

CÓMO SER AUTÉNTICA

EN LA ÉPOCA DE LOS FILTROS Y LAS REDES SOCIALES

¿A veces te sientes cansada de disimular o de fingir lo que no eres? Vivimos en un mundo de posados y disfraces, de cara a la galería, en el que ser auténticos no está de moda, pues la mayoría se esconden tras filtros y demás escudos, seguramente por miedo a mostrarse cómo son en realidad. **Pero si no quieres seguir el juego a la mayoría, puedes mostrar tu autenticidad, sin preocuparte de los juicios ajenos.** ¿Te animas a intentarlo?

POR MAR CANTERO

En su libro *El actor: cómo alcanzar la autenticidad* (Urano), Don Miguel Ruiz enseña que todos, en mayor o menor medida, somos actores en el teatro de la vida. En ocasiones, nos mostramos de una forma u otra, dependiendo de con quién estemos, del ambiente en el que nos movamos, del contexto en el que se desarrolle la escena, etc., y no siempre somos nosotros mismos. Esto no tiene por qué ser malo, pues, a veces, sería contraproducente mostrarte siendo tú, si el momento no lo requiere, pero tampoco debería ser la norma. Es normal que esto te agote, pues, cuando intentamos ser quienes no somos, tenemos que doblar nuestros esfuerzos y esto provoca un gran desgaste de energías. Eso, sin contar el vacío interior que sentimos, al darnos cuenta de que no estamos mostrando nuestra realidad, pues tampoco lo hace nadie. Detrás de la apariencia,

se oculta una inseguridad interna que casi roza el delirio, y que puede provocar más malo que bueno, aunque, en general, nadie sea consciente de ello.

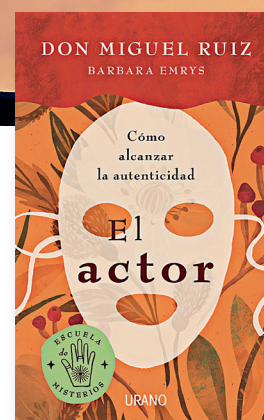
LA NECESIDAD DE SER COHERENTES

¿Tus creencias concuerdan con el hecho de ser tú misma? Responder a esta pregunta es muy importante, porque suele pasarnos que no nos damos cuenta de que aquello en lo que creemos es coherente con la actitud que tenemos ante la vida y los demás.

“ESCUCHARTE Y ASEGURARTE DE QUE LAS PALABRAS QUE VAS A DECIR REPRESENTAN QUIÉN ERES AHORA TE PERMITE DESCUBRIR TU AUTENTICIDAD”, DICE RUIZ.



EMPODÉRATE y muéstrate como realmente eres, para dejar una huella de autenticidad en los demás.



Si piensas de una manera sobre determinado tema, si crees en algo en concreto, tu actitud debería ser la misma, pero no suele ocurrir así. Quizá no te has parado a observarte, si lo haces, te vas a dar cuenta de por qué. Generalmente, es por los demás, tendemos a comportarnos de una determinada forma según con quién estemos y así es difícil que nadie nos conozca realmente, ¿no crees? Es necesario que te muestres como realmente eres, siendo tú misma en cualquier aspecto de tu vida, para poder diferenciarte y dejar una huella de autenticidad en la vida de los demás. Algunas personas lo consiguen, incluso en estos momentos tan complicados para la autenticidad. Y lo hacen gracias a la atención que prestan a sus propias palabras y actitudes. Se observan a sí mismos, algo primordial para ser genuinos. “Cuando controlas tu



NO TE INFRAVALORES. Si sabes lo que vales, sin prepotencias, los demás te valorarán en la medida que tu lo haces.

atención, no te dejas llevar tan fácilmente por cualquier creencia u opinión. No te sientes obligado a reaccionar ante lo que piensan los demás. Allí donde pones tu atención, ocurren cosas. Las relaciones progresan. Los proyectos florecen. Y, lo más importante, las creencias surgen gracias al poder de tu atención. Sin ella, pierden el poder que ejercen sobre ti”, explica Ruiz.

