

MANUAL DE TRABAJO

Alcanzar la **SUFICIENCIA**



Interpersonal
Development
System ®

Efrén Martínez Ortiz Ph.D.

**Manual de trabajo.
Alcanzar la SUFICIENCIA.**

D. R. © 2023 por Efrén Martínez Ortiz

ISBN libro impreso:

ISBN versión electrónica:

Global Authenticity LLC , 848 Brickell Ave, Suite 950 Miami, Fl. 33131

E-mail: **info@efrenmartinezortiz.com**

Bogotá, D. C., Colombia

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema alguno de tarjetas perforadas o transmitida por otro medio –electrónico, mecánico, foto-copiador, registrador, etcétera– sin permiso previo por escrito de la editorial.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission in writing from the publisher.

Alcanzar la **SUFICIENCIA**

Tu vulnerabilidad particular, o tus áreas profundas de mejora, se construyó a través de una serie de experiencias que te marcaron para bien o para mal; vivencias que constituyen la biografía que has construido y desde la cual tienes unos filtros, por medio de los cuales, lees ciertos aspectos de la realidad que te pueden parecer más o menos amenazantes/estresantes, generando un sistema de defensa que conocemos como estrategias de afrontamiento y que terminan confirmando o desconfirmando los aprendizajes que has tenido, pues así como la descalificación que vivieron algunas personas las llevó a paralizarse en su vida, a otras las “ayudó” a buscar cómo alcanzar cierta calificación que las convirtió en el éxito que hoy en día son, el tema es que a veces por ese camino, se cometen errores o se pagan precios altos, pues a veces la vida se convierte más en una forma de huir de esas vulnerabilidades que nos traen malos recuerdos, que en andar por la misma con mayor tranquilidad y disfrutando de ella.

Esta vulnerabilidad se construye en una integración de lo biológico que llamamos temperamento y lo psicológico que llamamos carácter. De esta manera el temperamento (aspectos heredados de la personalidad) nos brinda una susceptibilidad física para experimentar el mundo de cierta manera, haciéndonos más sensibles o insensibles a ciertos estímulos, a partir de los cuales experimentamos el mundo; algunas personas, por ejemplo, son más sensibles al dolor físico, motivo por el cual perciben ciertas cosas como más peligrosas, mientras que otras personas no les ven gran riesgo. Ese proceso de experimentar el mundo, trae consigo unos aprendizajes que llamamos “Carácter” (aspectos aprendidos de la personalidad). La influencia genética (temperamento) y los aprendizajes (carácter), sumado a las decisiones que vamos tomando en la vida determinan aquello que llamamos áreas profundas de mejora, vulnerabilidad o dolores.

Nuestras vulnerabilidades funcionan como lentes con los que leemos el mundo, otorgándonos una sensibilidad especial para verlo más o menos amenazante y poder garantizar nuestra supervivencia. A veces dichos lentes se han vuelto muy rígidos, pues al tener la función de alertarnos de aquello que es amenazante, una parte nuestra los mantiene inelásticos, de tal forma que estén pendientes de cuidarnos todo el tiempo. Si fruto de tus experiencias, por tus sensibilidades biológicas (a veces heredadas) y por tus aprendizajes emocionales, no quieres vivir cosas que fueron poco agradables para ti, ¿no sería lógico que estuvieras alerta para percibir qué amenazas podrían volver a lastimarte? ¡¡Claro que sí!! Y no estamos hablando necesariamente de grandes traumas (aunque a veces sí), sino de memorias emocionales que nos van quedando en la vida, fruto de lo que vivimos con nuestras personas más significativas o en aquellos escenarios que nos correspondió vivir.

