

# ¿Cómo lograr relaciones personales sanas? Este experto te dice cómo



**Quererse a si mismo** es una búsqueda constante que el ser humano emprende día con día; el entorno en el que crecemos, pueden generar buenas y malas experiencias, dice **Francisco Larios**, asesor en psicopedagogía del Tec campus Hidalgo.

Larios Meza, nos comparte cómo **comenzar** a trabajar en nuestro **auto concepto**, dicho de otra forma: ¿qué es lo que pienso de mí? y ¿cómo me percibo a mí mismo?

Las **malas experiencias** personales pueden tener consecuencias no muy gratas en la idea de cómo nos percibimos y qué pensamos de nosotros mismos, ocasionándonos **baja de autoestima**.

Visto desde el **método cognitivo conductual**, la autoestima se trabaja comenzando a analizar las ideas que uno tiene de sí mismo, iniciando por las ideas irracionales.

Nuestro experto comenta para **CONECTA** que las ideas irracionales que nos generan baja autoestima son las que principalmente tienen que ver con **nuestra imagen; el cómo nos vemos y aceptamos físicamente**.

“Yo trabajo esa parte, el racionalizar, hacer más real y evidenciar lo que mis pensamientos dicen acerca de mí. Muchas veces, es muy común escuchar de un chico: “es que seguramente porque soy bajito no le llamo la atención”.



width="1920" loading="lazy">

“Cuando analizamos la evidencia de ciertas situaciones, te das cuenta de que en realidad te hicieron un cumplido. Entonces la mayoría de las personas piensan irracionalmente por miedo al rechazo”

Una vez que se **identifican las ideas irracionales** que se tienen sobre uno mismo, ya se trabaja específicamente con base en la razón, la evidencia y en otras herramientas, como lo es **flexibilizar el pensamiento** comenta el asesor en psicopedagogía.

Nuestro experto menciona que **la cultura influye mucho** en nuestro deseo de **cómo debemos comportarnos y ser admirados** de alguna manera específica.

Dentro de sus asesorías con **alumnos del Tec**, también trabaja la aceptación, enfrentar que en la vida hay situaciones que no puedes controlar: qué cosas de mi ya no podré cambiar y cuales se quedarán conmigo para siempre.

"Aceptar significa entender que no importa cuanto piense en algo y me esfuerce, debo dejar de pensar en eso y enfocarme en lo que sí puedo modificar".

Existe la terapia de aceptación y compromiso, en donde aceptas la realidad como un bien poderoso: *“acepta lo que no puedes cambiar, la contraparte siempre es, cambia lo que no puedes aceptar”*.

“Gran parte de la vida es aprender a identificar qué cosas no puedo cambiar y las acepto, pero hay cosas que no puedo aceptar y que, si está en mi cambiarlas, entonces me comprometo en cambiarlo, por ejemplo: intentar ser un poco más sociable”.

Larios menciona que hay otras partes dentro del bienestar que considera que si se tienen que **aprender y trabajar** como ejercicio.

“Tener buena autoestima, es un trabajo personal, se tiene que trabajar desde ti mismo para que sea suficiente. Trabajar en esto, a veces no es sencillo. Hay que identificar que de lo que piensas y sientes es la realidad y qué te está creando problemas”.

Paco, como es conocido en campus Hidalgo, nos invita a trabajar diariamente en nosotros mismos, a **cuidar de nuestros pensamientos y no creer en los estereotipos** que fijan las redes sociales de lo que *“debe ser”* o *“está bien”*.

"Es vital **hacer lo que nos gusta y nos llena como individuos** y sobre todo, **rodearnos de relaciones interpersonales sanas**, si en algún momento necesitas platicar con alguien respecto al tema, siempre puedes acudir con los expertos de **Bienestar y Consejería** de tu campus", finalizó.