



*Nombre del Alumno KARLA BEATRIZ MORALES SÁNCHEZ*

*Nombre del tema DISCURSO*

*Parcial 3*

*Nombre de la Materia COMUNICACIÓN ORAL*

*Nombre del profesor MARÍA ANTONIETA LÓPEZ LEON*

*Nombre de la Licenciatura PSICOLOGÍA*

*Cuatrimestre 2*

## INTRODUCCIÓN

### TITULO: EL AMOR PROPIO

Buenos días tengan todas y todos ustedes mis amigos. Yo soy Karla Beatriz y les comparto que, debido a un tema controversial como este, me es difícil este tema seré franca en que me demore al iniciar este breve discurso pues en contras las ideas precisas en encontrar a su cabeza y a su corazón en ocasiones me parecieron imposibles ¡Casi imposible! Ahora me atrevo a no discutir la palabra amor para eso sé que habrá muchas opiniones diferentes.

## DESARROLLO

No puedes gustar a todo mundo, no puedes satisfacer a todos ni vivir según sus principios, así que, si tienes que escoger trata al menos de gustarte a ti mismo, de satisfacerte a ti mismo y de vivir según tus propios principios.

Vivimos en la era de la autenticidad, en la que “ser tú mismo” es el típico consejo para la vida, el amor y el trabajo. La autenticidad significa borrar la división entre lo que tú crees firmemente en tu interior y lo que le muestras al mundo exterior.

Lo cierto es que las mentiras que más daño nos hacen no son tanto las que decimos como las que vivimos. Hay momentos en nuestra vida que podemos caer en el error de vivir en una realidad falsa que a veces incluso nos podemos llegar a creer.

Vivir en una jaula que uno mismo hace, creando unos valores y realizar acciones que demuestren otros, mostrarnos fuertes y no estarlo, sentir miedo y disimularlo, mostrar interés y no tenerlo y otras cosas más y así poco a poco nos orillamos a llevar una vida una vida con miedos que suplicamos con apariencias, dejamos de hablar pues nuestras palabras terminan por comprometernos, nos alejamos de todo por pensar constantemente que nos harían daño, no arriesgamos y siempre mantenemos distancias, relaciones sin sustancia que no nos llenan pero son nuestro consuelo, aceptamos amores incompletos porque somos personas incompletas, queremos estar cambiando a quien nos rodea, porque creamos y creímos en este mundo que cada quien se inventa que llegamos al grado de no aceptar a alguien que no piense igual que nosotros. No lo decimos, pero nos sentimos cansados, hartos y nos es difícil sobre llevar cualquier problema, pues nos sentimos inútiles y los problemas los volvemos más grandes de lo que son.

Y es que esta falsedad es creada por todos nosotros en algún momento de nuestras vidas. Aunque es excesivamente común hacerlo, las razones por las que nos comportamos de este modo no tienen por que ser aceptables socialmente; es decir, podemos hacerlo para conseguir respeto dinero, poder o prestigio. Esto no solo es sobre engañar a los demás si no que significa rechazarlos y no creer en lo pensamos y sentimos como seres individuales y únicos. Y reflejamos nuestra falta de autenticidad en muchos momentos de nuestra vida.

Queremos vivir vidas auténticas, casarnos con parejas auténticas, trabajar para jefes auténticos y votar por un presidente auténtico. Al inicio de los cursos universitarios o en general en los nuevos ciclos escolares nos dan pláticas o discursos que nos dicen “se tu mismo”, “expande tus horizontes” y “nunca te rindas”.

Otra de las contradicciones que absorbemos como esponjas desde pequeños responde a si es o no bueno mentir. Los mayores lo hacen al tiempo que nos invitan a no hacerlo y por si fuera poco crecimos aceptándolo y, además colaboramos en algún momento con ello. De esta forma hemos asumido como natural esta opción, aunque nos haga sentir verdaderamente mal y solo obtengamos un pequeño beneficio en un momento muy puntual, si acaso lo tenemos.

Después ocurre que nuestros ideales no son por los que luchamos y que nuestras ideas, nuestros miedos y nuestros objetivos no corresponden con lo que manifestamos. Esta situación hace que se desencadenen una serie de acontecimientos asociados.

Quien tiene poco amor propio está más expuesto a los abusos fuera del hogar: no sabe cómo defenderse y no esta seguro de que tenga el derecho a hacerlo. También suele tener un nivel menos adecuado de desempeño en sus labores. Con mayor facilidad y le teme al triunfo.

Por esta razón creemos que podemos llegar a ser indiferentes a estas emociones cuando en realidad no es así. El miedo el dolor o el enfado siempre están ahí y significan gran parte de nuestra experiencia vital. Sin embargo, tendemos a mostrarnos fuertes y reprimir emocionalmente la frustración y la manifestación del dolor.

Otros hábitos que se cultivan para sobrellevar la falta de amor propio son, el descalificarte a ti mismo, no te estás haciendo ningún favor, no se trata de humildad ni de reconocimiento de tus errores; dar el crédito absoluto a lo que otros te dicen, podemos sentir que los demás saben más o entienden mejor.

## CONCLUSIÓN

El victimizarte, ante las dificultades tu respuesta es sentir que los demás es sentir lastima de ti mismo e incluso auto compadecerte y por ultimo exigirte más de la cuenta, te cuesta proponerte objetivos modestos y valorar los logros obtenidos, tienes tantos ideales o modelos a seguir que cuando consigues algo no te es suficiente y siempre quieres más.

Mostrar quien somos en verdad supone no gustar a todo el mundo, pero nos va a ofrecer relaciones verdaderas, puras, abiertas, sinceras e independientes. Porque si somos como queremos ser, pero a los demás no les gusta como somos, ese no es nuestro problema.