

Els Consells d'Haxelia: l'autoestima laboral

2024-03-27

L'AUTOESTIMA LABORAL

L'autoestima ens afecta a tots els àmbits de la vida, treball, família, lleure, relacions... Tenir una bona autoestima ens ajuda a tenir més confiança en nosaltres mateixos, guanyar seguretat i valorar-nos.

A la feina, factors com l'entorn, les opinions o les actituds dels companys poden afectar l'autoestima laboral i, tanmateix, millorar la nostra confiança no depèn dels altres, sinó de nosaltres mateixos.

Què és l'autoestima laboral?

L'autoestima laboral és la percepció que tenim del nostre acompliment a la feina i se sol mesurar d'acord amb el que creiem que fem i al que creiem que hauríem de fer.

Com més forta sigui la nostra autoestima, més probable serà que siguem capaços de bregar amb els obstacles i desafiaments del dia a dia i de mantenir-nos en la lluita, fins i tot després d'haver fracassat.

Moltes vegades, l'autoestima es fa servir indistintament per referir-se a autoconfiança o autoeficàcia. La confiança és la capacitat de creure en el nostre propi judici i habilitats, i l'autoeficàcia és quan ens veiem a nosaltres mateixos dominar les nostres habilitats i assolir fites.

Per què és important tenir bona autoestima laboral?

Les persones amb baixa autoestima sovint dubten de les seves decisions i capacitats, i sempre busquen l'aprovació i la validació, tant del seu cap com dels seus companys. Això pot entorpir el seu exercici, ennuvolat el seu judici i, fins i tot, arribar a parilitzar-los.

Per això, desenvolupar una bona autoestima és un viatge llarg, però imprescindible. Mentre que la confiança ve del 'fer' com més vegades fem alguna cosa, més confiança tenim per desenvolupar la

feina, l'autoestima ve del respecte cap a un mateix i al camí que laboral que vol desenvolupar.

Una bona autoestima ens permet guanyar confiança i sentir-nos més segurs a les nostres accions, a més, la nostra actitud serà més positiva i ens sentirem capaços d'afrontar més reptes o prendre decisions.

Per a les empreses és fonamental fomentar l'autoestima dels seus treballadors, ja que això farà que l'equip estigui motivat, sigui més productiu, s'aconsegueixin millors resultats i hi hagi ganes d'anar-hi més.

