



Petit BamBou

Cómo ganar confianza en uno mismo Y no caer en el Síndrome del Impostor

-
- La confianza en uno mismo es un proceso, pero también un súper poder con el que identificar y materializar los objetivos y una vez conseguidos, no caer en el Síndrome del Impostor.
 - La app de meditación **Petit BamBou** nos ayuda en el camino para conseguirlo.
-

CDMX. Septiembre. 2021.- Ante una situación adversa es común preguntarse, en qué se ha fallado, o si se es tan bueno como se pensaba, pues una situación difícil hace que las personas duden de sus capacidades y aptitudes.

Ananda Ceballos, psicóloga y colaboradora de la app de meditación [Petit BamBou](#) afirma: “Ser capaces de reconocer nuestros propios miedos, aceptar nuestras paradojas y vivir plenamente, sustituyendo la ilusión del control por la apertura emocional, es todo un acto de valentía. Un acto que nos ayuda a cultivar la confianza en nosotros mismos y en la vida”.

Para Ananda Ceballos, “En la vida progresamos cuando corremos riesgos y nos atrevemos a desarrollar nuevos comportamientos. Pero también es cierto, que para salir de esa zona de confort hemos de evaluar nuestras capacidades”. El perfeccionismo, el miedo al fracaso, al rechazo y al conflicto, puede paralizar a las personas y conducir a la inactividad, por ello la especialista nos da algunos consejos para evitarlo.

- **Modificar el pensamiento negativo.** Dejar de decir “no puedo”, creer que sí se es capaz.
- **Definir objetivos realistas.** Para descubrir que se es capaz de alcanzar metas concretas e ir ganando progresivamente la confianza en uno mismo.
- **Centrarse en “el aquí y el ahora”.** En lugar de quedarse en el pasado o pensar en lo que podría ser mejor en el futuro.
- **Ser agradecido.** Un sencillo ejercicio en el que escribir o pensar diariamente las cosas por las que se está agradecido permite prestar más atención a lo que se tiene en vez de enfocarse en lo que no se tiene.

Confiar en tu interior es importante.

Prensa: RPM Luxury Brands | Alejandra Armenta | M. 551651 7753
alejandra@rpmluxurybrands.com.mx | www.rpmluxurybrands.com.mx

¿Qué ocurre con el miedo? Es humano sentirlo, pero provoca falta de confianza y ésta deriva en una duda paralizadora y dañina. La cuestión no es cómo evitarlo, sino cómo relacionarse con ese malestar, porque una persona segura de sí misma no necesita tener éxito todo el tiempo, saberlo todo ni tener siempre razón, sino aprender a tolerar esa inseguridad en su interior.

Es importante **no confundir la confianza en uno mismo con la autoestima**, aunque estén muy relacionadas entre sí. La **autoestima** se refiere a la valoración positiva que una persona tiene de sí misma. Puede tratarse de la apariencia física, de sus habilidades, de sus logros profesionales o académicos, o de su vida emocional. La **confianza en uno mismo** es la evaluación realista y puntual de la capacidad para hacer frente a una situación particular. En otras palabras, un "sentimiento" de seguridad. Según la experta, "tener más confianza en uno mismo afecta al bienestar, a la satisfacción con la vida y se vuelve necesario para mejorar la rutina diaria".

La confianza en uno mismo es algo que se puede desarrollar. **Con de la práctica del mindfulness y la meditación** se consigue tomar consciencia de las barreras internas para confiar en uno mismo, para luego, dejar fluir esa confianza poco a poco y actuar.

Algunas personas dicen que esperan tener confianza en ellas mismas para actuar, y eso es algo que lamentablemente, puede requerir mucho tiempo, incluso toda una vida. En el nuevo programa de meditación "Confianza en uno mismo" de la app [Petit BamBou](#), se propone que con la acción se desarrolle la confianza en uno mismo. A través de 10 sesiones de 15 minutos de duración, y en la encrucijada entre el coaching y la meditación, este programa invita a contemplar, pero también a ponerse en movimiento, a actuar.

¿Qué es el síndrome del impostor?

Se calcula que 7 de cada 10 personas sufren del **Síndrome del Impostor**. Dudan de su legitimidad en el trabajo o sienten que no merecen su éxito profesional o personal y achacan los buenos resultados a factores externos, como la suerte, en vez de atribuirlos a sus habilidades y conocimientos. ¿El motivo? La falta de confianza en uno mismo.

El síndrome del impostor no es una patología, pero es importante reconocerlo y tratarlo ya que puede conducir a devaluarse constantemente. Para liberarse de esa falta de confianza, lo primero es identificar las creencias erróneas y hacer una nueva lectura de la trayectoria vital, hasta recuperar la legitimidad y una visión adecuada de uno mismo.

"Las mismas capacidades que nos llevan al éxito nos conducen también a nuestras luchas internas" ... Stephen C. Hayes.

Acerca de:

[Petit BamBou](#) es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 8 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieran empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo meditando. Más de 600 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, miedo, sueño, relaciones, trabajo, maternidad..., y videos

Prensa: RPM Luxury Brands | Alejandra Armenta | M. 551651 7753
alejandra@rpmluxurybrands.com.mx | www.rpmluxurybrands.com.mx



explicativos que guían a los usuarios a través de los principios clave de la meditación. Amplio contenido gratuito con el que iniciarse.

Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN \$99.00.

Suscripción semestral: MXN \$499.00.

Suscripción anual (sólo a través de web): MXN \$849.

Suscripción de por vida: MXN \$3,000.

Prensa: RPM Luxury Brands | Alejandra Armenta | M. 551651 7753
alejandra@rpmluxurybrands.com.mx | www.rpmluxurybrands.com.mx

