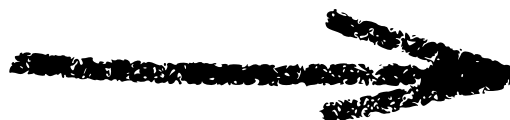


PAOLO ARCE

17 MANERAS PROBADAS PARA CONSTRUIR TU CONFIANZA

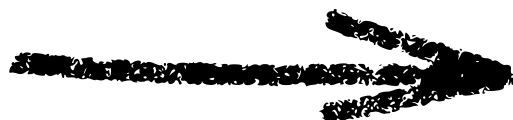
La confianza es uno de los
mayores desafíos que muchas
mujeres enfrentan en la creación
de una carrera que aman.



PAOLO ARCE

Los problemas de confianza pueden manifestarse de muchas maneras y muchas mujeres nunca han aprendido las herramientas y estrategias que realmente marcan la diferencia.

También pueden estar corriendo tan rápido en la pista de la vida cotidiana que a menudo ni siquiera se dan cuenta de que esas historias que giran en su cabeza son completamente controlables y no necesitan detenerlas de tomar las acciones que desean tomar.



Haz un balance de tus logros

A menudo, cuando te falta confianza, se olvidan los logros, las grandes cosas que has alcanzado y las habilidades que has desarrollado, que te definen.

Cuando te sientas menos segura de tus capacidades, tómate un tiempo para escribir una lista de tus éxitos recientes, cosas que has hecho de las que estás realmente orgullosa o sobre las que otras personas han comentado.

PAOLO ARCE

Mantén un archivo de comentarios positivos.

Neurocientíficos lo describen de esta manera: tu cerebro y la negatividad son como el velcro, la negatividad se adhiere. Mientras que tu cerebro y la positividad son como el teflón, se desliza fácilmente.

Cada vez que recibas un correo electrónico positivo sobre un gran trabajo que has realizado, o una colega te haga un cumplido, guárdalo en una carpeta de comentarios positivos.

Esto se convertirá en un gran recurso al que acudir cuando te sientas un poco decaída y necesites un impulso de confianza.

Concéntrate en tus fortalezas

Así como estás predispuesta a la negatividad, también tiendes a centrarte en tus debilidades en lugar de tus fortalezas. Tus fortalezas son aquellas cosas en las que eres buena y disfrutas hacer.

Cuando te sientas menos segura, puede ser muy fácil empezar a enfocarte en tus debilidades. Cuando necesites un impulso de confianza, trata de elegir una de tus fortalezas y úsala para impulsarte hacia adelante. Cuanto más puedas usar tus fortalezas, mayor será tu confianza y más crecerá con el tiempo. Hay una excelente prueba gratuita de fortalezas de carácter que puedes realizar a través del Instituto VIA en viacharacter.org.

Crea tu propio Kit de Confianza

Cuando se trata de desarrollar confianza, se trata de encontrar lo que funciona para ti y entender que lo que te hace sentir segura será personal.

Tu conjunto de herramientas podría incluir una canción favorita que pones a todo volumen.

¿Cuáles son algunas de las pequeñas cosas que puedes integrar en tu día para darte un impulso?

Comprende tus desencadenantes

A menudo, cuando sientes que tú confianza está disminuyendo, o cuando simplemente desaparece por completo, suele haber un detonante que lo provoca.

Identifica cuáles son tus detonantes, luego establece estrategias para asegurarte de que no ocurran o para superarlos rápidamente.

Atrapa tus Historias

Algunas cosas interrelacionadas que impactan drásticamente tu confianza son tu diálogo interno negativo, tus creencias autolimitantes y las historias que te cuentas.

Cuando comienzas a sintonizar con tu diálogo interno negativo, puedes entender de dónde provienen las creencias autolimitantes.

Al escuchar realmente la historia y aprender a cambiarla cuando no es útil, puedes impactar radicalmente tus niveles de confianza e incluso cambiar tu vida.

Desafía tus historias

Tú experimentas una corriente de «pensamientos automáticos» de los cuales, la mayor parte del tiempo, no eres consciente y puedes aceptar sin cuestionar.

¡Desafíalos! La forma de hacerlo es simplemente preguntando: “¿Es eso cierto?”

Se trata de encontrar explicaciones igualmente plausibles y de sintonizar con cómo cada alternativa te hace pensar, sentir y actuar.

Replantear en Acción

Una vez que has cuestionado la historia buscando explicaciones igualmente plausibles y has encontrado una historia alternativa que te hace sentir más segura y empoderada.

Algo útil que debes saber cuando se trata de tomar acción es que, más importante que creer en tus habilidades, es creer que puedes mejorar tus habilidades.

Adopta una mentalidad de crecimiento

Las personas con una mentalidad de crecimiento creen que sus cualidades y habilidades básicas son cosas que pueden cultivar a través de la persistencia y el esfuerzo.

