



Podcast 7

¿Cómo aumentar la confianza en uno mismo y dejar atrás el perfeccionismo?

Cuando se trata de ballet o de cualquier otro tipo de danza, la confianza en uno mismo es un rasgo muy importante.

¿Por qué? Bueno, como dijo una vez un profesor de ballet: la falta de confianza en uno mismo en el escenario seguramente conducirá a una actuación pobre o mediocre. En realidad, es un hecho conocido entre los bailarines profesionales que la confianza en uno mismo es una parte integral del aprendizaje de la danza.

Por lo tanto, un buen profesor de danza o cualquier otro tipo de instructor de movimiento no sólo debe enseñar el arte de la danza, sino también el arte de cómo ganar más confianza en sí mismo.

En este breve podcast trataremos de abordar las cuestiones relativas a por qué es importante que un profesor de danza, un instructor de yoga, un entrenador deportivo o un animador de grupos también aumenten la confianza en sí mismos y por qué es tan importante en el mundo del arte del espectáculo y del movimiento corporal.

En muchos países con una historia de regímenes opresivos, el diseño de la instrucción se basaba únicamente en la disciplina. Por ejemplo, las clases de danza coordinadas por profesores estrictos, por lo demás bailarines de gran talento, el único orden clave de las cosas era la disciplina y sólo la disciplina. Los profesores no eran capaces de transmitir un sentido saludable de sí mismo ni de fomentar la capacidad de expresarse o promover una imagen corporal positiva.

Uno de los elementos más importantes para fomentar la confianza en uno mismo es la aceptación. Como instructor y profesor, uno debe apoyar a sus alumnos para que reconozcan sus imperfecciones y tratar de hacerles entender que los defectos que puedan tener no les definen como bailarines.

Aumentar la confianza en uno mismo ayuda a realizar evaluaciones realistas de uno mismo, identificando las áreas débiles. Esta táctica hará que el alumno mejore y convierta sus debilidades en fortalezas. Cuando hay suficiente confianza, la capacidad de aprender, mejorar y actuar es mayor.

Una forma de aumentar la confianza en uno mismo es presentar una tarea desafiante y apoyar a los participantes para que la realicen con éxito. En el arte del movimiento, cuando se aprende una nueva habilidad, uno puede sentirse confiado. Un profesor con talento siempre animará a sus alumnos a esforzarse más y a dar lo mejor de sí mismos, dejando de lado el perfeccionismo.

Promover una imagen corporal positiva en la mente de las mujeres aumenta su confianza en sí mismas y mejora su bienestar general. Es muy importante que una mujer se sienta cómoda con su cuerpo, de este modo no será tímida ni tendrá miedo de aprender pasos más complejos o difíciles.

Uno de los grandes aspectos del arte basado en el movimiento es que ofrece la posibilidad de expresarnos a través del movimiento de nuestro cuerpo. Encontrar nuestro estilo personal de expresión a través del movimiento y sentirnos más cómodos con nosotros mismos y con los demás. Los instructores pueden ser una importante fuente de apoyo en este viaje.

