

Colaboración especial:

Una persona segura de sí misma, ¿cómo identificarla?

Marina Rushina

Universidad de Rusia de la Amistad de los Pueblos

Maria Popovich

Universidad Alcalá de Henares

En este artículo se estudia el problema del convencimiento de la persona en si misma, las vías del desarrollo del convencimiento, y de la formación de la persona segura en si misma.

Cada individuo a lo largo de su vida al menos una vez se hace la pregunta – ¿Donde está la seguridad en mi mismo, por que actué así y no de otra manera? La causa de todo esto son las acciones y decisiones inseguras que realiza la persona. La confianza en si mismo es uno de los componentes mas necesarios para una persona. Para conseguir cualquier meta previsto y obtener éxito en la vida, debemos poseer un determinado nivel de seguridad en si mismos.

Es innegable el hecho de que, cuando una persona consigue

éxitos considerables, enseguida comienza a sentirse mas confiado; en el caso contrario, cada fracaso poco a poco debilita la seguridad en si mismo y de sus posibilidades.

Segun a nuestra investigación anticipada, podemos decir que la seguridad en si mismo se representa como una propiedad del ser, la cual refleja el autorespeto de la persona, la claridad de sus objetivos, la cual se manifiesta en su autocontrol y expresión de sentimientos, así como de sus necesidades, las cuales se basan en el conocimiento y la experiencia[2]. La definición dada de la seguridad en si mismo, como propiedad de la persona es actualmente la mas aceptada entre las muchas interpretaciones que existen de ella.

La seguridad de si mismo como cualquier otra propiedad del individuo, la presentamos en forma de un sistema integral, el cual permite detalladamente caracterizar una persona segura en si misma. Los representantes del enfoque "sistemático" en la psicología rusa consideran la seguridad como una formación psicológica sistemática.

En la ciencia rusa en los estudios de las propiedades de la persona, utilizamos el enfoque "multidimensional-funcional", el cual fue desarrollado por el profesor de psicología A.Krupnov En el marco de este enfoque reunimos todos los aspectos del estudio de la seguridad en si mismo, sus características típicas individuales, y mecanismos internos de interacción[1, 2, 3, 6, 7, 8]. Este enfoque es el más informativo, debido a que estudia a la persona en múltiples facetas, desde todos las perspectivas.

Por medio de nuestras investigaciones, nosotros podemos presentar la imagen de una persona segura y enseñar a mejorar el nivel de confianza del individuo en si mismo. Estas representaciones fueron obtenidas en el marco de los análisis cualitativos y cuantitativos realizados, de la estructura de la seguridad en si mismo, por ejemplo de varios grupos de diferentes edades[2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

Cabe señalar, que es

necesario desarrollar la seguridad en si mismo en la persona desde la niñez, para que en la vida adulta, la persona logre tomar dewcisiones importantes y ser responsable, no mirar hacia atrás, y no poner sus esperanzas en el apoyo de los demás.

Para ser una persona segura es necesario llevar a cabo una serie de medidas.

En la edad escolar, en la implementación de la confianza en si mismo, se deben adherir los sentimientos de necesidad de las acciones que se realicen; orientarse menos en la aprobación de la demás personas; desminuir el concepto de que la seguridad en si mismo es un rasgo innato de la personalidad, ya que la seguridad en si mismo se puede desarrollar y corregir, ya que lo innato no puede desarrollarse en algo mas grande; mas a menudo sugestionar su seguridad en si mismo hacia el perfeccionamiento de las acciones concebidos; desarrollar autonomía e iniciativa. En los años universitarios el individuo debe orientar su seguridad hacia el alcance del reconocimiento de la sociedad, tal como las acciones de confianza se llevan a los resultados positivos; es deseable que la seguridad en si mismo esté dirigida hacia sus propios deseos y capacidades, así como hacia el

desarrollo de las cualidades de la voluntad de la personalidad, hacia el mejoramiento de sus condiciones de la vida, y su propia realización. Es necesario entender la seguridad en si mismo como una de las propiedades de la persona, la cual se somete a cambios; de igual manera desprenderse un poco de la concepción de que la confianza en si mismo es un rasgo que se hereda.

Cuando aumenta el nivel de confianza en el individuo, esto contribuye a la solución rápida y exitosa de los problemas, incluyendo la actividad académica, que a su vez contribuya al crecimiento de la carrera y obtención de gran experiencia de la vida. Resulta muy interesante el hecho de que la seguridad proporciona la disminución de confusión, vergüenza, ansiedad, y así mismo el mejoramiento del bienestar interior, es decir, que la seguridad en si mismo le da a la persona más optimismo y ayuda a manejar sus problemas.

