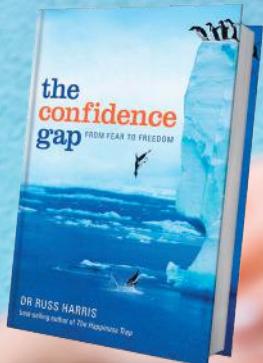


CÓMO FORTALECER TU AUTOCONFIANZA

Domina tus pensamientos y emociones para lograr tus metas



Contenido inspirado en el libro en inglés
**“The Confidence Gap” (traducido al español
como “Cuestión de Confianza”)** de **Russ Harris**



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

A todo mundo se le atraviesan por la mente las dudas. Todos hemos escuchado sobre la importancia de tener confianza en sí mismo[a], pero no nos explican cómo hacerlo. Tampoco nos enseñaron que es natural sentir inseguridades en el camino hacia nuestros anhelos

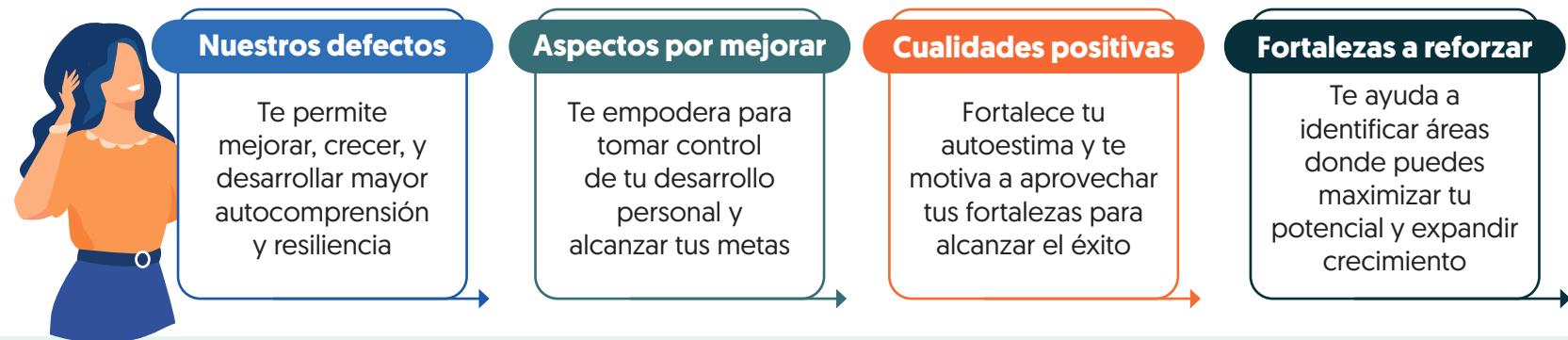
Para hacer realidad lo que deseamos [metas] es necesario tener la valentía de empezar y la motivación para continuar. Y en ese camino, es posible [y natural] fallar cuando no tomamos buenas decisiones o no escogemos el camino acertado

Russ Harris es un aclamado terapeuta que entrena a psicólogos y a médicos alrededor del mundo. Es el autor de cuatro libros acerca de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT por sus siglas en inglés). Enseña a sus pacientes a encontrar la confianza para lograr sus objetivos

En su libro “Cuestión de Confianza” nos enseña las habilidades y técnicas necesarias para cultivar autoconfianza, comenzando por cuestionar nuestros pensamientos. Nos propone métodos para superar el miedo y aprender de los fracasos en la ruta a lograr nuestras metas

