, aunque parecen diferentes, son muy parecidas en esencia.

¡Vamos a ellas!

SEGUNDA FORMA DE ENTRENAR MI CEREBRO

El trabajo que propone **Byron Katie** es una forma sencilla de **reeducar el cerebro** y se parece mucho a la anterior.

Si recordáis, los que hicisteis Aula Interior, abordamos el trabajo de Byron Katie durante el primer mes del curso.

Byron Katie nos sugiere que, ante cualquier malestar veamos que tenemos un **pensamiento que nos hace sufrir**. Además, añade, se trata de un pensamiento que incluye un "**esto debería ser diferente**" (ya sea "esto debería ser así o no debería ser así").

Como ella dice, **el origen de todo sufrimiento es la no aceptación.**

Para que lleguemos a la aceptación y a la mirada amorosa, ella sugiere **4 preguntas y 4 inversiones** de lo que pensamos.

Generalmente, solemos dar más importancia a las 4 inversiones. Sin embargo, creo que las **4 preguntas previas son claves**. Es más, si vivimos profundamente las 4 primeras preguntas, seguramente no necesitaremos ir a las inversiones: ya habremos comprendido y estaremos en una paz profunda.

¿Cuáles son estas cuatro preguntas? Pues son estas:

1.- Lo que pienso, **¿es verdad?** ¿o solo es mi deseo y no es

la verdad?

2.- ¿Puedo estar **totalmente segura/o que es verdad?**

3.- **¿Cómo me siento cuando creo que es verdad:** tenso, enfadado...? ¿Hay algún motivo para seguir creyéndolo y no dejarlo caer?

4.- **¿Cómo soy cuando lo he dejado caer y ya no lo creo?**

Fíjate que las dos primeras preguntas son sobre lo que pensamos y que valoremos **si es o no cierto** (ya ves: muy parecido al método anterior).

En la tercera pregunta, se nos anima que veamos cómo eso que pensamos nos daña, para que nos demos cuenta **si nos ayuda o no** (¿te suena? je, je, je... ¡muy parecido al ejercicio anterior!, ¿verdad?)

En la cuarta pregunta, se nos anima a dejarlo caer imaginando que no juzgamos el mundo así. Fíjate que no juzgar quiere decir **abrazar la realidad**, quiere decir dejar de estar en lucha, quiere decir **amarnos para amar lo que ocurre...** (también este punto tiene mucha similitud con las dos preguntas últimas del sistema anterior).

Byron Katie sugiere hacer 4 inversiones para facilitarnos hacer estas 4 preguntas.

Pero lo remarco: las 4 inversiones no tienen tanta importancia como estas 4 preguntas previas. De hecho, si yo ya viviese las 4 preguntas estaría en paz y ya no necesitaría hacer las 4 inversiones.

Te invito a comprobar si estas 4 preguntas de Byron Katie te son más útiles que el sistema anterior para sostenerlas durante 90 días y ver los resultados.

Para las personas que no recuerdan (o no conocen) el trabajo de Byron Katie y quieren profundizar aquí tenéis un vídeo mío donde explicaba el trabajo a hacer: <https://www.youtube.com/watch?v=1CZQzhmf4k4&t=1s>

y aquí tenéis su página web con muchos recursos: <https://thework.com/sites/espanol/>

TERCERA FORMA DE ENTRENAR MI CEREBRO

Pero como cada persona es un mundo, voy a proponer otra forma diferente (aunque muy parecida) de reeducar el cerebro. Así podrás escoger la que te sea más fácil y más eficaz.

Esta propuesta está basada en un enfoque que se llama "*método Sedona*", aunque lo explico con mis palabras.

Veréis, sin embargo, que solo es una forma de **explicar lo anterior de una forma diferente**.

En este caso, no se parte de los pensamientos sino de los sentimientos para ir, a continuación, a los pensamientos que los generan. Por ello, puede ser más fácil para personas que encuentran este orden de trabajo más natural.

También se trata de un **método basado en 4 preguntas**.

La primera pregunta es: ¿qué estoy sintiendo? No se trata de teorizar, sino de sentir y darme cuenta de ello.

La mayoría de sentimientos que nos hacen sufrir **están relacionados con 4 deseos**:

Deseo de **ser aceptado/a**

Deseo de **sentirme segura**/supervivencia

Deseo de **controlar la realidad**, de mandar

Deseo **de libertad/de no ser controlados/as**, de crear

Pues bien, el **primer paso es preguntarme ¿qué estoy sintiendo?**

El segundo paso es: ¿puedo darme permiso para sentirlo?

Fíjate que se trata de no luchar contra lo que estamos sintiendo, sino de sentirlo: sentir el deseo de ser aceptado/a, de mandar o controlar, de ser libres y que no nos controlen, de... ¡Sentirlo!

El tercer paso es: ¿puedes dejarlo ir? Es decir, ¿puedes

dejar ir el deseo implícito en lo que sientes? Este paso, te lleva a mirar el mundo desde un punto de vista distinto.

Como en las dos técnicas anteriores, te lleva a la aceptación, al amor, a abrazar tu vida en lugar de querer luchar por lo que no existe ahora... (¿Ves como las 3 técnicas tienen mucho en común?).

El cuarto paso es preguntarse: ¿cuándo puedes dejarlo ir? ¿ahora?

Y, claro, es este cuarto paso que te hace entrar en un estado de aceptación y amor hacia ti y el mundo de forma rápida.

Así, también esta técnica te lleva a no luchar, a entrenar tu cerebro para la aceptación y el amor.

LA AUTOESTIMA COMO FRUTO

Esto lo escribía en el resumen de la anterior sesión:

La autoestima aparece de forma natural cuando soy quien quiero ser.

Y esto implica:

- 1.- Elección consciente de mis valores
- 2.- Expresarlos de forma comprometida en todas las áreas de mi vida.

Si entrenamos nuestro cerebro con una de estas tres técnicas durante 90 días, tenderá a llevarnos al amor y a la aceptación de forma casi automática.

Ello acelerará enormemente el surgimiento de la autoestima como fruto en nuestra vida. Pues, si me amo de forma habitual, querrá decir que soy amable, digno de amor y estimación: la autoestima aparece de forma natural e inevitable.

¿Te animas a probarlo?

¿Te animas a compartirlo con amistades, familiares, niños/as, adolescentes... si la ocasión propicia se da y están abiertos/as a recibirlo?

TAREA DE LA SEMANA

Te propongo que:

- 1.- **Apuntes en tu agenda**, para los próximos **90 días: entrenamiento** de mi cerebro para cuidarme.
- 2.- **Escojas la técnica que te parezca más fácil o más eficaz** para ti de las 3 explicadas aquí.
- 3.- **Te entrenes durante 90 días**. Pon **recordatorios para no olvidarte**: en la agenda, cartel en casa, hoja que te lo recuerde encima de la ropa que te pondrás al día siguiente cuando te levantes....
- 4.- Cuando estos 90 días hayan pasado, **¡escribe contando los cambios que has vivido!**

Estoy seguro que serán **cambios sutiles pero profundos**. Observarás como "cuidarte y amarte" será la respuesta "por defecto" de tu cerebro ante cualquier dificultad. ¡Y eso es genial para **acelerar la aparición de una autoestima sana!**

¿Lo intentas?

Naturalmente, puedes **preguntar o aportar lo que quieras al boletín** de dudas de los viernes, ¡te esperamos! Solo tienes que escribir al mail:

udv@danielgabarro.com

Un abrazo grande y nos vemos en la próxima sesión.