

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 5 DE AGOSTO DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

### **CRECIMIENTO LABORAL**

**DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.**

Hay diferentes formas de impulsar nuestro crecimiento personal y laboral. Una de ellas tiene que ver con la autoconsciencia profesional, Cuando hablamos de autoconsciencia, hacemos referencia a la capacidad con la que contamos de reconocer y percibir nuestra realidad y relacionarnos con ella.

Al ser profesional, hacemos hincapié en esta habilidad vinculada con la actividad habitual en la que nos desarrollamos, para la que nos hemos preparado y de la cual obtenemos remuneración.

Se trata de cómo reconocemos y percibimos nuestro entorno laboral y nos relacionamos con este y los factores que incluyen en él:

**Responsabilidad.** Las personas con autoconsciencia profesional se hacen cargo de sí, teniendo en cuenta sus obligaciones y las consecuencias de su impacto.

**Ética.** Consiste en conocer y aplicar el conjunto de reglas morales que regulan las actividades.

Cuando somos autoconscientes en lo profesional, no nos tomamos las cosas de manera personal ni tenemos por costumbre ponernos a la defensiva; más bien, sabemos que la suposición nos puede conducir al error y preferimos preguntar antes de avanzar. Además, no necesitamos agradarle a todo el mundo. Sabemos que la esencia del trabajo no es esa; somos capaces de conectar a profundidad con algunos, y con los que no, aplicamos la asertividad para conseguir un trabajo eficaz. En ese sentido, a la hora de abordar conflictos, nos ponemos en el lugar del otro y gestionamos nuestra comunicación de la mejor manera, para no dañarlo, manteniendo nuestros límites.

La autoconsciencia profesional es un camino para potenciar nuestro desarrollo, ya que somos seres integrales. De este modo, lo que

potenciamos en un área puede influir en otra. Podemos fortalecer la autoconsciencia profesional de diferentes maneras.

Es esencial que nos estemos actualizando constante en nuestra profesión, pues las teorías, parámetros y técnicas avanzan o quedan obsoletas; si estamos al tanto, podremos ejercer de forma ética.

Podemos acompañar la actualización de la profesión, profundizando en los conceptos y principios deontológicos propios de nuestra área. Para ello, podemos consultar los manuales y códigos que nos rigen. También es importante que nos hagamos cargo de nuestras acciones; así creceremos como personas, y laboralmente, haremos de esto un aprendizaje.

Podemos entrar en procesos psicoterapéuticos que fomenten el bienestar integral y cuenten con técnicas de autoconsciencia; así, podremos orientarnos con apoyo a sacar lo mejor de nosotros, para conseguir nuestras metas.

**Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a  
Consulta favor de comunicarse a los. Tels. (998) 2-89-83-74 y al  
(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.**

## **Sabías Que... Muchas personas tienen miedo al ser juzgados.**

El miedo al qué dirán es una realidad que se da con mucha frecuencia. Es esa angustia silenciosa a ser juzgados, a que se hagan determinadas ideas sobre nosotros. Queda claro que todos necesitamos ser aceptados, pero caer en este tipo de pensamientos de forma permanente puede condicionar por completo nuestra forma de vida. Detrás de este enfoque se esconde muy a menudo la falta de autoestima. Siempre podemos sentirnos más o menos inquietos sobre la opinión que puedan hacerse de nosotros aquellas personas a las que apreciamos, y que son importantes para nosotros. Sin embargo, nunca debemos perder con ello nuestra libertad y auténtica esencia.

“El qué dirán” es una sombra de doble filo que siempre ha existido.

Es esa que pone muros a nuestra autonomía, que frena nuestros pasos y que nos obliga a estar atentos para no quebrantar esas normas implícitas de lo que se supone, “está bien”.

Son muchos los escenarios sociales que aún están llenos de prejuicios sociales. Esa inquietud se vive a diario en los entornos laborales e incluso en nuestras propias familias.

El miedo al qué dirán nos sitúa en un estado de eterna “hipervigilancia”. Orientamos nuestra atención hacia ese universo externo donde sacar auto conclusiones, sobre lo que los demás pueden estar pensando sobre nosotros. Alimentamos un análisis defensivo, cambiamos incluso conductas para ajustarnos a lo que los demás esperan. Si nos obsesionamos en interpretar cada cosa que vemos, escuchamos o si vivimos enfocados en lo que puedan opinar de nosotros, alimentamos el ciclo de la ansiedad.

### **Vence tu temor al rechazo.**

Si tu felicidad se está viendo obstaculizada por esa barrera, detente a pensar un momento en esa situación ¿De verdad vale la pena? Si lo que temes de verdad es ser rechazado por la familia, amigos, sociedad, deberás poner en tu balanza ambas partes para ver qué pesa más en tus emociones.

No podemos ser aquello que no somos, ni callar eternamente nuestros pensamientos y deseos. El aparentar ser algo que no somos, deja asomar un día u otro la frustración, y con ella, la baja autoestima.

### **Es imposible caerle bien a todo el mundo.**

Hay algo que debemos tener claro desde el principio, que deberían enseñarnos desde niños: es imposible gustarle a todo el mundo. No solo es imposible, es incluso saludable. El miedo al qué dirán está relacionado precisamente con esta necesidad, la de encajar. Cada uno de nosotros tenemos personalidad, criterios y voz. El no encajar con otras personas pone a su vez límites adecuados que nos dan identidad.

### **Acepta las críticas, deja a un lado el miedo al qué dirán**

Las críticas forman parte de toda dinámica social. Por tanto, hay que tratar de analizarlas como lo que son: “otros puntos de vista”. Como tales, debemos respetarlas sin llegar a dramatizar.

Cada uno de nosotros dispondremos de un enfoque de lo que es la vida, y con esos puntos de vista variados y diversos hemos de aprender a convivir. Siempre sin juzgar o llevar a los extremos

### **Defiende tu posición.**

Puede que otros quieran imponer sus ideas sobre ti. Establecer sus propias moralidades, sus propias normas sociales, sobre lo que está bien y lo que está mal. No lo permitas.

Debes defender tus posturas, tus ideas y tus necesidades, no te dejes vencer o infravalorar, porque cuando atacan a tus propios valores, estarás perdiéndote a ti mismo/a.

Haz siempre lo que te haga sentir bien, lo que te permita ser feliz en las pequeñas y en las grandes decisiones. Porque si vamos perdiendo la voz poco a poco, llegará un momento en que ni siquiera nos escuchemos a nosotros mismos. Si eres una persona insegura acude a terapia psicológica para que puedas tener la fortaleza de defender tu punto de vista y tus pensamientos.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

**Tel: 2-89-83-75 Ext: 102**

**Página Web: [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**