

# Aceptar la imperfección

## Lo que debes saber

Puede que tengas expectativas poco realistas sobre ti mismo. Quizá puedes tolerar los defectos y errores de los demás, pero no los tuyos. Puede que sientas que nunca alcanzas tu propio nivel de logro autoimpuesto, y que te alteres en situaciones sociales basándote en lo que *crees* que debes ser, es decir, imperfecto(a)!

Por ejemplo, en un concierto coral, 60 miembros del coro subieron al escenario por un conjunto de escalones visibles para las casi 500 personas. Heather, que tiene miedo de hacer el ridículo en público, tropezó con uno de los escalones y se cayó, apoyándose en las manos. La gente la ayudó a levantarse y ocupó su lugar, pero estaba muy alterada. Estaba segura de que todos los miembros del coro y el público se reían de ella y pensaban que era una "estúpida". Estuvo angustiada durante todo el concierto.

Es probable que Heather fuera la única que pensara en ello después de lo ocurrido. Probablemente la gente sólo esperaba que estuviera bien.

¿Y si no pasa nada por ser imperfecto y te pusieras en una situación vergonzosa a propósito? La idea es exponerse a sensaciones incómodas y aprender a tolerarlas: dar la bienvenida al sentimiento de vergüenza para acostumbrarse a él y darse cuenta de que no ocurre nada catastrófico.

## Qué hacer

Esta hoja de trabajo te ayuda a planificar algunas cosas "socialmente inapropiadas" para hacer en público. Quizá quieras invitar a un amigo o grupo de amigos comprensivos para practicar. En la línea de la izquierda de cada elemento, clasifica en una escala del 1 al 5 el nivel de vergüenza que temes que te cause hacerlo. Elige primero los 1 y los 2, y ve subiendo hasta intentar un 4 o un 5, pero evita las actividades que podrían provocarte ansiedad extrema. Posteriormente, anota tus reflexiones sobre la experiencia.

Siéntete libre de añadir tus propias situaciones a la lista.

\_\_\_\_ Tropezar a propósito.

---

---

\_\_\_ Ir al cine cuando ya ha empezado y tener que pasar por delante de la gente.

---

---

\_\_\_ Correr en un parque o en una parada de autobús.

---

---

\_\_\_ Hacer una llamada telefónica y luego decir que te has equivocado de número y colgar.

---

---

\_\_\_ Derramar el vaso de agua en un buen restaurante.

---

---

\_\_\_ Dejar tu bandeja durante el almuerzo en la escuela.

---

---

\_\_\_ Hablar contigo mismo en voz alta en un supermercado.

---

---

\_\_\_ Mirar en dirección contraria en un ascensor.

---

---

\_\_\_ Tararear suavemente durante una clase.

---

---

\_\_\_ Caminar por el pasillo de tu escuela con una mancha de comida en la cara.

---

---

\_\_\_ Usar zapatos de distinto para cada uno.

---

---

\_\_\_ Hacer una pregunta en clase que te preocupa que pueda hacerte parecer tonto(a).

---

---

\_\_\_ Caminar dando brincos por la calle.

---

---

\_\_\_ Hacer una pausa de 10 segundos mientras haces una presentación.

---

---

\_\_\_ Tu propia idea: \_\_\_\_\_

---

---

\_\_\_ Tu propia idea: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ Tu propia idea: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ Tu propia idea: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué es lo peor que te ha pasado haciendo alguno de estos ejercicios? ¿Alguien hizo comentarios o te miró de forma extraña?

\_\_\_\_\_

¿Qué pensamientos has tenido después de realizar los ejercicios? ¿Te sientes menos ansioso por la posibilidad de avergonzarte a ti mismo(a)?

\_\_\_\_\_

Practicar las cosas que más temes es la mejor manera de superar el miedo y la ansiedad. ¿Crees que puedes continuar con esta práctica? ¿Quién puede ayudarte a seguir practicando este tipo de actividades?

\_\_\_\_\_