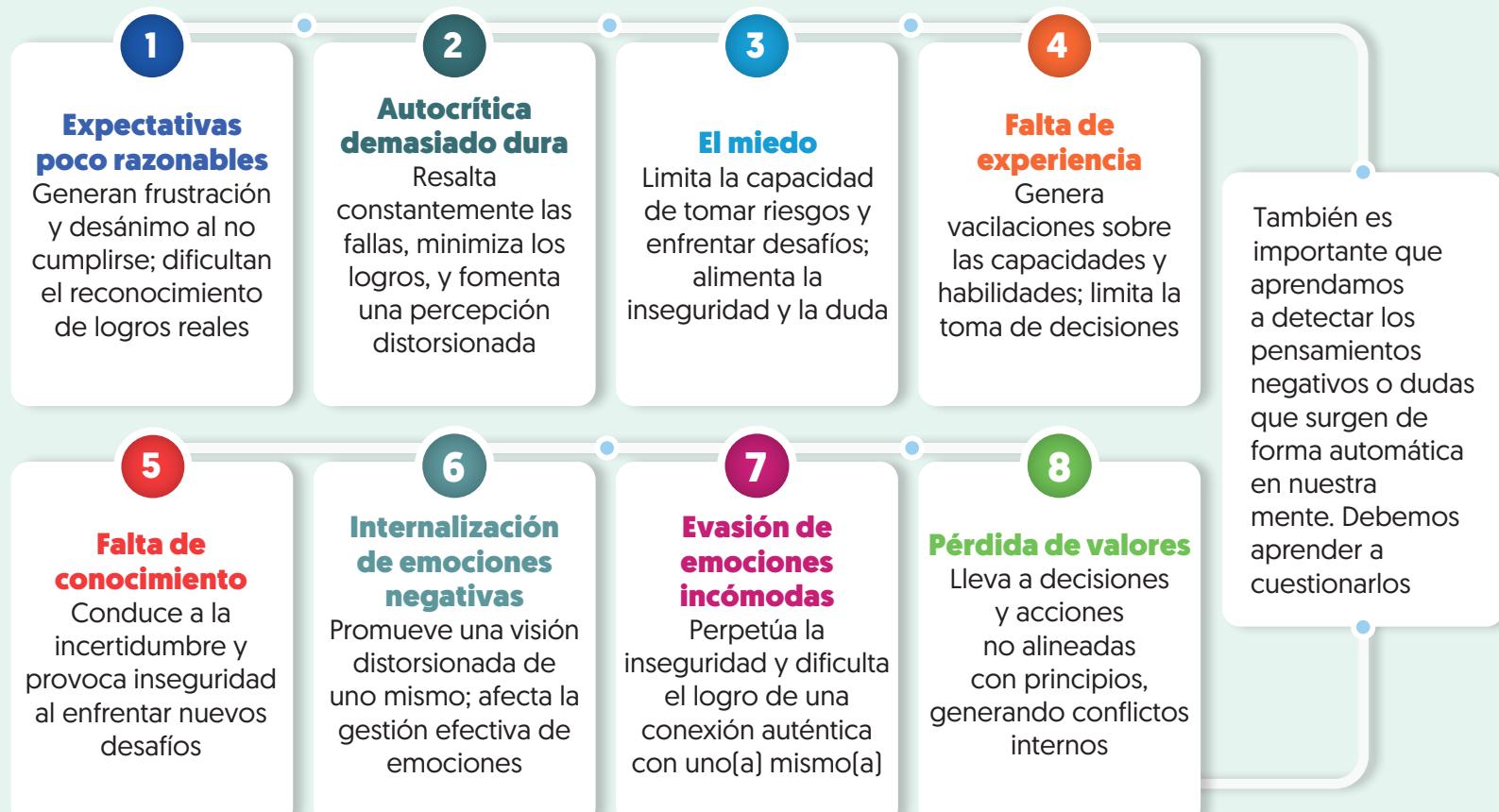
CONOCERNOS MEJOR

Sentirnos más seguros de nuestras facultades es posible, pero es un camino que debe construirse. Una buena forma de comenzar esa edificación es enlistando cada uno de estos elementos:



