

CHARLA DE SEGURIDAD

No permita que dudar de sí mismo le robe la concentración

Por qué es importante

Dudar de sí mismo puede aparecer rápidamente, especialmente después de un momento difícil o de una corrección por una tarea que no ha realizado antes.

Puede sonar así:

- “Ya debería saber esto”.
- “No quiero hacer una pregunta tonta”.
- “Cometí un error, así que debo de no ser bueno en esto”.

Ese tipo de pensamiento puede hacer que sea más difícil pedir ayuda o decir algo cuando algo no parece estar bien.

Cómo actuar

- **Haga una pausa:** Un pensamiento severo no siempre es un hecho.
- **Pregunte:** Pida una aclaración antes de adivinar.
- **Verifique:** Pida una segunda revisión cuando la necesite.
- **Reinicie:** Trate los comentarios como información que puede usar.
- **Siga adelante:** Háblese a sí mismo como le hablaría a un buen compañero de equipo.

Pregunta para conversar

¿Qué le ayuda a recuperarse después de un error, una corrección o un momento difícil en el trabajo?

Dónde obtener apoyo confidencial



Bajo el Sombrero puede conectarlo a usted o a su familia con apoyo gratuito y privado a cualquier hora del día. Hable con alguien que lo escuche. Sin juzgarlo, completamente privado.

Los proveedores del Programa de Asistencia al Empleado varían según el país y el paquete individual de beneficios. Lea las declaraciones de elegibilidad incluidas en los materiales correspondientes a su país en [UndertheHat.com](https://www.UndertheHat.com).

