

AUTOCOMPETENCIAS: EL MOTOR DEL ÉXITO PROFESIONAL

Sandra M^a Cerro.

Demasiado se habla de liderazgo y de inteligencia emocional como macro-competencias profesionales valoradísimas por las empresas y cualidades cumbre a la hora de calificar y seleccionar recursos humanos. Pero hay otras competencias que no deben quedarse a la cola en esa valoración de los seres humanos que son esos llamados recursos humanos, y éstas son las auto-competencias, el motor del auto, del sí mismo, del yo personal y profesional, el trampolín hacia el éxito profesional. Desmenucémoslas: "La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí. Uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: la eficacia personal. El otro es la sensación de considerarse merecedor de felicidad: el respeto a uno mismo" (Nathaniel Branden).

La autoestima no es sino el concepto o idea que tenemos de nosotros mismos, entendiendo esta idea no sólo como la imagen real de lo que somos o creemos que somos, sino también imagen que los demás tienen de nosotros y nuestra imagen ideal (lo que queremos ser o llegar a ser).

Las experiencias de la vida (el pasado) construyen nuestra autoes-

tima, y nuestra autoestima nos construye a nosotros mismos y a nuestras expectativas (futuro: Yo ideal). Tanto la persona que, a lo largo de sus experiencias vitales (familiares, escolares, etc.) ha ido recogiendo refuerzos positivos desde sus decisiones o actuaciones, como aquella persona que ha sido capaz de convertir los desafíos de la vida en trampolín para superarse

que nosotros mismos regalamos a nuestra imagen, a nuestro yo real, con el fin de reafirmarlo y conducirlo positivamente hacia el yo ideal. La automotivación es el producto de ese refuerzo, la capacidad o actitud con la que nos proyectamos en positivo y el motor que nos hace avanzar hacia el objetivo. Y la energía de este motor no proviene de fuerzas ajenas a nosotros, sino desde nuestra propia esencia:

AUTOESTIMA		
PRESENTE	YO REAL	-ESTIMA A MÍ MISMO -RESPECTO A MÍ MISMO -COHERENCIA CONMIGO MISMO
ENTONCES		
AUTO CONFIANZA	-CONFÍO EN MÍ -CREO EN MÍ Y EN MIS VALORES	
POR LO TANTO:		
FUTURO / EXPECTATIVAS	YO IDEAL	-SABER LO QUE QUIERO -ELEGIR LO QUE QUIERO SER/HACER -PROYECCIÓN DE MÍ MISMO HACIA...
AUTOMOTIVACIÓN AL LOGRO		

AUTOESTIMA POSITIVA + AUTOCONFIANZA =
AUTOMOTIVACIÓN AL LOGRO (AUTORREALIZACIÓN/PROYECCIÓN)

"La autoeficacia percibida hace referencia a las creencias de las personas acerca de sus propias capacidades para el logro de determinados resultados. Uno no puede hacer todas las cosas bien, eso requeriría poseer dominio de cada aspecto de la vida. Las personas difieren en las áreas de vida en las cuales desarrollan su sentido de eficacia y en los niveles para los cuales desarrollan el mismo en determinadas actividades." (Albert Bandura).

A diferencia de la autoestima, que no es sino un juicio de autovaloración, entendemos el concepto de autoeficacia como un juicio de capacidad. La creencia en la propia eficacia, capacidad o cualificación personal para afrontar determinadas situaciones, actividades o áreas de actuación, es un impulso de arranque para la toma de decisiones vocacional, y también un indicador pronóstico de la misma.

a sí misma, gozarán de confianza en sí mismas, de una sana autoestima que les capacitará para ir acercando, cada vez más, su imagen real a su imagen ideal objetivo de proyección. La autoconfianza es el refuerzo de la autoestima: si me quiero, si me respeto, entonces estoy seguro de mí, confío en mí, en mis valores y en mis ideales, creo en la posibilidad que tengo de elegir, de elegir bien y de alcanzar mis metas. La autoconfianza no es sino el refuerzo positivo

AUTOEFICACIA	JUICIO DE CAPACIDAD	- "PUEDO HACER ESTO" - "ESTOY CAPACITADO PARA HACER ESTO"
INTENCIÓN - EXPECTATIVAS DE RESULTADOS		
PERSEVERANCIA	ACTITUD DE MANTENIMIENTO	- CONSTANCIA
	RENDIMIENTO	- CLARIDAD DE OBJETIVOS - ORIENTACIÓN AL LOGRO
OBJETIVO REAL		

La correcta gestión de la eficacia personal requiere aptitudes o habilidades personales, y actitudes o enfoques motivacionales positivos. La perseverancia es uno de ellos. Cuando tomamos una decisión, y hacemos de ella un objetivo claro de vida, que ansiamos conseguir y que deseamos, no sólo hemos de atenernos a nuestras capacidades para lograrlo, sino además tenemos que mostrar una intencionalidad, una focalización sostenida y constante, una dirección sin fisuras ni desvíos hacia nuestro objetivo claro.

Es importante tener en cuenta que, una cosa son las capacidades que creemos tener para conseguir un objetivo, y otra muy distinta las capacidades que realmente tenemos. Del mismo modo, el objetivo ha de ser real y posible, no una meta utópica o irreal, y tiene que ir en consonancia y ser coherente no sólo con nuestras capacidades y aptitudes reales, sino con el contexto externo o de entorno, que está fuera de nuestro poder de decisión o actuación. La autoeficacia impulsa la perseverancia. Si la autoeficacia es alta, el empeño y la perseverancia serán mayores, el rendimiento se incrementará, crecerán las expectativas de conseguir con éxito el objetivo planteado y, por tanto, las posibilidades de conseguirlo realmente serán mayores.



Dreamstime