

Claves para fomentar tu seguridad personal y emocional

Servicio especial

Nuestro calendario se coloca en la hoja de junio y empieza la cuenta atrás para el verano y las vacaciones, pero con junio también llega una temporada marcada por los exámenes, las evaluaciones, los nervios o los miedos y, por lo tanto, es fácil que aparezcan pensamientos como «voy a suspender», «no puedo» o «no soy tan bueno como los demás». Ante este tipo de mensajes, nuestro pensamiento y lenguaje interno cobran especial protagonismo, ya que la forma en las que nos hablamos puede ser el motor emocional que nos impulsa o puede frenarnos.

Las evaluaciones finales vienen acompañadas de la sensación de «todo o nada». Tú no eres una nota, las calificaciones no te definen como persona y no marcan tus capacidades y posibilidades de acción. Por eso, te invitamos a dejar de verlas como una amenaza sino como una oportunidad de crecimiento, de transformación y de poner en valor tu esfuerzo porque en ese punto es donde cobra sentido tu seguridad personal y emocional, esa que no se mide con un examen o que se define con un número, pero que sí marca o determina cómo te enfrentas a los retos y a los desafíos que te vas encontrando en tu camino.

La seguridad personal no nace de tener todas las respuestas o con el éxito, sino que es una habilidad que se desarrolla cuando dejamos de hablarnos con dureza y empezamos a tratarnos con respeto y mostramos confianza en nosotros mismos y en nuestras posibilidades. Por eso, desarrollar una seguridad emocional sólida no consiste en evitar sentir miedo o inseguridad, sino en aprender a ha-



blarnos de forma realista, compasiva y positiva cuando esas emociones o sensaciones aparecen.

Cuidar tu seguridad emocional y personal es fundamental, así que a continuación tienes algunos *tips* para potenciar tus posibilidades desde adentro porque creer en ti es el primer paso:

1. Tu mente también necesita repasar. La salud emocional va a ser tu gran aliada así que dedica unos minutos a respirar, a identificar tus sensaciones corporales y tus emociones, escribe tus pensamientos para limpiar tu mente y conectar con el «aquí y ahora».

2. Equivocarte no te aleja del camino, forma parte del viaje. Caerse no es ren-

dirse porque cada error es una oportunidad para hacerlo de manera diferente. Aprende, reajusta y sigue.

3. Cada paso cuenta. Celebra tus logros, aunque sean pequeños, porque son resultado de tu esfuerzo y son parte del proceso y de tu historia.

4. La seguridad también se construye en compañía. Sentirte seguro también significa saber que hay personas a tu lado. Pedir ayuda no te resta, te conecta.

Crear en ti es lo que marcará la diferencia en el examen de la vida. ¿Qué vas a hacer hoy para fortalecer esa confianza que te acompañará siempre?