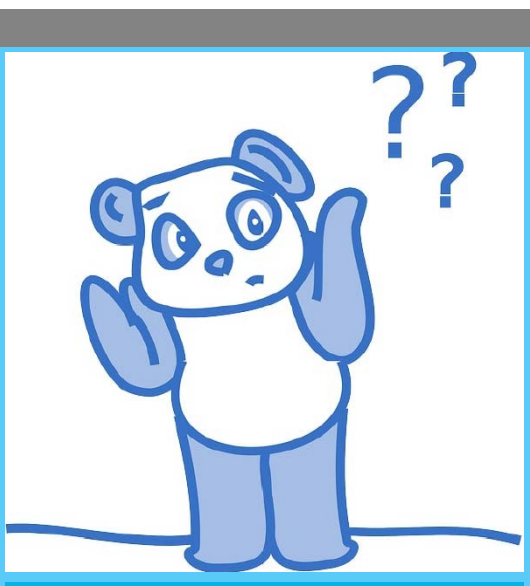
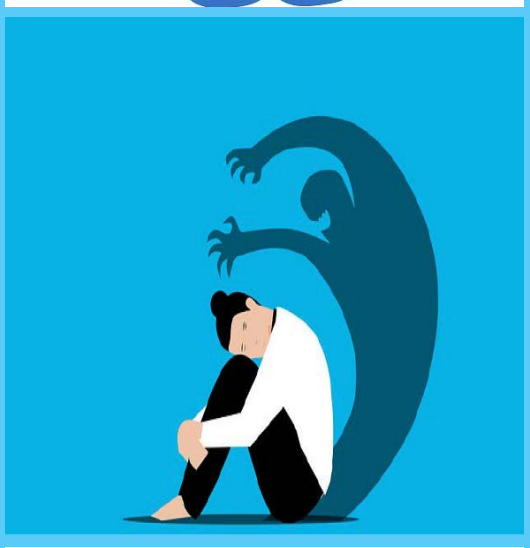
SSTeMM

Sentimientos de duda o falta de confianza en uno/a mismo/a



Todos y todas hemos pasado por eso. En algún momento de nuestras vidas, nos cuestionamos si lo estamos haciendo lo suficientemente bien.



¿Por qué se produce?

La duda sobre uno/a mismo/a se produce cuando nos falta confianza. Un cierto nivel de interrogación sobre uno mismo puede ser bueno para motivarnos a hacer cosas diferentes. Sin embargo, el miedo y la duda constantes pueden afectar a tu vida profesional y personal de forma negativa.

¿Cuáles son las causas?

Las dudas sobre uno mismo pueden deberse a una serie de razones, como las experiencias de la infancia, las relaciones o el entorno. Esto puede provocar miedo a los nuevos retos o miedo al fracaso.

Conéctate a la realidad y dirás ¡basta!

Una vez que seas consciente de estos pensamientos negativos, intenta permanecer en el presente y centrarte en los hechos de la situación. Si mi amigo/a estuviera en la misma situación, ¿en qué se fijaría de la situación? Escribámoslo.

Redirigir mi foco de atención

Cuanto más tiempo nos sintamos atrapados en una situación o emoción, más difícil será salir de ella. Tómate un momento para relajarte y cambia el foco de atención a una actividad que estés haciendo (salir a pasear, leer, ordenar, etc.).
Consejo: escribe 3 cosas por las que estés agradecido hoy antes de irte a dormir y mañana cuando te levantes.

No tengas miedo de pedir ayuda

Aunque puedes conseguir muchas cosas por ti mismo, ser capaz de pedir ayuda también es una forma de cuidarse. Los seres queridos, la familia, tus amistades y tus tutores/as pueden ayudarte. Otras personas han estado donde tú estás ahora.

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union