

2019, mayo

Cinco consejos para aumentar la confianza en sí mismo

Las personas que tienen confianza en sí mismas se portan de manera diferente y tienen ciertas características que las distinguen de los demás. La habilidad de resistencia es una ventaja al enfrentarnos a las dificultades de la vida, pero el desarrollo de esa fortaleza no es algo natural para todos. Si su nivel de confianza en sí mismo no está donde usted lo desea, hay muchas cosas que puede hacer para mejorarlo.

1. Sepa lo que vale

No se menosprecie en ninguna circunstancia. El permitir que otros manipulen sus sentimientos o que se aprovechen de usted afecta su autoestima. Recuerde que el sentimiento de valor viene desde adentro y básicamente usted es la única persona capaz de determinar cómo se siente sobre sí mismo. Ser imperfecto no lo hace indigno de amor y atención; lo hace humano. La verdadera autoestima no puede ser alterada o destruida por la opinión de otras personas.

2. Entienda que el fracaso conduce al éxito

Saber cuándo dar un paso atrás y reevaluar es una destreza valiosa. Hay veces en las que enfrentarse a algo sólo aumenta el problema, por lo que es importante saber cuándo admitir la derrota... temporalmente. Aprenda de sus errores y use ese conocimiento para el éxito futuro. Culparse constantemente por sus propios errores le quita la energía que necesita para crear un futuro más positivo. El éxito requiere de paciencia, tenacidad y una perspectiva saludable sobre los errores cometidos. No hay mejor motivador de la autoestima que superar un obstáculo y eventualmente lograr un reto personal.

3. Confíe en sus instintos

Al enfrentarse a una decisión difícil, confíe en sus instintos. Reconozca que, si algo no parece estar bien, quizás no lo esté. Si no es una situación de emergencia, tómese el tiempo de valorar los puntos a favor y en contra, y luego actúe. Sin embargo, tenga cuidado de evitar la “parálisis de análisis”, es decir, pensar sobre el tema demasiado, hasta volverse confuso y jamás tomar una decisión. Dar a otras personas la oportunidad de expresar su opinión sobre un tema es un buen hábito, pero actuar en contra de sus instintos usualmente no lo es.

4. Reconozca cuando liderar y cuando seguir

Renuncie a la necesidad de estar a cargo siempre, y entienda que está bien tener una función de soporte. A veces las necesidades de otras personas deben tener prioridad. Otras veces, es importante ser más asertivo. Sin embargo, compartiendo sus ideas y opiniones en profundidad, usted se ganará el respeto de otros y desarrollará el tipo de relaciones equilibradas que desea. Las luchas de poder son dañinas para las relaciones. Las personas con confianza en sí mismas no sienten la necesidad de sentirse más fuertes sometiendo a otros.

5. Tenga un conjunto de valores claros

Expresé claramente sus valores a las personas a su alrededor. La habilidad de hacer esto requiere introspección sobre lo que usted cree sobre sí mismo. La forma en la que usted da prioridad a su vida muestra a otros lo que usted piensa de sí mismo; vivir la vida de acuerdo con sus valores permite que el sentido natural de autoestima brille. A veces, el deseo de amoldar nuestros valores de acuerdo con las expectativas de otros puede ser muy fuerte. Pero la confianza en sí mismo no debe doblegarse ante el escrutinio de otros, y no es necesario disculparse por la lista de valores que tenga, cualesquiera que sean.

Mejorar el sentido de confianza en sí mismo es un proceso. Ya sea que trabaje por lograrlo por su cuenta o con la ayuda de un profesional, usted puede lograr el crecimiento personal que desea. Es alcanzable y los resultados merecen el esfuerzo realizado. Modificado de <https://psychcentral.com/blog/5-tips-for-increasing-your-self-confidence/> Por Heather Creighton

COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.