Nuestras áreas profundas de mejora o vulnerabilidades, son formas de cristalización o memoria afectiva que tenemos y se activan en presencia de ciertas personas o circunstancias que interpretamos como amenazantes. Se convierten en los lentes con los que observamos el mundo. Algunos lentes son bien gruesos, pues quizás nuestros puntajes altos de insatisfacción, rechazo, desamor o el desprecio hablan de lo sensibles que somos a esos temas; otros lentes son más delgados y quizás nuestros puntajes medios hablan de cosas que ya hemos venido mejorando. El asunto es que entre más grueso sea el lente de visión que tenemos, es decir, entre más altos sean nuestros puntajes en un área específica de mejora, más amenazantes percibimos ciertas situaciones o personas que podrían activar nuestras vulnerabilidades. Cuando

nuestra vulnerabilidad es amplia, percibimos las personas, las circunstancias o la vida en general, como algo más estresante o amenazante; sin embargo, cuando es pequeña o la hemos trabajado, el proceso se invierte, permitiéndonos llevar una vida más tranquila y con menos tensión, a pesar de las circunstancias.

En sí, estos dolores, vulnerabilidades o áreas profundas de mejora, son memorias afectivas, sensaciones o sensibilidades que suelen venir acompañadas de una serie de creencias acerca de lo que es terrible, grave o inaceptable en la vida. Esta mezcla de dolores y creencias son en otras palabras, la vulnerabilidad de la persona. Memorias afectivas que tienen la razón y aunque racionalmente se conozca esto, es posible que cuando surja la amenaza, se produzca una desconexión entre la razón y el mundo emocional, quedando a merced de la vulnerabilidad, generando cierto nivel de malestar que variará de una persona a otra, dependiendo del tamaño de su vulnerabilidad, surgiendo allí, la necesidad de utilizar estrategias de afrontamiento conocidas. No importa si las mismas realmente no han funcionado o incluso han traído problemas, en dicho momento la persona lo que busca es “cuidarse” de no activar sus dolores.

Así pues, la vulnerabilidad se construye a través de diferentes dolores como el rechazo, la insatisfacción, el desamor o la coerción, sensibilidades que traen una limitación a la libertad de la persona y sus proyectos, generándole estrés y malestar, así como patrones de relación que terminan lastimando los diferentes vínculos personales.

Ya no podemos devolver el tiempo para evitar lo que pudo afectarnos, ya lo que hemos vivido lo vivimos, y podríamos mal gastar nuestra vida quejándonos de lo que nos tocó,

odiando a los involucrados o poniéndonos en un lugar de poca responsabilidad, echándole la culpa a los demás de la vida que estamos llevando, pero siempre es mejor crecer y asumir la vida que tenemos en nuestras manos, haciéndonos cargo de en quién queremos convertirnos.

No importa dónde crecimos, la exigencia, trato o suerte que corrimos. Lo importante ahora es el trabajo que hacemos con nosotros mismos, la persona en la que nos convertimos y las evoluciones que tenemos para mejorar la manera como impactamos a otros.

LA SENSIBILIDAD A VER MÁS AMENAZAS DE LAS QUE HAY

Ver más amenazas de las que hay o recrear las que no son reales, se determina por varios factores que nos hacen más vulnerables. Esta vulnerabilidad es una forma de sensibilidad que genera sufrimiento emocional. Son historias que nos creímos y que como ya vimos, se convierten en filtros a través de los cuales leemos aspectos de la realidad que nos pueden parecer más o menos amenazantes.

Esa sensibilidad a los estímulos está configurada por memorias afectivas que tiñen la razón, y aunque racionalmente se trabaje por comprender lo que sucede, el simple entendimiento o autoconocimiento no basta. Podemos conocer muy bien nuestro dolor y el origen de este o, incluso, ver tan irracionales nuestras propias acciones y aun así actuar de la misma manera, tal y como suelo exponer en mi libro “Esclavos de la personalidad” de la Editorial Diana.

Que veamos leones donde no los hay depende de la mezcla de nuestro temperamento, o de lo que hemos heredado, con todos los aprendizajes del entorno en el que crecimos. Por ejemplo, si te desarrollaste en un hogar en el que descalificar era la norma y tus padres asumieron el papel de auditores de tus acciones para moldearte a su antojo, pero en el que, además, equivocarse no era una opción, se veía el punto negro en la sábana blanca, debías ser excelente en todo y te criticaban por no cumplir ciertos parámetros, tu león será el del juicio, y tu miedo, el de no ser suficiente. Ese león te dirá que no vas a dar la talla, que vas a fracasar, y que por eso nadie te va a querer¹.