LA GRAN IMPORTANCIA DE LAS PALABRAS

Solemos darle muy poca importancia a las palabras que utilizamos, sin embargo, son nuestra primera tarjeta de presentación, casi a la vez que nuestra imagen, que, en estos momentos, se lleva el primer puesto, pero una frase bien utilizada en el momento oportuno puede marcar la diferencia, por ejemplo, entre ganar o perder. La mayoría utiliza casi las mismas palabras que escucha decir al resto de personas que les rodean, incluso puede que las copien de personajes famosos o que salen en los medios de forma habitual. Pero, como dice Don Miguel Ruiz: “No necesitas repetir frases de manera mecánica o decir lo mismo de la misma forma, como si hubieras memorizado un guion. Escucharte y asegurarte de que las palabras que vas a decir representan quien eres ahora te permite ser un mejor comunicador y descubrir tu autenticidad”.

5 claves PARA EMPEZAR A SER TÚ MISMA, SIN MIEDO A LAS CRÍTICAS

EN LA ÉPOCA EN QUE VIVIMOS, es muy habitual fingir lo que no se es, y también confundir el ser con el tener, cuando son dos cosas muy distintas, sobre todo, en las redes sociales, donde casi nada es real. Don Miguel Ruiz explica en su libro que, precisamente, para conseguir ser auténtico, es bueno vernos a nosotros mismos como actores en el escenario de la vida, para observarnos y, así, modificar los actos en cada momento, lo que dará, como consecuencia, nuevas opciones y oportunidades. Además, no debemos olvidar que lo auténtico siempre estará de moda, incluso cuando parezca que no.

1 SÉ CONSCIENTE DE TU PROPIA VIDA. ¿Eres de las que viven por inercia o te paras a pensar en tu vida de vez en cuando? Algunos actúan bajo presión, sin pensar en cómo quieren actuar, pero, si lo haces, ves que puedes elegir tu actitud ante la vida y, por ende, las consecuencias que esto conlleva.

2 SÉ SINCERA CONTIGO. ¿Te dices a ti misma lo que quieres oír o te hablas con sinceridad, incluso aunque te moleste escucharte? Evitar engañarte es realmente necesario para abrir nuevas puertas y cerrar otras que ya no son para ti. En aspectos como el amor, la amistad, la familia o el trabajo, es cuando más necesario es sincerarte y decirte siempre la verdad, para no continuar con lo que ya no te hace feliz.

3 ESCUCHA LA VOZ DE TU CORAZÓN. ¿Tienes miedo escénico? Puedes tenerlo en tu propia vida, quizá porque quieres encajar y no te atreves a ser auténtica, a cambiar de camino, a hacer un comentario distinto que no sea el que todos esperan oír. Te asustan las críticas y los juicios ajenos, ¿verdad? Pero ya sabes que es mucho peor la autocrítica y sentirte mal contigo misma que lo que digan los demás. Así que elige

qué quieres tener en cuenta: si tu voz o las voces de otros que no van a vivir tu vida por ti.

4 ELIGE TU PROPIO ESPEJO. No te mires en los espejos ajenos, todos están interpretando su propio papel, o distintos papeles, y suelen ver reflejada su imagen o su actitud en ti y en otras personas. A esto se le llama proyección y, muchas veces, cuando alguien ve en ti algo que no le gusta, es porque está reflejando sus propios temores, es decir, lo que teme que le hagas o le digas, incluso lo que él (o ella) haría o diría, pero no la realidad de lo que estás haciendo o diciendo tú. Por eso, no te mires en un espejo que no sea el tuyo propio.

5 VALÓRATE POR CÓMO ERES Y QUIÉN ERES. ¿Cuántas veces has infravalorado tu propia valía para encajar o para tener más seguidores en las redes o en la vida real? Si tú te subestimas, los demás lo harán con mucha más facilidad y te perderán el respeto, porque tú te lo pierdes a ti misma. Si, por el contrario, sabes lo que vales, sin prepotencias, sino con la humildad que da el conocerte a ti misma, te respetarán, y el resto del mundo lo hará también. Los demás te valoran en la medida en que tú lo haces.



LA EXPERTA

MAR CANTERO SÁNCHEZ. Coach y escritora, autora de *Los mares del alba* (Plan B), *La vida es fácil si sabes simplificar* (Zenith), y *RelacionArte*. Articulista sobre bienestar en distintas revistas, imparte cursos sobre *coaching* y escritura creativa, y es autora de varios libros de autoayuda y novelas dedicadas a la mujer, a despertar sus valores y sabiduría. www.marcanterosanchez.com.