GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Una autoestima equilibrada es la clave del éxito personal

Actualidad Empresarial | 22/11/2021 | 00:00

El destacado coach certificado Pedro Serrano sostiene que las sesiones de coaching personal son una excelente oportunidad de inversión para el individuo. Esta técnica es una poderosa herramienta con la que la persona puede autodescubrirse, autorreconocerse y visualizar todo su potencial, sacar brillo a todas sus habilidades y descubrir y potenciar nuevas competencias.

En este viaje de autoconocimiento el cliente se hará consciente de cuál es su grado de autoconcepto y, por su puesto, de cómo se valora, que se cuenta de sí mismo. En definitiva, de como se percibe, y conocer cuál es su nivel de autoestima, porque una autoestima desequilibrada no ayudará en nada en el desarrollo natural de las actividades, ni en una sana relación con otras personas.

Por otra parte, una autoestima baja provocará, además, tener una realidad muy distorsionada, causando inseguridades de manera consciente o inconsciente, siendo este tema uno de los motivos principales por los que una persona no alcanza sus objetivos, ya sean personales o profesionales.

La importancia de equilibrar la autoestima

En sus sesiones insiste en que las personas deben hacerse conscientes de que todas las respuestas están en su interior y no hay que buscarlas fuera, así como que tienen la responsabilidad de conocerse y cuidarse para poder dar su mejor versión, sea en el ámbito que sea.

”El mayor especialista en ti eres tú”, es una frase que Pedro Serrano repite constantemente, ya que en demasiadas ocasiones hay miedo a conocerse realmente, a profundizar y saber quién es uno mismo, con sus luces y sombras, escuchar sus diálogos internos, reconocer cómo se valora a sí mismo, qué concepto se tiene de sí mismo y si está acorde con sus valores.

Equilibrar la autoestima es vital, ya que tanto sobrevalorada como infravalorada, esta distorsiona la realidad y hace al individuo estar fuera de lugar y contexto y su propia actitud delatará su estado interior.

Lo más habitual en las sesiones de coaching es encontrar a la persona con bajos niveles de autoestima. Desde esa auto-percepción las inseguridades y miedos son constantes, la falta de

seguridad es evidente y el autosabotaje es habitual de manera consciente o inconsciente, empezando por la manera de hablarse y desvalorarse.

Acompañamiento de la mano de un experto

El primer paso es reconocer ese estado y buscar el equilibrio, buscando la autoconfianza, conociendo y reconociendo las capacidades de la persona, porque todo cliente es creativo, completo y está lleno de recursos.

Trabajar en la autocomplacencia, la capacidad de elogiarse, celebrar los éxitos y los avances, quererse y cuidarse sanamente y equilibradamente. Dar brillo a las habilidades innatas y potenciarlas, elevando así el grado de su autoconcepto y autopercepción, que deberán estar alineados con sus valores. Conectarse con su propósito de vida.

Con esto se busca reforzar la seguridad en uno mismo y desde uno mismo. Por esto, todo es autoindagar y trabajar en uno mismo y no en el exterior. El trabajo es íntimamente personal y el coach acompañará en todo el proceso, suscitando la transformación en la persona.

Ser y estar completo, seguro, fuerte y desde esa energía, dar y compartir a los demás, porque se debe recordar: para dar hay que tener. Por eso, el trabajo es siempre interior y cuando uno está bien, todo está bien. Todo cuidado empieza en uno mismo, el amor propio es la base para poder amar a otras personas y la pasión para cualquier tipo de proyecto, recuerda el coach.

El coaching personal acompaña al cliente en todo su recorrido, desde la focalización y aceptación de ese estado, pasando por la gestión y transformación del cliente, que será el que trabajará con sus recursos y habilidades. Además, aporta nuevas perspectivas y herramientas que le servirán para fortalecerse en todo su proceso, ganando vitalidad y seguridad interior, que le permitirá tener una autoestima equilibrada y fuerte, que será su mayor aliada para desenvolverse con seguridad en cualquier ámbito de su vida.

Pedro Serrano, cuya marca personal es Pedro Serrano coach, ha destacado en su carrera como gestor y líder de sesiones de coaching en Madrid. Estas actividades también han estado dirigidas a públicos en otras ciudades y partes del mundo a través de sesiones online. Además del coaching personal, también ha estructurado programas de apoyo para emprendedores y equipos de trabajo.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/160735-una-autoestima-equilibrada-es-la-clave-del-exito-personal.htm