

ABRIL DE 2023

Adelante con confianza

En un mundo en el que nos bombardean constantemente con muchos estándares sociales diferentes y, a menudo, opuestos, es difícil generar confianza. Estamos invadidos con ideas sobre cómo debemos lucir o cómo debemos actuar, y es fácil perder nuestra identidad y nuestro sentido de lo que valemos. Este mes, profundizaremos en qué es la confianza y cómo comenzar a desarrollarla.



¿Cuál es la diferencia?

Hay muchas palabras de moda que surgen constantemente en las conversaciones cendadas en la confianza. Algunas pueden ser confusas y otras pueden sonar como lo mismo que la siguiente. Es posible que se pregunte, “¿Cuál es la diferencia entre todos estos términos y cuál es la importancia única de cada uno de ellos?” A continuación, desglosaremos algunos términos que son importantes conocer cuando se trabaja para desarrollar la confianza.

Autoeficacia: se refiere a la creencia en su capacidad para realizar tareas específicas sin sentirse agobiado.

Ejemplo: Si usted cree que es capaz de preparar la cena o completar un proyecto, es probable que tenga una alta autoeficacia para esas tareas, mientras que, si no se cree capaz, es probable que tenga una autoeficacia más baja.

Autoconfianza: es un término más amplio que describe un nivel específico de confianza en las habilidades de una persona. Esta puede ser positiva o negativa.

Ej.: cuando usted practica cocinar un plato puede decir, “Estoy seguro de que puedo hacer que este plato quede sabroso” o “Estoy seguro de que este plato no quedará sabroso.” El nivel de confianza de uno puede estar basado en experiencias pasadas de éxito o fracaso.

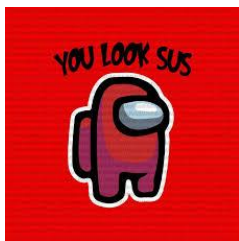
Autoestima: se refiere a la creencia en su valor total.

Ej.: “Soy una buena persona” o afirmaciones generales sobre usted pueden pertenecer a esta categoría.

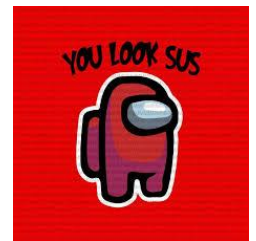
Para potenciar creencias y valores vitales

Ahora que entendemos mejor los términos, es posible que desee saber cómo mejorar en esas áreas. Hay dos áreas en las que uno puede enfocarse para ayudar a construir un sentido general positivo de sí mismo y obtener metas; las Creencias y los Valores. A continuación hay algunos pasos que puede seguir:

- Amplíe lentamente su zona de confort. No estamos hablando de cambios grandes y drásticos, sino de pasos más pequeños en áreas que usted tiende a evitar. Inicie una conversación, pruebe una nueva comida o visite un pequeño negocio donde nunca antes haya estado.
- Intente un nuevo estilo. Nuestra ropa puede afectar la forma en que los demás nos perciben, pero también puede afectar la forma en que nosotros nos percibimos a nosotros mismos. Póngase algo que lo/la haga sentir que puede conquistar su día.
- Ajuste su postura. De acuerdo con un estudio de la Universidad Estatal de Ohio, tener una buena postura aumenta la confianza en sus propios pensamientos.



Síndrome del impostor



¿Alguna vez ha sentido que está engañando a todos haciéndoles creer que sabe lo que está haciendo? ¿Tiene miedo de que pueda decir o hacer algo, y luego todos se enteren de que usted es un fraude total? Eso es el síndrome del impostor, y es un

sentimiento que la mayoría de las personas tienen en algún momento de sus vidas. Aquí hay algunas pequeñas formas de luchar contra el síndrome del impostor:

- Puede sonar aterrador, pero si tiene una pregunta, ¡hágala! Es posible que le sorprenda lo poco que le importa a la gente o el apoyo que puede recibir en una respuesta.
- Evalúe sus expectativas. El perfeccionismo a menudo va de la mano con el síndrome del impostor. Pregúntese, ¿realmente se supone que alguien en mi posición sea un experto en todas esas tareas y temas? ¿Estoy siendo justo conmigo mismo?
- Comparta sus dudas con compañeros de trabajo o amigos de confianza. ¡Alguien con más experiencia puede compartir cómo obtuvo confianza con el tiempo, o también podría revelar que todavía duda de sí mismo!
- Practique la autocompasión. Trate de ser cálido y comprensivo consigo mismo cuando tenga dificultades, tal como lo haría con un amigo querido. Permítase reconocer y experimentar esas emociones normales y difíciles sin alejarlas o sin meterse en ellas por mucho tiempo.
- Recuerde que mientras más practique algo, mejor lo hará la próxima vez. Eso se aplica a todo, desde tareas complicadas en el trabajo hasta ser más amable con usted mismo.

Recuerde, todo el mundo siente dudas a veces, pero depende de usted decidir qué acciones tomar.