

¿No eres lo suficientemente BUENO?

— Por Alejandro Juan-Marcos Barocio



Es común llegar a sentirnos agobiados por nuestros propios pensamientos y tener ideas como “no soy lo suficientemente bueno” para conseguir un nuevo puesto o para salir en una cita con esa persona que realmente te gustaría conocer mejor, etc.

Inclusive, cuando damos nuestro mayor esfuerzo podemos sentir que todavía no somos suficientemente buenos.

Dichos pensamientos, combinados con las presiones y el estrés del mundo actual, pueden comenzar rápidamente a despedazar tu confianza y autoestima. Este estado suele presentarse aún más en la próxima temporada de invierno, donde al volverse los días más cortos y más oscuros y el clima más frío, comenzamos a sufrir de la “melancolía de invierno” (o winter blues como lo llaman en inglés).

Personalmente, en algunas ocasiones, los pensamientos negativos me detienen y hacen que cancele los planes que tenía programado hacer, me di cuenta que un gran número de personas pasan por situaciones similares a la mía, es por eso que distintos psicólogos han escrito sobre el tema; uno de ellos es el periodista Henrik Edberg, quien además es el creador de The positivity blog, él recomienda en sus publicaciones unas sencillas y prácticas herramientas que permiten combatir estas sensaciones y atrevernos a vencer nuestra voz interior negativa, para por fin hacer lo que realmente queremos, algunas son:

• **No tienes que escuchar a tu crítico interior (puedes callarlo)**

Todos tenemos una voz dentro que nos suele decir cómo las cosas pueden salir mal o que nuestro plan no funcionará. El crítico interno a veces puede motivarnos a trabajar de mejor manera, pero la mayoría de las veces nos desanima.

Edberg recomienda que cuando “el crítico” comience a decir que no podemos hacer algo, simplemente lo ignoremos y nos enfoquemos en lo que sí puede salir bien y en cómo nos sentiremos al ejecutar nuestro plan.

• **Haz una lista de tus recuerdos positivos**

Cuando estás perdido en una bola de nieve de pensamientos de que no eres lo suficientemente bueno, puede ser difícil cambiar tu estado mental a uno más positivo; este será el momento ideal para sacar una pluma y papel y escribir todas las situaciones en las que te fue bien haciendo tus planes y las cosas resultaron como querías (o incluso mejor).

Escribir estos recuerdos en una nota de nuestro celular nos ayudará para volver a leerlos cuando nos sintamos abrumados por nuestra voz interior y cambiar nuestra perspectiva.

• **No caigas en la trampa de comparación**

Cuando constantemente te comparas con los demás, con lo que tienen y lo que han hecho, te estás sumergiendo en la trampa de la comparación; este hábito destructivo tiende a alimentar esa sensación de no ser lo suficientemente bueno. Observar repetidamente lo que otras personas están haciendo también hace que sea más fácil sentir envidia, en vez de alegrarnos por sus éxitos.

Recuerda que siempre habrá alguien que sea mejor que nosotros o que tenga más y haya alcanzado sus metas.

Edberg aconseja que una alternativa mucho mejor es compararnos con nosotros mismos, así podremos ver qué tan lejos hemos llegado y qué tanto nos superamos.

“Te has criticado por años y no ha funcionado, intenta aprobarte y mira qué pasa”.

Louise L. Hay