

El Factor Confianza

Por Michelle LaBrosse, PMP®, Jefa Cheetah y Fundadora de Cheetah Learning y Kristen Medina, PMP®, Coautora

"Ganamos la fuerza, coraje y confianza con cada experiencia en la que realmente nos detenemos a mirar el miedo a la cara... debemos hacer lo que creemos que no se puede"

-Eleanor Roosevelt

Cuando pienso en los momentos que me modelaron a quien soy hoy en día, no doy mucho crédito a los momentos de relajación y paz como los que ejercieron mayor influencia sobre mi carácter, sino a los momentos cuando estaba siendo puesta a prueba en cuanto a mis habilidades y capacidades. Hace poco tuve que presionarme hasta mis límites al tomar un largo programa de inmersión de un mes para convertirme en maestra de yoga certificada, en un lugar donde todo el mundo era por lo menos veinte años menor que yo. Convertirme en una profesora de yoga certificada siempre fue algo que deseaba alcanzar "algún día" y ese "algún día" era postergado en favor de lo que era más importante para mí en aquel momento.

Sabía que sería un trabajo duro para mí especialmente después de haber estado atada a un escritorio durante tantos años.

Recordé que son precisamente estas experiencias las que me han infundido un muy buen nivel de autoconfianza para alcanzar mis metas. Pero, siendo humana, no soy infalible, y así es mi confianza. Con el paso de los años he aprendido algunos trucos que me han ayudado a mantener mi confianza para que pueda continuar alcanzando mis sueños, independientemente de que mi condición humana flaquee en los que respecta a la autoconfianza de vez en cuando.

Adopte una Postura. Es por esta razón que hacer algunas posturas de yoga muy básicas puede ser muy bueno para su flexibilidad - y no sólo para su cuerpo.

Asimismo, las posturas específicas también pueden ayudarle a adoptar una mentalidad más flexible. No siempre podemos sentirnos confiados o en nuestra mejor condición. La naturaleza humana a veces puede ser insegura y cuestionar su propia competencia, especialmente cuando uno es gestor de proyectos y está evaluando constantemente su propio desempeño. Pero en lugar de *pensar* en su camino hacia un mejor estado mental, intente adoptar una postura.

"Las posturas son poderosas", afirma Amy Cuddy, psicóloga social y profesora de la Harvard Business School. Cuddy ha realizado extensas investigaciones que indican un vínculo muy fuerte entre la postura física que uno adopta y su nivel de confianza. Sus resultados indican que cuando uno asume una postura expansiva (con las piernas plantadas de manera separada y las manos a la cadera) uno no sólo se parece a Superman – también comienza a sentirse como Superman. Permanecer tan solo dos minutos en esta postura puede aumentar su nivel de testosterona (la hormona de la dominación) y disminuir su nivel de cortisol (la hormona del estrés) en el torrente sanguíneo.

Percátese de cómo está sentándose justo ahora. ¿Está confinado en un espacio pequeño, o tiene las piernas y brazos extendidos hacia fuera, la espalda recta y la barbilla en alto? Pruebe la última postura y manténgala durante dos minutos para incrementar su confianza.

Fínjalo hasta que lo Haga. Piense en lo que podría hacer si tuviera más confianza y entonces hágalo. Cuando pretende que es más poderoso y actúa de una manera poderosa, su cuerpo en realidad puede engañar a su mente para que se sienta más poderoso. Esto no significa que su objetivo debe ser algo que no sea auténtico, más bien significa que cuando adopta una actitud poderosa, se volverá más poderoso auténticamente.

Esto también es cierto para los nuevos proyectos que pueden incluir papeles para los que usted piensa que no está calificado. Antes de contar consigo mismo, pregúntese a sí mismo – ¿Realmente puedo hacer esto? ¿Me estoy conteniendo solo debido a falta de habilidad, o a falta de confianza? Si la falta de confianza es la respuesta – entonces simplemente hágalo. Cuanto haga más cosas que están un poco por fuera de su zona de comodidad, tanto más confiado se volverá.

