

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 26 DE ENERO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LA INSEGURIDAD EN UNO MISMO

La confianza en uno mismo es uno de los pilares básicos de la felicidad sobre el que descansan la motivación para enfrentarnos a los retos de la vida, la capacidad para establecer buenas relaciones con los demás y autoafirmarnos ante ellos, asumir responsabilidades, aceptar los fracasos y un sinfín de aspectos que necesitan de la confianza para gestionarlos de manera óptima.

Sin embargo, existe la inseguridad de sí mismos que es una emoción negativa y algunas características son sentimientos de inferioridad, no sentirse amado/a, dudar de uno mismo y tener miedo a las críticas.

Pero, ¿cómo vas a confiar en los demás si no confías en ti mismo? ¿Te pones nervioso cuando tienes que hacer algo? ¿Eres capaz de expresar tu opinión libremente delante de quien sea?

Algunas de las razones por la cual las personas sufren de falta de seguridad en sí mismos son las siguientes:

1. **Diálogo Interno Negativo.** Cuando las personas se mantienen en su diálogo interno negativo no pudiendo reemplazarlo por un diálogo positivo comienzan a sentir miedo y a dudar de sí mismos.

Experimentas emociones negativas: **Te sientes culpable por todo** aunque la culpa no sea tuya, te sientes mal cuando te critican porque das crédito a las opiniones de los demás y acabas despreciándote.

2. **Falta de comunicación asertiva.** La inhabilidad de comunicarse de forma asertiva produce inseguridad. Sientes que no puedes expresar **tus deseos y necesidades**, te cuesta decir No a peticiones de otros aunque éstas sean incómodas para ti y tienes la sensación de que la gente abusa de ti.

La inseguridad crea duda en ti mismo y como resultado tendrá una tendencia a desarrollar un dialogo interno negativo.

3. **La pobre imagen de uno mismo crea baja confianza.** Construyes una mala imagen de ti **centrando tu atención en tus aspectos negativos** pasando por alto los positivos. Esto hace que tu autoestima sea negativa.

Otras razones por las cuales nos sentimos inseguros es debido a experiencias negativas del pasado de haber sido criticados, ignorados, ridiculizados o la tendencia hacia el perfeccionismo. Si has sido criticado constantemente cuando eras niño/a difícilmente poseerás seguridad en ti mismo/a, porque cada vez que quieras emprender algo tu diálogo interno negativo aparecerá.

Haber sido ignorados crea un estado de invisibilidad por lo tanto se verá afectada la capacidad de comunicarte de forma asertiva.

Si creciste en una familia perfeccionista todo lo que hagas sentirás que debe ser perfecto de otra manera no sirve. El diálogo interior será: "si vas a hacerlo hazlo bien, sino no lo hagas", "lo pudiste haber hecho mejor" etc.

De allí la importancia de desechar estos pensamientos por algo mejor: La confianza en ti mismo. Esta te deja ver todo lo que eres capaz de hacer, y todos en algún momento nos hemos sentido inseguros, pero las personas **mentalmente fuertes** saben que es necesario avanzar.

Reconoce y acepta tus dudas

El primer paso para recuperar la confianza en ti mismo es aceptar que tienes dudas. Cuánto más pronto lo hagas, más fácil te será cambiar tu perspectiva.

No te preocupes por las pequeñas cosas que te hacen dudar sobre ti mismo/a ni las trates de callar. Evitar ver esas dudas o negártelas solo les da más poder. En cambio, aceptar que están ahí te obliga a buscar una alternativa para avanzar. Cuando te enfocas en negar tus dudas, gastas mucha energía. Lo peor es que al final no obtienes ninguna ventaja en tu vida.

Cuestiona las razones de tus pensamientos.

Cuestiona el origen de tus dudas. Una vez que ya sabes cuáles son las cosas que te generan duda, pregúntate de dónde vienen. ¿Por qué creo que no puedo hacer tal cosa? ¿Quién me dijo que no lo intentara? ¿Fracasé alguna vez al hacerlo? ¿Por qué fracasé? ¿Qué diferencia hay entre los intentos anteriores y ahora?

Cuestionarte te obliga a ver el problema desde un punto de vista más proactivo. No importa de qué situación se trate, sino de cómo la analizas.

Buscar los factores reales te ayudara a ver las cosas de una forma más realista. Ten en cuenta que este ejercicio no te dará más confianza. Sin embargo obtendrás algo más importante: las claves para tener éxito en la búsqueda de confianza en ti mismo.

Plantea el peor escenario posible.

La falta de confianza en uno mismo/a puede llevarle a tener ideas preconcebidas equivocadas. **Pensarás que no tienes más opciones o que todo saldrá siempre mal.** La clave en este punto es darte la oportunidad de imaginar el peor escenario posible. Pregúntate: ¿Qué es lo que temo? ¿Qué pasaría si ocurre? ¿Qué podría hacer para salir adelante? ¿Qué oportunidad podría crear en ese momento?

Solemos ir por la vida creyendo que las oportunidades llegan de forma espontánea. La realidad es que la mayoría son resultado de nuestros esfuerzos.

Ninguna situación en la vida deja sin alternativas. A veces tendrás que dar un poco más de energía y concentración, pero siempre hay una salida viable. Cuando entiendas esto, tu confianza crecerá exponencialmente.

Analiza tus emociones.

Las emociones juegan un papel más importante del que crees en la confianza en ti mismo/a. La ansiedad te hará sentir inseguro/a, incapaz y evitará que tomes decisiones. Por eso, debes prestar mucha atención a lo que estás sintiendo.

Para recuperar la confianza, necesitaras de gran fe en ti mismo/a. Si tienes miedo, debes averiguar de dónde nace ese miedo y cómo lo puedes dominar. Te será más fácil dejarte llevar por tus miedos y después culpar a las circunstancias. El problema es que esto te llevará a la tristeza, la depresión y los sueños perdidos.

Analiza tus emociones y cuando veas que alguna no tiene un fundamento real, cambia el rumbo. Comienza con las decisiones más sencillas y poco a poco la confianza en ti te llevará a nuevos retos.

Enfócate en mejorar tu realidad actual.

Muchos problemas de confianza en uno mismo/a nacen de la incertidumbre por el futuro o las tristezas del pasado. Debes entender que ninguno de estos dos tiempos existen ya, **tu única realidad es la que tienes hoy.**

Recupera la confianza en ti mismo/a al tomar conciencia de que vives en el hoy. **Si crees que no tienes mucho, solo recuerda que estás vivo un día más.** Mira a tu alrededor y verás que puedes encontrar gente que te ama y te considera importante.

Afírmate: **Expresa tus opiniones y deseos respetando los de los demás.** Atrévete a decir no y negocia una solución satisfactoria para todas las partes. Explica lo que te molesta de forma constructiva y contesta a las críticas con tranquilidad. Expresar tus emociones te ayudará a comprenderlas y gestionarlas. Ser tu mismo te ayudará a afianzar tu confianza.

Ten presente que no puedes cambiar el mundo ni las personas, pero si puedes tomar responsabilidad de cómo te sientes. Necesitaras trabajar interiormente, tu imagen y tu falta de asertividad en la comunicación para lograr ser más positivo/a, la ayuda de un tratamiento psicológico que te proporcione un profesional te dará la oportunidad de desarrollar la seguridad en ti mismo/a que necesitas.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.