8 ENEMIGOS DE LA AUTOCONFIANZA

Identificar las razones de la falta de confianza es un primer paso para cambiar los pensamientos que nos llevan a la duda. En este camino hay 9 enemigos por combatir:



CÓMO TOMAR MEJORES DECISIONES

Un paso importante para ganar mayor confianza y tener éxito es entrenarnos en tomar mejores decisiones. Para lograrlo, cultiva estas habilidades:

Toma mayor conciencia

1 Reflexiona sobre tus propios pensamientos y actitudes recurrentes; conócte a ti mismo[a]

Presta mejor atención

2 Observa detalladamente el panorama y mantente atento[a] a potenciales oportunidades

Comprometete a perseverar

3 La motivación es un buen inicio, pero las metas se alcanzan con compromiso y perseverancia



SONRÍELE AL MIEDO

El miedo, mal gestionado, puede ser un enemigo de la autoconfianza. Sin embargo, debemos ver el miedo como un sentimiento natural que nos previene de peligros

Lo importante es tener claridad y objetividad sobre las situaciones que enfrentamos, para activar la valentía de combatir el miedo y salir de nuestra zona de confort

Sentir inseguridad al salir de la zona de confort es natural, por ello es importante identificar exactamente a qué le tienes miedo para mantener el enfoque y trabajar para superarlo

ADQUIERE NUEVAS HABILIDADES

Para combatir la falta de conocimiento y de experiencia, que erosionan la confianza, es imprescindible desarrollar nuevas habilidades. Considera estas 4 claves para hacerlo con éxito:

1

Practica, practica, practica

No puedes ser bueno[a] en nada sin práctica. Lo ideal es practicar diariamente

2

Sal de tu zona de confort

No te aferres solo a lo conocido. Rétate a adquirir nuevos conocimientos y experiencias

3

Analiza los resultados

Anota y mide los resultados de tus nuevos aprendizajes en el tiempo, sin prejuicios

4

Persevera y perfecciona

Continúa repitiendo las acciones que te dan buenos resultados y mejora en lo demás

Cuando el miedo se convierte en una traba para avanzar hacia nuestras metas, es necesario combatirlo de frente y superarlo. Sigue estos pasos para hacerlo con éxito:



Identifícalo

01
Actúa a pesar de la incomodidad

02
Reconoce la sensación de miedo

PASOS PARA SUPERAR EL MIEDO

05

No te resistas a lo inevitable

04

Siéntelo sin que te paralice

03
Míralo como algo natural

Acéptalo

Sigue adelante

Atraviesa las emociones negativas

Abrázalo

MALAS RESPUESTAS AL MIEDO

1 Autopiloto

Cuando reaccionamos de forma automática, sin pensar, las emociones toman el control. Al reaccionar por impulso, nos alejamos de nuestros valores y actuamos sin ser conscientes



Una vez que somos conscientes y asumimos, con valentía, que sentimos miedo, hay dos actitudes a evitar para que el miedo no nos domine ni paralice:

La reacción más común ante el miedo es evadirlo. Por lo general buscamos distracciones para no pensar en nuestros miedos y para evitar sentimientos negativos

2 Evasión

CÓMO ENFRENTAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS

En primer lugar, debemos tomar conciencia de nuestros pensamientos negativos y de su influencia en nuestras emociones y acciones. Esto constituye la base de la terapia de aceptación y compromiso (ACT): cuestionar nuestros pensamientos automáticos.