El Síndrome del Impostor. ¿Alguna vez ha sentido que es un fraude? ¿Tal vez usted no se considera tan listo, inteligente, talentoso, ni impresionante como otros piensan que lo es? Si la respuesta es "Sí" – no está solo. Este es un fenómeno psicológico conocido como el "síndrome del impostor" y se caracteriza por la incapacidad para internalizar los logros.

Si a menudo se encuentra diciéndose a sí mismo: "Solo tuve suerte," o "Gracias, pero realmente no fue tan grandioso" entonces puede estar afectado por el síndrome del impostor. Este síndrome es responsable por la negativa de reconocer los logros, lo que puede causar estragos en nuestra confianza. No deje que el temor de ser "descubierto haciendo algo mal" evite que intente realizar proyectos nuevos y arriesgados que puedan descubrir sus debilidades, ¡Ya que entonces usted realmente será una víctima del síndrome del impostor! Recupere su poder al ser dueño de sus logros, enfocándose más en lo que *SI* ha hecho, en lugar de lo que *NO* ha hecho y busque audazmente nuevas y desafiantes oportunidades.

Empiece en Pequeño. Cuando se trata de desarrollar su confianza como gestor de proyectos, es mejor establecer primero algunas metas pequeñas que pueda completar para crear un hábito de terminar lo que empieza. Al igual que lo que aprendí en mi largo mes de poses de yoga. No, no pude hacer todas las posturas como toda esa gente mucho más joven y talentosa para el yoga que yo. Sin embargo, podía hacer una variación de una postura que fuera adecuada para mí. He aprendido a establecer metas pequeñas para mí, algunos días en mi estera de yoga aparecía con una actitud de "yo puedo". Todos los días intente establecer un objetivo pequeño que pudiera alcanzar y desde allí crecer hacia una meta que se pueda lograr en una semana, una que pueda lograr en un mes, una que pueda lograr

en un trimestre y una que pueda lograr en un año. Luego, alcanzar su objetivo se convertirá un hábito.

Por ejemplo, inspirada en lo que he aprendido en mi vida a través de mi programa de yoga, estoy trabajando en mantenerlo simple, comenzando por el yoga que practico hasta todos los otros aspectos de mi vida. Así, esta primavera he establecido la meta de limpiar el desorden que no necesito en mi vida. Empecé poco a poco limpiando mi escritorio y organizando los contenidos, lo que me tomó dos horas. La siguiente semana mi objetivo fue reorganizar toda mi oficina para el final de la semana. Ahora estoy en mi largo proyecto de un mes para limpiar mi garaje y construir estantes para organizar su contenido. ¿Qué objetivo usted puede completar hoy, esta semana, este mes?

La percepción es la base de la realidad. Cuando uno cree que es una persona que tiene confianza y termina sus metas, en realidad usted mejora su confianza y es más probable que en realidad complete con éxito sus objetivos, lo que mejorará su confianza. Todo comienza con usted.

Acerca de la Autora:



Michelle LaBrosse, PMP, es una potenciadora empresarial, con una inclinación por hacer que el éxito se vuelva fácil, divertido y rápido. Es la fundadora de [Cheetah Learning](#), [autora](#) de la serie [Cheetah Success Series](#), y una prolífica [blogger](#) cuya misión es llevar la Gestión de Proyectos a las masas.

Cheetah Learning es una empresa virtual con 100 empleados, contratistas y concesionarios en todo el mundo, hasta la fecha, más de 50.000 personas se han convertido en "Cheetahs" usando las innovadoras y aceleradas técnicas de aprendizaje y de Gestión de Proyectos de Cheetah Learning.

Recientemente honrada por el Project Management Institute (PMI®), Cheetah Learning fue nombrada como Proveedor de Desarrollo Profesional del año en el Congreso Mundial PMI® del 2008. Es una dinámica oradora principal y líder

intelectual de la industria, Michelle es reconocida por el PMI como una de las 25 mujeres más influyentes en la Gestión de Proyectos de todo el mundo.

Los artículos de Michelle han aparecido en más de 100 publicaciones y sitios web de todo el mundo, su columna mensual, [Know How Network](#), es llevada por más de 400 publicaciones.

Ella es una graduada de la Harvard Business School Owner / Programa President Management (OPM) y despliega grados académicos de Ingeniería de las Universidades de Siracusa y de Dayton.