

¿CÓMO DESARROLLAR CONFIANZA Y SEGURIDAD PERSONAL?

La confianza en uno mismo es la herramienta imprescindible para poder desarrollar todo nuestro potencial, comprometernos con nuestros objetivos y alcanzar las metas que nos fijamos.

La falta de confianza viene generada por miedos que nos impiden actuar libremente como es el miedo al rechazo, no estar a la altura y/o hacer el ridículo. Luchar contra estos sentimientos y pensamientos nos abrirán las puertas a nuevas oportunidades y a quitarnos la mochila de la culpa por no luchar por nuestros sueños.

Estudios neuropsicológicos recientes han determinado que la autoconfianza, es fundamental para poder tener éxito en la vida y además para minimizar la aparición de ciertos trastornos mentales o incluso enfermedades cognitivas como el Alzheimer.

Pero, ¿cómo aumentar la confianza en nosotros mismos? A través de estos consejos conseguirás aumentar tu confianza y desarrollar tu seguridad personal

- 1. Sustituye los pensamientos negativos:** Es vital intentar desterrar estos pensamientos de tu mente y renovarlos por unos más optimistas. Para conseguirlo puedes racionalizar cada uno de los pensamientos negativos que vienen y verás que aquellos muchas ocasiones no tienen fundamentos.
- 2. Exígete menos:** La falta de confianza va de la mano de un exceso de perfeccionismo para intentar compensarlo. Entonces, para lograr mejorar nuestra autoconfianza y autoestima será vital dejar atrás este tipo de actitudes, tendrás que aceptar tus defectos y errores. Siendo más permisivos con nosotros conseguiremos disfrutar y mejorar en muchos más aspectos.
- 3. Valora tus propios logros:** Solemos remarcar más lo que no hemos conseguido que lo logrado y eso lo acumulamos en un listado mental que nos desmotiva. Piensa en todo lo que haces bien, en tus habilidades, tus recursos y todo aquello que has ido logrando, por pequeño que sea.
- 4. Felicítate y prémiate cada vez que consigas algo:** Detecta cada cosa que hagas bien a lo largo del día y felicítate por ello. Recuerda que no tienen que ser grandes logros, sino cada pequeña cosa que haces bien.
- 5. Reconoce tus inseguridades:** Identifica todo lo que hace que pierdas la confianza en ti mismo. En muchas ocasiones, la raíz de la inseguridad es un sentimiento de no tener algo suficiente, ya sea la validación emocional, buena suerte, dinero, etc.

Espero que este tema te sea de ayuda, si tienes alguna consulta, duda sobre este tema u otro, o necesitas hablar con un especialista en psicología comunícate con tu Programa de Asistencia Psicológica, puedes comunicarte con el área de bienestar para que te den los números de contacto.