Considera estos pasos que puedes seguir para gestionar de mejor manera los pensamientos negativos y así retomar el control de tu vida



FRASES DE RUSS HARRIS

”

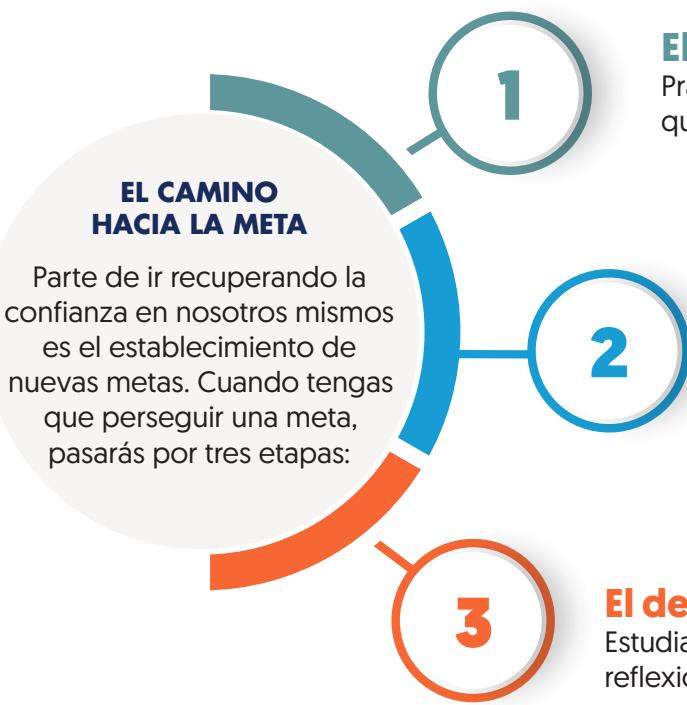
No podemos sentir seguridad si no aprendemos habilidades para superarnos

”

Nuestra confianza nunca crecerá si vivimos paralizados por nuestros miedos

”

Al darle nombre a nuestros pensamientos de duda, les quitamos su poder



El antes

Practica y desarrolla aquellas habilidades que te llevarán a alcanzar tus metas

El durante

Utiliza las habilidades y valores que ya posees para tomar acción hacia tus metas

El después

Estudia los resultados de tus acciones, reflexiona y aprende de los errores para crecer



2 TRAMPAS EN EL CAMINO

En el camino hacia tus metas, hay actitudes que parecen positivas, pero pueden perjudicarte si las llevas al extremo y no reflexionas sobre tus capacidades y contexto real. Estas son:

Fomentar una autoestima muy alta

1

- A Promueve una constante autocritica y autoengaño
- B Es mejor trabajar en la aceptación propia
- C Procura aceptar tus inseguridades e imperfecciones

Depender de la motivación

2

- A Esta no es un sentimiento estable; es volátil y cambia con el tiempo
- B En lugar de basar tus acciones en motivación, empieza con el compromiso
- C Una vez estés comprometido(a), la motivación llegará por su cuenta

CULTIVA TUS VALORES

Cuando nuestras acciones contradicen nuestros valores, sentimos conflicto interno, y esto puede hacer que perdamos la confianza. Por eso es importante reconocer y tener presentes nuestros valores más importantes, que tienen estas características:

- C Te motivarán en los peores momentos
- C Te permitirán tomar la decisión correcta
- C Hacen que valores el proceso, no solo el resultado
- C Representan tus prioridades y definen tus acciones



