

7 ESTRATEGIAS PARA LA AUTOEFICACIA

1. Elimina el "No soy capaz"

Elimina esta frase, cada vez que te la repites confirmas tu inseguridad y las consecuencias psicológicas son tan contraproducentes como cuando te lo dicen otras personas.

2. No Seas Pesimista

Las predicciones negativas suelen convertirse en realidad.

3. No seas Fatalista

El pasado ya pasó y si cambias en el aquí y en el ahora, estarás contribuyendo de manera significativa a tu destino.

4. Trata de Ser Realista

Se objetivo con tus éxitos y tus fracasos. Acepta tus éxitos pero también acepta tu cuota de responsabilidad en los fracasos.

5. No Recuerdes lo Malo

La visión negativa de uno mismo se alimenta principalmente de los recuerdos. Durante algunos momentos al día intenta activar tu memoria positiva.

6. Revisa tus Metas

No dejes que el miedo y la inseguridad decidan por ti.

7. Ponte a Prueba y Arriésgate

Es fundamental que te animes a dar el paso decisivo: actuar para alcanzar las metas. Recuerda, la única forma de confiar en ti mismo es ponerte a prueba.

7 STRATEGIES FOR SELF-EFFICACY

1. Eliminate the "I am not capable"

Eliminate this phrase, every time you repeat it to yourself you confirm your insecurity and the psychological consequences are as counterproductive as when other people say it to you.

2. Don't Be Pessimistic

Negative prophecies often become reality.

3. Don't be Fatalistic

The past has passed and if you change in the here and now, you will be contributing significantly to your destiny.

4. Try to Be Realistic

Be objective about your successes and your failures. Accept your successes but also accept your share of responsibility for failures.

5. Don't Remember the Bad

The negative view of oneself is fueled mainly by memories. For a few moments a day try to activate your positive memory.

6. Review your Goals

Don't let fear and insecurity decide for you.

7. Challenge yourself and take risks

It is essential that you encourage yourself to take the decisive step: act to achieve your goals. Remember, the only way to trust yourself is to test yourself.