

Qué hacer cuando dudas de ti mismo

Todos hemos invertido energía en algún combate psíquico alimentado por nuestras dudas. Las personas con síndrome del impostor, por ejemplo, lo saben por experiencia. ¿Qué hacer cuando todo son miedos e incertezas?

¿Te cuestionas con frecuencia? ¿Eres de los que cuando tiene un proyecto motivador se queda paralizado por las dudas? Lo cierto es que pocas cosas son más molestas que vivir con esa voz interna que nos repite una y otra vez frases como: «¿y si te equivocas», «¿y si haces el ridículo», «¿qué pasará si no eres lo bastante competente para esa tarea?».



Las dudas no se desterrarán del todo de nuestro universo mental. Siempre estarán ahí, latentes, invitándonos a la cautela y recortando con frecuencia la mecha de nuestros impulsos. Ahora bien, el problema llega cuando los miedos pesan en exceso y entonces se desvanece la confianza que

tenemos con nosotros mismos.

Vivir con un exceso de dudas veta nuestro potencial y vuelve incompetente a la persona brillante. Lo saben los que lidian a diario con el síndrome del impostor, por ejemplo. Cuando nos subestimamos, y el mundo entero se llena de dudas, nos convertimos en alguien que no nos gusta. ¿Qué hacer en estos casos? ¿Hay alguna estrategia que nos pueda ayudar?

«Si escuchas una voz dentro de ti que dice que no puedes pintar, entonces pinta, y esa voz será silenciada».

-Vincent Van Gogh-

¿Cuál es el origen de esas dudas que tanto nos limitan?

La duda es la sombra de la incertidumbre que se cierne sobre nuestra verdad. Es como quedar en un punto intermedio desde el que nada avanza y todo parece temblar bajo nuestros pies. Dudar de uno mismo es poner en tela de juicio desde nuestras competencias hasta nuestros pensamientos, creencias y emociones.

Una investigación realizada por el doctor Matthew Braslow señala que, en realidad, este es un tema descuidado por el campo científico desde hace tiempo. Comprender la raíz de esas dudas nos permitiría mejorar nuestra capacidad de logro, y hasta nuestro bienestar. Por ello, es interesante abordar en qué orquesta esta percepción tan debilitante.

Causas que explican esta realidad psicológica

Uno de los principales desencadenantes de la duda hacia uno mismo es el entorno en el que hemos crecido. Una familia

excesivamente crítica, autoritaria y exigente merma y boicotea nuestro autoconcepto. Por tanto, resulta muy complicado confiar en nuestras capacidades cuando nos han educado haciéndonos sentir falibles.

- La ansiedad es otro factor que impulsa la duda persistente, los miedos y la inseguridad.
- **La baja autoestima es ese sustrato que alimenta de forma continuada esta percepción** (la de que uno fracasará, hará el ridículo o se pondrá en evidencia su -supuesta- incompetencia si intenta casi cualquier cosa). Por ejemplo, el síndrome del impostor tiene como base esa estima débil hacia uno mismo.
- Asimismo, las personas inseguras, las que siempre han evidenciado un patrón de baja autoconfianza, timidez y miedo a defraudar a los demás, también demuestran esta característica.
- Cabe destacar, como curiosidad, un trastorno poco conocido vinculado a esta realidad. La aboulomanía es una condición que afecta a las capacidades volitivas de la persona, sumiéndola en una incapacidad constante para tomar decisiones.

Las únicas personas que rara vez dudan de sí mismas son aquellas que evidencian un trastorno de la personalidad narcisista.

Cómo actuar cuando dudas de ti mismo

Ninguno de nosotros somos inmunes a la duda, a ese boicoteo que merma fortalezas, que disuelve habilidades y virtudes. Son experiencias incómodas que imponen límites más allá de nuestra capacidad para alcanzar metas. También contribuyen a que creemos una visión de nosotros mismos poco luminosa y debilitante. Es como el pez que se muerde la cola.

¿Qué hacer, entonces, cuando dudas de ti mismo? Hay una serie de pautas en las que deberíamos reflexionar. Las analizamos.

1. Sé compasivo contigo mismo

Entiende que la duda forma parte del ser humano. El hecho de sentirla puntualmente no te hace más débil ni más falible. Comprende que esa sensación de no estar seguro de algo es un mecanismo de defensa. Gracias a él, aplicamos una mirada más reflexiva y analítica a toda situación.

Por tanto, en lugar de juzgarte y sentirte mal por dudar de ti, puedes hablarte con compasión del siguiente modo: «es normal que te sientas inseguro; no es malo sentir miedo. Pero confía en tus habilidades, confía en ti y si por una de aquellas fallaras, recuerda que no pasa nada. Puedes intentarlo de nuevo».

2. Desarrolla el valor propio incondicional

En los momentos de duda, intenta tomar conciencia del efecto que dicho enfoque mental tiene en ti. Después, te será útil activar el valor propio incondicional. Esta competencia consiste en algo muy elemental. Tu valor como persona no depende de factores externos, ni de si tienes éxito o fracasas, de si alguien te trata bien o te trata mal.

Más allá de lo que pueda pasar, **hay un factor que siempre debe ser incondicional: tu amor propio** y la confianza en ti.

3. «Duda de tus dudas», racionalízalas

¿Qué es una duda? No es más que un pensamiento dominado, con frecuencia, por un miedo irracional. Cuando te asalte esta sensación, cuando la inseguridad te movilice y no te permita avanzar, duda de tus pensamientos y pásalos por el filtro del análisis y la crítica compasiva.

Ejemplo: «no tengo por qué fracasar necesariamente en esto. En el pasado he hecho cosas semejantes y he salido airoso de ellas, además, si no me atreviera a hacerlo, me sentiría peor».

4. Recuerda tus logros del ayer

Si sitúas la mirada en el retrovisor de tu vida, descubrirás aspectos asombrosos. Has logrado muchas cosas, has conquistado más de una cima y tus habilidades te han abierto muchas puertas.

Ten presente tus logros del ayer porque son como trampolines que te impulsarán en esos días en que las dudas te pesen en exceso.

5. Evita compararte con otras personas

Si te preguntas qué hacer cuando dudas de ti mismo, usa un mantra: «lo haré lo mejor que pueda y eso es suficiente». Puede parecer una frase algo naif, pero en realidad es efectiva. **Las personas solemos derivar a menudo en la comparación social**. Tememos hacer ciertas cosas porque alguien es un experto, porque otros parecen más eficientes, porque tememos ser juzgados o ponernos en evidencia.

Muchas de nuestras dudas son producto de la presión social y la competitividad. Recuérdalo, eres la única persona a quien debes demostrarle algo, así que ocurra lo que ocurra, estará bien, llegues donde llegues, será suficiente. Lo habrás hecho lo mejor posible. Reduce la voz de la autoexigencia y disfruta del proceso, avanza sin miedos...

Fuente: [lamenteesmaravillosa](#).