

# Cómo empoderarte a ti mismo

Puede estar buscando poder personal en todos los lugares equivocados.

El poder personal no es simplemente la capacidad de hacer algo. Tienes el poder de conducir tu vehículo contra el costado de un edificio, pero difícilmente serías poderoso si lo hicieras. El poder personal es la capacidad de resistir el impulso y actuar en su mejor interés a largo plazo. A menudo se mejora al no hacer algo.



Por Lázaro Castillo Jr

El poder social es hacer que otras personas hagan tu voluntad. Reduce el poder personal cuando contraviene los mejores intereses a largo plazo, por ejemplo, abusando de seres queridos. Con el poder social va la responsabilidad. El ejercicio del poder sin responsabilidad está en el centro del abuso en todas sus formas.

## Enfoque

El sentido de poder personal es una función del enfoque. Cuando nos enfocamos en lo que no podemos controlar, el comportamiento y las actitudes de los demás, el azar, la economía, la política, nos sentimos impotentes.

La impotencia nos hace sentir vulnerables y propensos a percibir la amenaza del ego. La activación de la ira en los mamíferos es una percepción de vulnerabilidad más amenaza, además de una sensación de que la interacción (real o imaginaria) tiene un riesgo mínimo de aniquilación. Los intentos de "controlar" la ira mientras se siente vulnerable o amenazado, es decir, mientras se concentra en cosas que no puede controlar, solo pueden tener éxito en la reducción del daño.

La respuesta habitual a la impotencia es la aflicción psicológica de nuestro tiempo: culpar.

La culpa nos hace buscar soluciones en lugares que no podemos controlar. Hacer frente a los sentimientos de vulnerabilidad a través de la culpa de los demás produce resentimiento, falta de respeto, comportamiento impulsivo, intolerancia y locus de control externo: la sensación de que los resultados de nuestro comportamiento están bajo el control de los demás.

El auto empoderamiento requiere que suplantemos el hábito de culpar con el hábito de mejorar.

Cuando no podemos mejorar las situaciones, debemos mejorar la experiencia de ellas. El tráfico pesado es una situación que no podemos mejorar mientras estamos atrapados en él. La experiencia empeora cuando culpamos a otros conductores, al diseño de la carretera, a la sincronización de los semáforos o nosotros mismos por no salir antes o elegir otra ruta.

Pero si nos enfocamos en mejorar la experiencia de estar sentado en el tráfico, tendremos ideas como escuchar música agradable o un audiolibro, hacer llamadas telefónicas o planificar cómo compensaremos el retraso.

El hábito de mejorar, como todos los hábitos, se forma a través de la repetición y la práctica.

### **Enfócate en lo que estás a favor, no en contra**

La mayoría de las personas están a favor de la justicia, pero se enfocan en la injusticia. Centrarse en la justicia conduce a comportamientos que promueven la cooperación, la armonía, la igualdad y la moralidad, valores que la mayoría de las personas comparten.

Centrarse en la injusticia conduce al ejercicio del poder y la retribución, no a la justicia. Genera fantasías de forzar la sumisión o el castigo, que seguramente te harán más impotente.

Concéntrate en lo que es probable que evoque la cooperación en los demás. Centrarse en lo que está en contra invoca el antagonismo.

### **Empoderamiento personal**



El primer paso en el empoderamiento personal es responder las siguientes preguntas.

- 1) ¿Qué puedo hacer para mejorar mi vida? (ejemplos: ser más flexible, cuestionar mis suposiciones, defender mis valores, ser justo, honesto, compasivo).
- 2) ¿Qué hago que empeora mi vida? (ejemplos: culpar, devaluar a otros, actuar impulsivamente o por sentimientos temporales).
- 3) ¿Qué puedo hacer para mejorar mi relación principal? (ejemplos: ser más amable, protector, más compasivo, más solidario, más amoroso).
- 4) ¿Qué hago que empeora mi relación principal? (ejemplos: criticar, acusar, obstruir, resentir).

[¿Cómo conseguir el éxito en cualquier empresa?](#)

## 7 cosas que debes considerar antes de comenzar a buscar una relación

- 5) ¿Qué puedo hacer para mejorar mi crianza? (ejemplos: modelar el comportamiento y los valores que quiero que adopten mis hijos, escucharlos, disfrutarlos, ayudarlos a pensar en soluciones, respetarlos, hacer que su hogar sea seguro).
- 6) ¿Qué hago para empeorar mi crianza? (ejemplos: culpar, castigar, avergonzar, asustar, devaluar a su otro padre, modelar la mala regulación de las emociones y la dinámica de relación disfuncional).
- 7) ¿Qué puedo hacer para mejorar mi experiencia laboral? (ejemplos: enfocarme en mis esfuerzos en lugar de las opiniones de otras personas, encontrar algo útil en las críticas, incluso cuando en su mayoría son falsas).
- 8) ¿Qué hago equivocado que empeora mi experiencia laboral? (ejemplos: reaccionar de la misma manera ante el comportamiento negativo de los demás, contribuir a un ambiente resentido u hostil).

Para empoderarte, practica los comportamientos que identificaste que mejoran tu vida y, por supuesto, evita aquellos que empeoran tu vida.

Otras lecturas interesantes:

[La confianza en uno mismo](#)

[Nuevos hallazgos sobre la soledad emocional y social.](#)

[Mantenga su mente en paz, no en guerra](#)

[Consejos para construir relaciones felices](#)

[La higiene de la salud mental puede mejorar el estado de ánimo y disminuir el estrés](#)