Enfrentar un tipo de amenaza así puede provocar dos reacciones: la primera, huir; en este caso, evitar la equivocación a como dé lugar. La segunda, luchar, que para el ejemplo sería procurar ser lo más perfecto y excelente posible, y no aceptar las críticas, para que no te vean como insuficiente. La tercera opción, entregarse, es dejar de huir y luchar; en especial, si lo has intentado una y otra vez, sin resultados. En este punto, la depresión no tardará en aparecer, pues cuando intentas sobrevivir con todas tus estrategias y no lo logras, la desesperanza suele aparecer.

¹ Martínez, E. ¿Esclavos de la personalidad? Ed. Diana. 2021.



Los dolores, esas heridas o áreas de mejora que nos quedan de la interacción con otros en el transcurso de la vida, pueden ser pequeños y fáciles de superar o ser profundos y difíciles de sobrepasar. A veces cicatrizan totalmente, y no nos da miedo que metan el dedo en la llaga. Pero en otras ocasiones, quedan abiertos y no sanan del todo. Cuando ocurre lo segundo, actúan como lentes con los que leemos la realidad y nos hacen ver leones donde no los hay, o sentir miedos más grandes que lo que son. En ocasiones, una herida aliviada puede volver a sangrar en la interacción con un león real, pues haber tenido ciertos golpes en la vida, no nos libera de nuevas dificultades, tal y como comparto en mi libro del 2022 “Cuando la vida te confronta”.

EL DOLOR DE LA INSUFICIENCIA

La tendencia a este dolor genera una sensibilidad particular a sentir en ciertas circunstancias que necesitas demostrar que eres suficiente y capaz. Hay algunos logros que no logras experimentar a satisfacción, creyendo que los mismos no son tan merecidos o que no son tan importantes. Equivocarte, fracasar, errar o cualquier circunstancia que evidencie que no logras tener el nivel para hacer algunas cosas que son importantes para ti, estresan. Te incomoda cuando tus proyectos no alcanzan el máximo nivel, la duda acerca de si las cosas o acciones por hacer son las adecuadas o suficientes puede generarte cierta angustia. Esta sensibilidad particular te hace interpretar como amenazantes algunas circunstancias en las que crees que tu imagen se verá afectada, quedarás mal, serás visto como insuficiente o falta de capacidad, tratando de controlar las cosas para prevenir que surja esta sensación.

¿De dónde crees que surgió esta sensación?, ¿Quién te veía así?, ¿A quién no le bastaba nada?, ¿En qué ambiente debías ser perfecto o sobre esforzarte?

Algunas personas con este nivel de sensibilidad suelen tener creencias como:

- Si no tienes el máximo nivel no vales tanto.
- No ser suficiente para algunas personas es terrible.
- Si no haces el máximo esfuerzo y das lo mejor, eres mediocre.
- Quedar como un mediocre es poco agradable.
- Equivocarse o fracasar es inadmisibile.

¿Tienes otros ejemplos de esas frases o creencias que fomentan esto?

Algunos suelen caracterizar la sensación de la insuficiencia con descripciones como las siguientes:

- La sensación de estar luchando una buena parte del tiempo, como si la vida fuese un esfuerzo constante que por épocas cansa.
- La sensación de estar incompleto en ciertas circunstancias, como si faltaran veinte céntimos para completar el dólar en dichos contextos.
- La sensación que el tiempo no es suficiente.

¿Cómo te has sentido tú con esta sensación?