Esto lleva no solo a una pasión por el aprendizaje, el crecimiento y el desarrollo personal, sino también a la confianza y a un sentido de resiliencia frente a la crítica, el fracaso y la adversidad.

Cuando estás en una mentalidad de crecimiento, te centras en la experiencia, no en el resultado.

Tu creencia es que el éxito es simplemente presentarte, y tienes la pregunta: "¿Qué puedo aprender aquí?"

Construye tu red de apoyo.

¿Quién está de tu lado, quién es tu mejor animadora?

¿Quién en tu lugar de trabajo es tu mayor defensora?

Piensa en quién en tu vida puede desempeñar el papel de animadora y apoyo.

Expresa tus miedos en un lugar seguro.

Una de las cosas clave que aplasta tu confianza son tus miedos: miedo al juicio, al fracaso, al rechazo, a no ser lo suficientemente buena...

El miedo quiere despojarte de tu autoconfianza, porque sabe que no puedes avanzar sin ella.

Pero el antídoto contra el miedo es la acción. Una vez que avanzas y te involucras, el miedo pierde su control sobre ti.

Una excelente manera de obtener el valor para actuar es expresando tus miedos en coaching, con una mentora o un grupo de pares seguro. Esto ayuda a normalizar los sentimientos y te asegura que no estás sola.

Encuentra tus puntos de referencia de coraje

También vale la pena reflexionar sobre los momentos en tu vida en los que has actuado con valentía.

Tómate el tiempo para escribir estos momentos porque se convertirán en tus puntos de referencia de coraje. Es fácil andar por ahí con una historia en la cabeza que te dice que no eres valiente.

Te hará maravillas cuando se trate de construir tu confianza en el trabajo.

PAOLO ARCE

Reformula el fracaso y el rechazo

Aquí está el asunto sobre el rechazo. No te matará.
Piensas que lo hará.

Decides no ir por ello: el trabajo, la clienta, el proyecto,
el trato. Es más seguro donde estás. ¿Verdad? En
realidad, no.

Pero aquí está el mensaje que te liberará:
El rechazo no te matará. Puede que incluso duela por
un tiempo.

Los rechazos que recibes en el camino hacia tu sueño
son exactamente lo que necesitas para convertirte en
quien estás destinada a ser. Acumúlalos. Di un
silencioso "gracias".

El fracaso es parte del proceso. Es un aprendizaje
necesario. Entonces, ¿qué harás? Podrías simplemente
decidir ir por ello. Sin importar el resultado. El rechazo
no te matará. El fracaso no te detendrá. A menos que lo
permitas.

Construye tu Autoconfianza

Una de las cosas más difíciles en las que construir confianza como mujer es tu propia opinión.

Piénsalo por un momento: ¿Con qué frecuencia les preguntas a otros qué deberías hacer?

En muchos sentidos, es mucho más fácil preguntar a otros en lugar de confiar en nosotras mismas. Cuando dejamos de buscar respuestas fuera de nosotras y nos volvemos hacia nuestro interior, hacia nuestra propia sabiduría y sistema de guía interno, dejamos de agotar nuestra energía.

Desarrolla confianza en tu propia verdad.

Practica una comunicación poderosa.

Hay dos marcos que pueden ayudarte a hacer esto:

1. El primero se llama PRE - Punto, Razón, Ejemplo. El marco es simple y efectivo. Como su nombre sugiere, comunicas tu punto, lo respaldas con la razón de su importancia y luego usas un ejemplo para ilustrar lo que quieres decir.

2. El segundo es ¿Qué? ¿Y qué? ¿Ahora qué? En otras palabras, ¿cuál es tu punto? ¿Por qué es importante? ¿Qué deberíamos hacer como resultado? ¿Cuál es el próximo paso?

Pierde de vista la perfección.

Tu constante enfrentamiento con preguntas sobre si eres lo suficientemente fuerte, bonita, inteligente, buena, te deja con una constante sensación de buscar ser más.

Tu yo perfeccionista vive con el miedo de nunca ser suficiente, de fallar, de ser vista como menos de lo que sabes que eres.

Repítete esta afirmación: dondequiera que me encuentre ahora, sé que soy suficiente.

Elige una afirmación de confianza.

Queremos recordarte que la confianza no es un rasgo de personalidad. Es una habilidad que puedes desarrollar.

Cuando se trata de construir tu confianza, se trata de elegir una frase que te recuerde tu valía y tu fortaleza y que alimente emocionalmente ese sentimiento de confianza desde dentro... repítelas a menudo.

PAOLO ARCE

No estás
atrasada, te estás
desarrollando.

GUARDA ESTA PUBLICACIÓN COMO
RECORDATORIO PARA LOS DÍAS
DIFÍCILES.