#### 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.



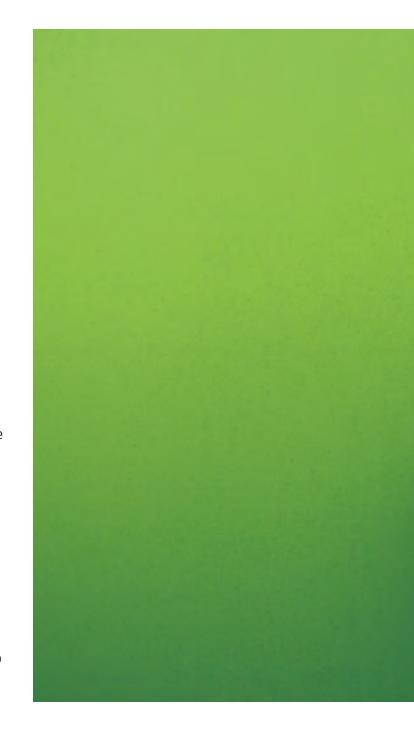
# Confianza en sí Mismo

### ¿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.





#### 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
- Flichico
- Gladiator
- La boda de Muriel