ALCANZAR LA SUFICIENCIA

Cuando tienes esta susceptibilidad añoras sentirte completo, capaz y suficiente, reconocido en tus logros, respetado en tu desempeño, tratado con justicia, valorado y no juzgado, pero para permitirte esto debes aceptar cosas como las siguientes:

1. Las personas nos evalúan desde sus expectativas y necesidades, pero nunca podremos cumplir con todas las expectativas de todo el mundo, ni llenar todo lo que necesitan; por ello, nuestra valía personal no depende de las opiniones de otros, sino del juez que a veces habita en nuestro interior. Lee con atención: “No siempre serás suficiente para otros, ni podrás saberlo todo, ni hacerlo todo, ni tenerlo todo, pues eres un simple ser humano y no un Dios. Ubícate en la vida y no sufrirás tanto”².
2. Si te la pasas tratando de llenar un agujero sin fondo, no podrás nunca sentir que terminas tu tarea. No puedes llenar algo que es imposible de llenar: La expectativa de la sociedad. Siempre hará falta algo para alguien, no todo lo podrás controlar y las cosas no saldrán siempre de la forma deseada, si intentas contradecir esta verdad, tratando de demostrarle al mundo que no es cierto esto, pagarás los precios con tu salud y el resentimiento de aquellos a quienes presionas para que crean en tu misma locura.
3. Si tus logros, no alcanzan a llenarte del todo y por ello no los disfrutas, y tienes que ir detrás de uno nuevo sin siquiera haber disfrutado el actual, ten la seguridad que algo no anda bien.

Para alcanzar la suficiencia, primero debes ser capaz de verte a ti mismo como alguien completo, capaz y merecedor, motivo por el cual debes reentrenarte y aprender a experimentarte diferente. Celebrar la vida, agradecer, disfrutar las cosas, flexibilizarte, ser más compasivo contigo mismo, aprender a equivocarte, a descansar, a fracasar, a premiarte y a soltar lo que haya que soltar.

CELEBRAR Y PREMIARTE

A continuación, identificarás dos cosas que vas a celebrar, cuándo lo vas a hacer y qué premios te vas a dar (mínimo dos):

| ¿Qué vas a celebrar? | ¿Cuándo lo vas a hacer? | ¿Qué regalo o premio te vas a dar? |
|----------------------|-------------------------|------------------------------------|
| | | |
| | | |

² Por raro que suene, puedes ponerlo de fondo de pantalla en tu celular.

Debes celebrar dos cosas que otras personas seguramente hubiesen celebrado de maneras más contundentes, debes hacer pública la celebración invitando amigos a que te acompañen y mostrando en redes sociales el festejo; pero lo más importante es que hagas lo siguiente:

1. Pon la fecha y pase lo que pase, no habrá nada más importante que lograr hacer esto.
2. Mentalízate para disfrutar cada segundo de la celebración, desde el sabor de lo que comas, hasta el abrazo de bienvenida.

AGRADECER Y DISFRUTAR

La gratitud es la percepción de un bien recibido, quien no se permite experimentarla, no siente que hay cosas buenas en su vida. Nadie se hace solo a sí mismo, alguien conió en ti, quizás te presentó a alguien, quien además te presentó a alguien con quien conseguiste algo valioso para ti. De alguien aprendiste algo, pues quizás te inspiró. Alguien, sin saberlo, tal vez te dijo algo que le sumó a tu vida. Escucha una vez al día, durante una semana, el audio de gratitud: https://open.spotify.com/episode/6nFTcSkReFjrQQEqU7Ejii?si=NO_FdCZsQfWa9zfh6_Im8g y desarrolla la siguiente actividad durante los siguientes ocho días.

| ¿A quiénes debo agradecer? (Los que han sumado en mi vida) | ¿Cuál es mi regalo? (Lo que puedo darles en símbolo de mi gratitud) | ¿De qué forma lo entregaré y cuándo? (La forma como esto llegará) |
|---|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



SIGUE AVANZANDO EN:

www.sistemadi.com

Con todas tus áreas de oportunidad.

**CONOCERTE Y TRABAJAR EN TI,
TE LLEVA A UN LUGAR AL QUE
POCAS PERSONAS ACCEDEN.**

**AHORRA TIEMPO, HACIENDO EJERCICIOS
MUY FÁCILES Y PRÁCTICOS DE EJECUTAR.**



Interpersonal
Development
System ®