

4.1. Competencias Personales

En este grupo vamos a abordar un conjunto de competencias que tienen que ver con el modo en que nos autorregulamos y gestionamos. Son muy importantes porque están en la base del desarrollo del resto de

competencias. Están muy relacionadas con la gestión de nuestras emociones, acciones y pensamientos. También están muy conectadas con la percepción que tenemos de nosotros mismos (autoconcepto). Distinguimos cinco: Confianza en sí Mismo, Autocontrol, Visión Positiva, Gestión del Estrés y asertividad.

1
de 19



Confianza en sí Mismo

¿Qué es?

Es el convencimiento de que uno es capaz de realizar con éxito una tarea o elegir el enfoque adecuado para resolver un problema. Esto supone mostrar confianza en las propias capacidades, decisiones y opiniones, incluso ante las dificultades que puedan presentarse.

¿Cuándo la encontramos?

¿Por qué es necesaria?

En nuestros comportamientos y decisiones frente a situaciones que plantean un desafío o tengamos incertidumbre sobre el resultado. Es necesaria porque está en la base del desarrollo de competencias. No tenerla desarrollada mínimamente nos limita.



*“Nadie que confía en sí,
envidia la virtud del
otro”, Cicerón*

La persona que posee un **NIVEL ALTO** de Confianza en sí Mismo

- Trabaja siempre sin requerir supervisión, afrontando los problemas con autonomía, rapidez y asumiendo la responsabilidad y riesgos que puedan surgir.
- Está dispuesta a realizar trabajos que no son habituales entre sus tareas y salir de su zona de confort buscando nuevas responsabilidades.
- Expone siempre de manera clara y sin titubeos sus propias ideas y puntos de vista ante cualquier interlocutor. Habla cuando no está de acuerdo aunque eso suponga enfrentarse a sus superiores, clientes u otros colaboradores.
- No se muestra intimidado y mantiene un buen rendimiento y organización en su trabajo aunque su proyecto sea presentado ante personas de una jerarquía superior.

La persona que posee un **NIVEL BAJO** de Confianza en sí Mismo

- No sabe afrontar problemas y necesita de la supervisión y el apoyo de otras personas para realizar su trabajo porque duda de sus capacidades.
- Nunca desea realizar trabajos y proyectos fuera de cotidianidad, teme tener que salir de sus tareas habituales.
- Le cuesta siempre expresarse ante otras personas, sobre todo en público o con sus superiores, expresándose con timidez.
- Ante superiores se suele mostrar intimidado y baja su rendimiento, desorganizándose y necesitando apoyo.
- Titubea y duda habitualmente como norma en la toma de decisiones, incluso en situaciones en las que ya tiene experiencia.



¿Qué puedo hacer para mejorar la “Confianza en uno Mismo”?

CREE EN TI MISMO y valora tus victorias como se merecen, aunque sean pequeñas. Aprende de tus errores y no los tomes como fracasos, sino como oportunidad de aprender. Comprométete y cumple tus compromisos, eso potenciará tu confianza. Compárate contigo mismo y deja de compararte con los demás. Todos tenemos nuestros atributos y áreas de mejora. Aleja los pensamientos negativos.

ANALIZA TU COMPORTAMIENTO Y AJUSTA LOS ASPECTOS QUE CONSIDERES. Intenta mejorar la limpieza, mantén tu espacio limpio y ordenado. Mejora tu aspecto físico, intenta hacer ejercicio y cuidar tu imagen, recuerda que la forma en que te ves es la proyección que das a los demás. Proyecta buena imagen para que los demás esperen mucho de ti.

AMPLÍA TUS CONOCIMIENTOS Y ENTRENA TUS HABILIDADES, cuando conoces muy bien un tema y te vuelves experto tiendes a aumentar tu autoconfianza. No temas conocer algo nuevo, ten fuerza de voluntad y practica para aprender a superar tus miedos. Si no lo intentas, no lo descubrirás.

TRABAJA CON PASIÓN, AMOR E INTENSIDAD, si pones gran amor en todas las tareas y ocupas tu mente con actividades positivas mejorarás de forma evidente la autoconfianza. Aprende a agradecer lo que tienes, hay que dar las gracias a uno mismo por lo que has conseguido.

NO TEMAS DECIR NO Y PONER LÍMITES A LOS DEMÁS, no hay razón para sentirse mal si tienes que dar una negativa a otra persona. Ser asertivo es un síntoma de seguridad y Confianza en uno Mismo.

Recursos

Para ayudarte al desarrollo de la **Confianza en sí Mismo** te presentamos a continuación una serie de lecturas o incluso algunas otras películas que pueden ayudarte a profundizar en su conocimiento y comprensión.



- El arte de amar (Fromm, 1959)
- Una teoría general del amor (Lewis, T., Amini, F., Lannon, R., 2001)
- Learned Optimism (M.E.P. Seligman, 1990)
- La asertividad: Expresión de una sana autoestima (Castanyer, O., 1996)
- La autoestima (Rojas Marcos, L., 2011)
- Los seis pilares de la autoestima (Branden, N., 1995)



- Billy Elliot, quiero bailar
- Quiero ser como Beckham
- El diario de Bridget Jones
- El chico
- Gladiator
- La boda de Muriel