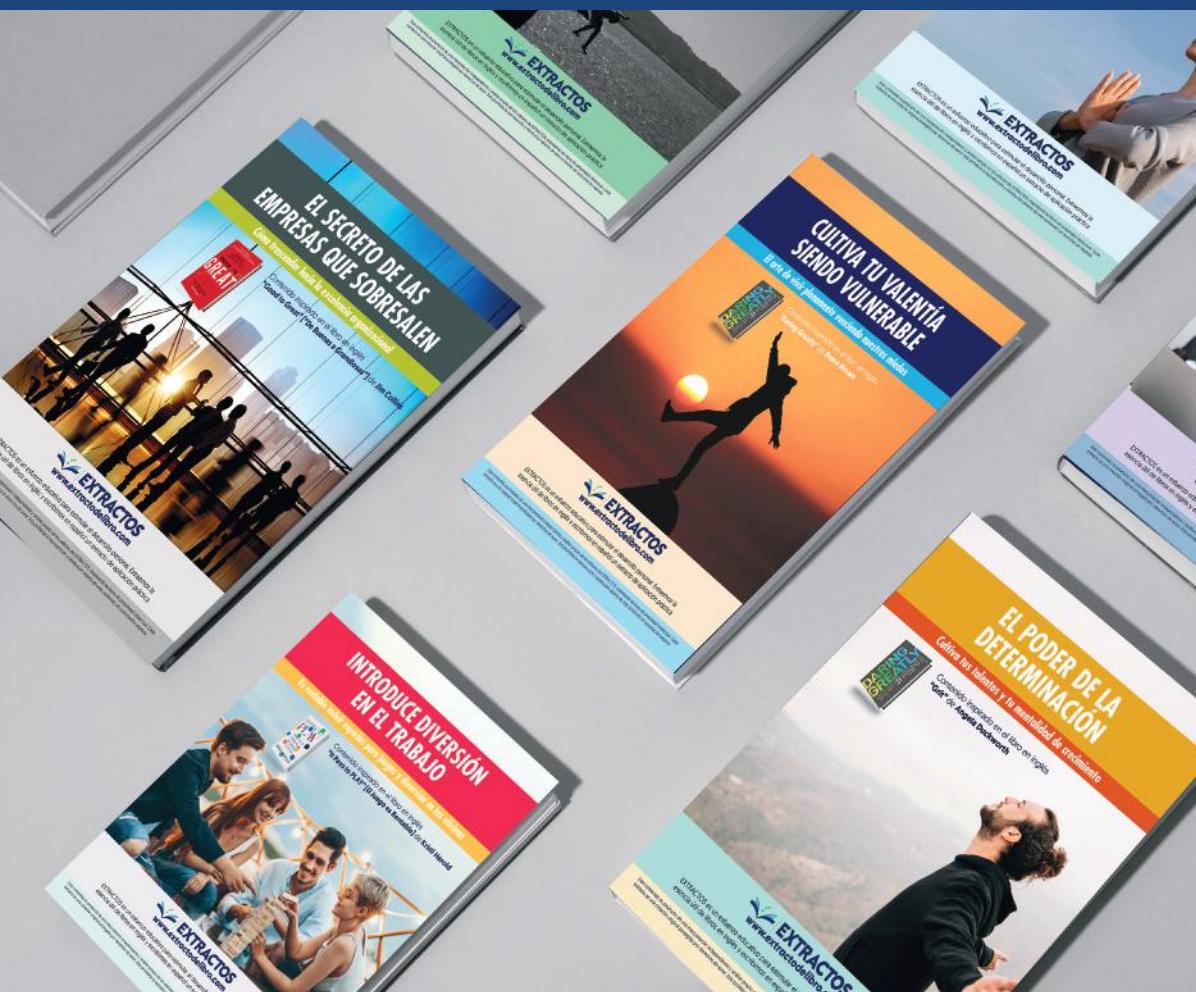
4 TÉCNICAS PARA SUPERAR EL FRACASO

Enfrentarse a fracasos es parte natural de la vida. Nos ayudan a fortalecer nuestra autoestima. Usa estas técnicas para “normalizarlos” y aprender de ellos:

- 1 Recuerda que el fracaso es inevitable, todos nos equivocamos
- 2 Acepta las naturales emociones negativas que se manifestarán
- 3 Busca y aprecia lo aprendido y busca cómo puedes mejorar
- 4 Vuelve a intentar, usa la experiencia para perseverar y hacerlo mejor

APRENDE MÁS LEYENDO MENOS

Un extracto es la forma más conveniente de aprender. Son resúmenes ilustrados de excelentes libros en 5 categorías: familia, salud, trabajo, mente y superación



Con una suscripción empresarial coloca a disposición de sus colaboradores una biblioteca privada de extractos

www.extractodelibros.com