Para el desarrollo de los componentes de la seguridad de la persona joven, al entrar en controversias o discusiones tiene que estar seguro en la veracidad de sus conclusiones; debe esforzarse por llevar la acción comenzada hasta el final, aún cuando ésta no traiga ningún beneficio. En condiciones poco comunes debe

comportarse de manera confiada y no mostrar miedo; en la ejecución de diferentes iniciativas se debe ser optimista y seguir para adelante; evitar el sentido de miedo antes de comenzar una nueva tarea, así como la sensación de confusión ante una tarea difícil; reducir la ansiedad de lo ocurrido durante el día. En la edad escolar el individuo a menudo está expuesto al estrés, es inseguro y reservado. Para que esto no suceda, se debe ejercer una iniciativa en diferentes tipos de actividades; es mejor por si mismo emprender todo para la realización de los objetivos, y no depender de otros; con mas seguridad regular su comportamiento y su actitud; no se debe tener miedo de pedir ayuda de los adultos, pero tampoco puede confiar en la ayuda de ellos. Al momento de un enfrentamiento con las dificultades los estudiantes no tienen que sentirse fracasados, y después de realizar cualquier acción no es necesario re-evaluarse así mismo y pensar cómo se hubiera realizado esa tarea en realidad. Al iniciar un nueva tarea no hace falta tener miedo por los resultados negativos. Se necesita simplemente ir hacia adelante, informarse más y adquirir las habilidades de un comportamiento seguro, así como ser menos tímido.

En los tiempos universitarios, el individuo debe expresar con

seguridad sus pensamientos y saber reconocer sus errores; al encontrarse en situaciones extrañas no ceder ante las dificultades; antes de empezar con un nuevo asunto, pensar en las vías de la solución de las tareas propuestas; en las condiciones poco comunes debe comportarse de manera confiada y no mostrar el miedo. De igual manera no se debe temer miedo a mostrar a las personas sus emociones positivas en las decisiones de las tareas difíciles (componente emocional). No se debe perder la ocasión de aprender de otras personas, y no apostar solo a sus propias capacidades; no tener miedo de pedir ayuda del entorno adulto; no culpar a otra gente por sus fracasos. Igualmente los universitarios deben recordar a sí mismos que el avance exitoso hacia la meta depende solamente de la voluntad y de los propios esfuerzos, y no de la suerte (componente regulador). Al emprender una nueva tarea, los universitarios no deben temer miedo por los resultados negativos, al contrario hacer contacto con la gente desconocida, disminuir su inseguridad a través de la estrecha comunicación con las personas de su entorno, ser más organizados.

Es importante señalar que la seguridad en sí mismo no se da por una determinación, debe ser

desarrollada por la propia persona. Esta propiedad de la personalidad no se hereda, sino que se forma en el proceso de la vida, por tanto se puede corregir y desarrollarla.

Tanto en la edad escolar, como en la universitaria se debe ser activo en todo y con atención relacionarse con lo que sucede alrededor. No avergonzarse de demostrar su atención hacia uno u otro tema de las actividades, ya sea en el entorno académico o cotidiano. Muchos niños y hasta adultos temen preguntar o especificar si alguna cosa es incomprendible para ellos, una persona segura en sí misma no tiene que hacer esto. Es necesario saber decir "NO", y no estar de acuerdo con todo lo que te proponen o con todo lo que no te gusta.

La característica más importante de una persona insegura en sí misma, consiste en que en la actividad social las personas inseguras se aspiran al mayor grado posible huir de cualquier forma de automanifestación personal. Eso es lo que es necesario evitar, al revés tratar de mostrar más sus capacidades y no tener miedo ante las dificultades.

Todo lo mencionado en este artículo da la posibilidad de desarrollar y perfeccionar la seguridad en sí mismo del individuo. No obstante depende

mucho de la misma persona. Si la persona quiere ser segura tiene que esforzarse. Si no hay deseo y aspiración de ser una persona segura en si mismo, nadie puede hacerlo por esta persona.

Bibliografía:

1. Крупнов А.И. Системно-диспозиционный подход к изучению личности и её свойств // Вестник РУДН. – Серия: Психология и педагогика. – 2006. – №1(3). С. 63-73.

2. Селиверстова М.А. Сравнительная характеристика уверенности старших школьников и студентов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. М.: РУДН, 2007. – 19 с.

3. Селиверстова М.А. Системный подход к изучению уверенности личности // Вестник РУДН. Серия Психология и педагогика. 2008. №4. С.52-57.

4. Селиверстова М.А. Возможные пути развития уверенности у различных групп учащихся // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы. Материалы Международной научно-практической конференции.

Часть II. Москва, РУДН, 25-26 мая 2010г. / Науч. ред. В.И. Казаренков. М.: РУДН, 2010. С.324-327.

5. Рушина М.А. Факторная структура уверенности профессиональных и непрофессиональных спортсменов // Вестник РУДН. Серия Психология и педагогика. 2012. №4. С.91-96.

6. Рушина М.А. Специфика мотивационно-смысловых переменных уверенности у подростков // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы: материалы VIII Международной научно-практической конференции: в 2ч. Москва, РУДН, 15-17 апреля 2015г. / науч.ред. В.И. Казаренков. М.: РУДН, 2015. Ч. II. С. 575-582.

7. Рушина М.А., Каменева Г.Н. Особенности факторной структуры уверенности студентов-медиков и студентов-психологов // Акмеология. №1-2, 2014. С.198-199.

8. Рушина М.А. Развитие уверенности как базового свойства личности у школьников // Социальные

интересы, потребности,
жизненные перспективы
современной творческой
молодежи: сборник научных
статей / Отв. ред. Ел.В.
Мартыненко. М.: ООО
«Издательство МБА», 2013. С.
205-210.