

SALUD LABORAL

nº 951

TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIALES DESDE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PUEDE SUPONER UN EJERCICIO MUY EFICAZ PARA SUPERAR NUESTRAS INSEGURIDADES

¿Por qué somos inseguros?



Todos luchamos, en mayor o menor medida, contra nuestras inseguridades. Si bien no es fácil encontrar formas de resolver mágicamente los problemas de confianza en uno mismo, es posible superar las inseguridades simplemente comprendiendo cómo afectan a nuestra vida diaria y nuestro crecimiento personal.

La seguridad en uno mismo es una de las características más importantes y más notorias en las personas. Esta característica tiene un gran efecto en cómo nos comportamos con los demás y en los resultados que obtenemos de las actividades que realizamos en nuestro día a día.

¿Qué es la inseguridad?

La *inseguridad emocional* es un rasgo muy frecuente, ya que aparece en todas las personas en algún momento de la vida, pero se diferencia en la frecuencia en la que aparece y la intensidad con la que se manifiesta el síntoma. No debe confundirse con la humildad, que implica reconocer los propios defectos, manteniendo una buena dosis de confianza en sí mismo.

La *inseguridad emocional* se presenta como falta de confianza, ansiedad e incertidumbre, aunque también puede traer consigo tensión y malestar. Se presenta en diversas situaciones, aunque las más comunes son

aquellas que están relacionadas con la toma de decisiones y la relación de la persona en el ámbito social.

La *inseguridad emocional* puede ser desencadenada por la percepción de uno mismo como vulnerable, o una sensación de inestabilidad emocional que amenaza la propia autoimagen. Implica un nivel bajo de confianza en uno mismo y falta de seguridad, por lo que la persona en concreto presenta una imagen propia muy negativa, en la que no valora de forma objetiva sus capacidades, sus habilidades sociales, su valía, sus competencias o su capacidad para tomar decisiones. Pueden pensar que los demás les defraudarán, y, asimismo, temerán defraudar ellos mismos a los demás. Sienten miedo ante la evaluación que los demás pueden hacer de ellos, sienten “miedo social”.

Características de las personas inseguras

Las características de las personas inseguras son:

- Baja autoestima.
- Pesimismo.
- Desesperanza.
- Escasa motivación ante la vida.
- Poco sociables.
- Pasivos.

- Racionales.
- Baja expresividad emocional.
- Indecisas.
- Hiperventilación.
- Sudoración excesiva.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Temblores.
- Llorar de forma habitual.
- Con complejos.
- Celosos.
- Pueden llegar a tener ideas e intentos de suicidio cuando se sienten en una situación límite.

Por qué somos inseguros

No existe una causa concreta para que el cerebro asuma ese tipo de mensajes, pero pueden influir varios factores. Las comunes son las siguientes:

- **Autoestima baja.** La persona no es capaz de confiar en sus capacidades, virtudes y tiende a remarcar o exagerar aspectos que considera negativos de sí misma.
- **Crianza exigente.** Es común encontrar en las personas inseguras patrones educacionales exigentes en los que se desarrollan sentimientos de incapacidad para afrontar las diferentes situaciones de la vida cotidiana.
- **Experiencias traumáticas.** En algunos casos, las inseguridades se desarrollan por la toma de una o más decisiones que han desencadenado consecuencias negativas para la propia persona o su entorno. Tras esto, la persona llega a la conclusión de que su criterio para la toma de decisiones no es fiable.
- **Persona perfeccionista y autoexigente.** Estas dos variables dan lugar a una visión dicotómica de las cosas: solo pueden ser catastróficas o perfectas. Esto implica que la toma de decisiones, a su vez, funciona de la misma manera: se pueden tomar malas decisiones y tener resultados caóticos o tomar buenas decisiones y tener unos resultados inmejorables.

El problema de la persona insegura es que, en muchas ocasiones, es capaz de proyectar en los demás su inseguridad e incluso hacer que se sientan mal.

Qué puede provocar en la persona

La **inseguridad** puede promover estados de timidez, paranoia o aislamiento social. Puede estimular conductas compensatorias, como la agresividad, la arrogancia o el narcisismo. Asimismo, es un síntoma asociado a diversas patologías, como la fobia social, las obsesiones, problemas de autoestima, etc.

Casi siempre causa cierto grado de aislamiento: cuanto mayor es la inseguridad, mayor es el grado de aislamiento.



Cómo superar la inseguridad

La **inseguridad** puede ser superada con éxito a través de una **terapia cognitiva**. La autoestima y la seguridad en uno mismo son, únicamente, una cuestión de perspectiva (o la opinión subjetiva de uno mismo) y un problema puramente psicológico.

El tratamiento de los problemas de inseguridad se basa, por un lado, en mejorar la autoestima y la independencia emocional y, por otro lado, en el trabajo de aquellos pensamientos poco ajustados a la realidad que pueden llevar a la persona a interpretarla de forma poco objetiva y distorsionada.

A través de la terapia, se abordan los siguientes objetivos terapéuticos que ayudarán a la persona a hacerles frente:

- **Reestructuración cognitiva.** Con esta estrategia se abordan los pensamientos negativos que la persona tiene sobre sí misma y «se reestructuran para que se enfoquen desde una perspectiva más racional y positiva».
- **Definir el autoconcepto.** Es necesario redefinir la imagen que tenemos de nosotros mismos. Es fundamental buscar el origen de las inseguridades y realizar ejercicios que nos permitan cambiar la imagen que tenemos de nosotros mismos.
- **Estrategias de comunicación asertiva.** Las personas inseguras tienden a presentar un estilo pasivo de comunicación, por miedo a que les juzguen por ello. Deben aprender a expresar sus derechos y necesidades sin miedo y sin ofender a los demás.
- **Entrenamiento en habilidades sociales.** Una persona insegura tiende a tener miedo a relacionarse ante la perspectiva de poder ser juzgada. Trabajar las habilidades sociales puede suponer un ejercicio muy eficaz para superar las inseguridades.



Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO