

# Confía en Tí

Los mayores de 60 tenemos mucha experiencia y aunque eso debería ser suficiente para sentirnos seguros, no siempre es así.

## LA CONFIANZA EN TI MISMO

Nos pasamos la vida trabajando la confianza en nosotros mismos. Desde niños tenemos momentos en los que nos sentimos inseguros, por ejemplo cuando percibimos el rechazo. Estoy segura que recuerdas un momento así: el día que no te dejaron jugar en un equipo, cuando no te invitaron a una fiesta, cuando te ignoraron o se burlaron de ti... Al pasar de los años, en la adolescencia nos tambaleamos un poco más. Ya de adultos estamos mejor ubicados, sabemos quiénes somos y en general confiamos, sabemos lo que es sentirnos seguros. Todos somos diferentes, sin embargo hay estudios que afirman que alrededor de los 60 esto puede empezar a cambiar y necesitamos afianzar la confianza en nosotros mismos. Lo importante es saber que contamos con las herramientas en nuestras manos y que nos merecemos estar seguros y felices. Me gusta mucho una frase que dice: "Recuerda que eres la persona más importante que tienes a tu cargo", así que te invito a convertirte en tu mejor amigo, a que veas por ti, a cuidarte y a conocerte profundamente para vivir en plenitud.

Nuestra sociedad venera la juventud y transmite mensajes poco alentadores de la tercera edad. Existe el edadismo o viejismo que son formas de discriminación. A nuestras generaciones nos toca cambiar esa percepción y no dejarnos influenciar por aquellos que denigran esta etapa de la vida.

Los mayores de 60 tenemos mucha experiencia y aunque eso debería ser suficiente para sentirnos seguros, no siempre es así. Sobre todo en una sociedad como la nuestra que venera la juventud. Es un hecho que después de los 50 muchas personas empiezan a perder la confianza en sí mismas. Sienten que se hacen invisibles, poco atractivos y que no merecen atención. Algunos están convencidos que nadie les hace caso, que ya no le importan a la sociedad y aunque no sea del todo cierto, lo

sufren como real. En la vida hay luces y sombras, temporadas altas y otras en las que volamos bajo. Para esos momentos necesitamos estar bien parados. Comparto contigo algunos consejos:

## **1. Cuida tus relaciones. Son fundamentales.**

Dan Buetner, el investigador de las zonas azules que es donde vive el mayor número de centenarios de planeta tiene una frase reveladora: Dime quienes son tus amigos y te diré cuanto tiempo vas a vivir. Si estás con personas que te escuchan y comparten tus intereses, inquietudes, dudas, pasiones, temores, sueños... crece tu autoestima. Reflexiona acerca de cómo son las personas con las que convives, si te hacen sentir importante, seguro, si te impulsan. Fíjate si les interesa lo que haces, lo que piensas, si son empáticos. O si te hacen sentir menos por tu edad, si se burlan de ti o abusan. Pon atención a cómo te hablan, cómo te tratan. Piensa bien quienes son los que te quieren y valoran y asegúrate de quedarte con las personas que te respetan, te hacen sentir bien y son positivas. La vida es corta. Ya no es tiempo de aguantar desaires, malos tratos y ofensas. Estamos en edad de saber decir SI o NO y aprender a poner límites.

- **Observa tu diálogo interior.**

La baja autoestima viene muchas veces de ese diálogo interno que nos critica todo el tiempo. De esa vocecita latosa que te dice que haces todo mal, que te devalúa, que te hace sentir menos. Pon atención a lo que te dices y cómo te lo dices. A veces nos tratamos fatal. Cuando te caches haciéndolo piensa si así tratarías a una amiga o a un amigo. Fíjate en cuanto tengas pensamientos negativos acerca de ti, de tu edad o tu apariencia, descubre cuáles situaciones los disparan y frénalos con el razonamiento. Mientras más practiques esto, más callada estará esa voz.

- **Vive el presente.**

Estar presente es una de las armas más poderosas contra la baja autoestima. Practica actividades diseñadas para aumentar tu

conciencia, estar presente te hace darte cuenta de tus emociones, sentimientos, pensamientos y creencias. ¿Cómo estar presente? medita, practica la respiración profunda y las visualizaciones. Los estudios revelan que la meditación puede bajar la presión, elevar el ánimo y combatir la ansiedad y la depresión. Empieza la mañana con una meditación y verás cómo te sentirás mejor. Vuelve a ti cada vez que puedas durante el día y revisa cómo estás. No vivas en automático. Eso te saca de tu centro y te hace perder perspectiva.

- **Agradece**

Cuando agradecemos sentimos la abundancia. Por el contrario, al no tener confianza en nosotros mismos dejamos de ver todo lo que tenemos y nos enfocamos en lo que nos falta. Propiciar la gratitud influye en el bienestar de nuestras neuronas y reduce el estrés. Por eso es importante crearnos una rutina de agradecer y practicarla todos los días. Enfócate en lo que tienes.

Como dicen: “Quien no es feliz con lo que tiene tampoco lo será con lo que le falta”. Crea el hábito de agradecer antes de irte a dormir. Agradece cuando menos 3 cosas: algo que alguien haya hecho por ti, algo que la vida haya hecho por ti y algo que tú hayas hecho por ti. Verás como duermes con una sonrisa.

- **Cuida tu arreglo personal.**

Gran parte de nuestra seguridad depende de nuestra apariencia. Con la edad tendemos a sentirnos menos atractivos, el aumento de peso, las arrugas, los cambios de la figura influyen. Aprende a arreglarte de tal manera que te sientas radiante. Usa accesorios, pon atención a tu corte de pelo, a tu ropa, al maquillaje. No pierdas la coquetería. Verte bien refuerza tu seguridad. La belleza tiene relación con cómo nos sentimos, cómo sonreímos y cómo vemos la vida.

- **No pares de aprender.**

El aprendizaje de por vida es fundamental. Crea nuevas rutas en el cerebro, te da seguridad y confianza. Hay que estar al día. Para eso la tecnología es un gran aliado. No pierdas la capacidad de asombro, ni la curiosidad. El seguir aprendiendo te enseñará talentos que tal vez no sabes que tenías. Te recomiendo que hagas algo que siempre quisiste o temiste hacer. ¡Pruébate!

- **Busca el amor y la tolerancia**

El alimento de la seguridad en ti mismo es el amor. Mereces recibir amor. Empezando por ti. Date amor. Consiéntete, sobre todo cuando te sientas más vulnerable, triste o solitario. Date un regalo o un pequeño lujo cada día. Te lo mereces. Permítete quererte. Parece mentira, muchas veces no sabemos querernos a nosotros mismos.

¿Y tú qué técnicas utilizas reforzar la confianza en ti mismo?

Autor: Lic. Concha León Portilla.

Recuperado de internet en <https://portaldeladultomayor.com/confia-en-ti/>