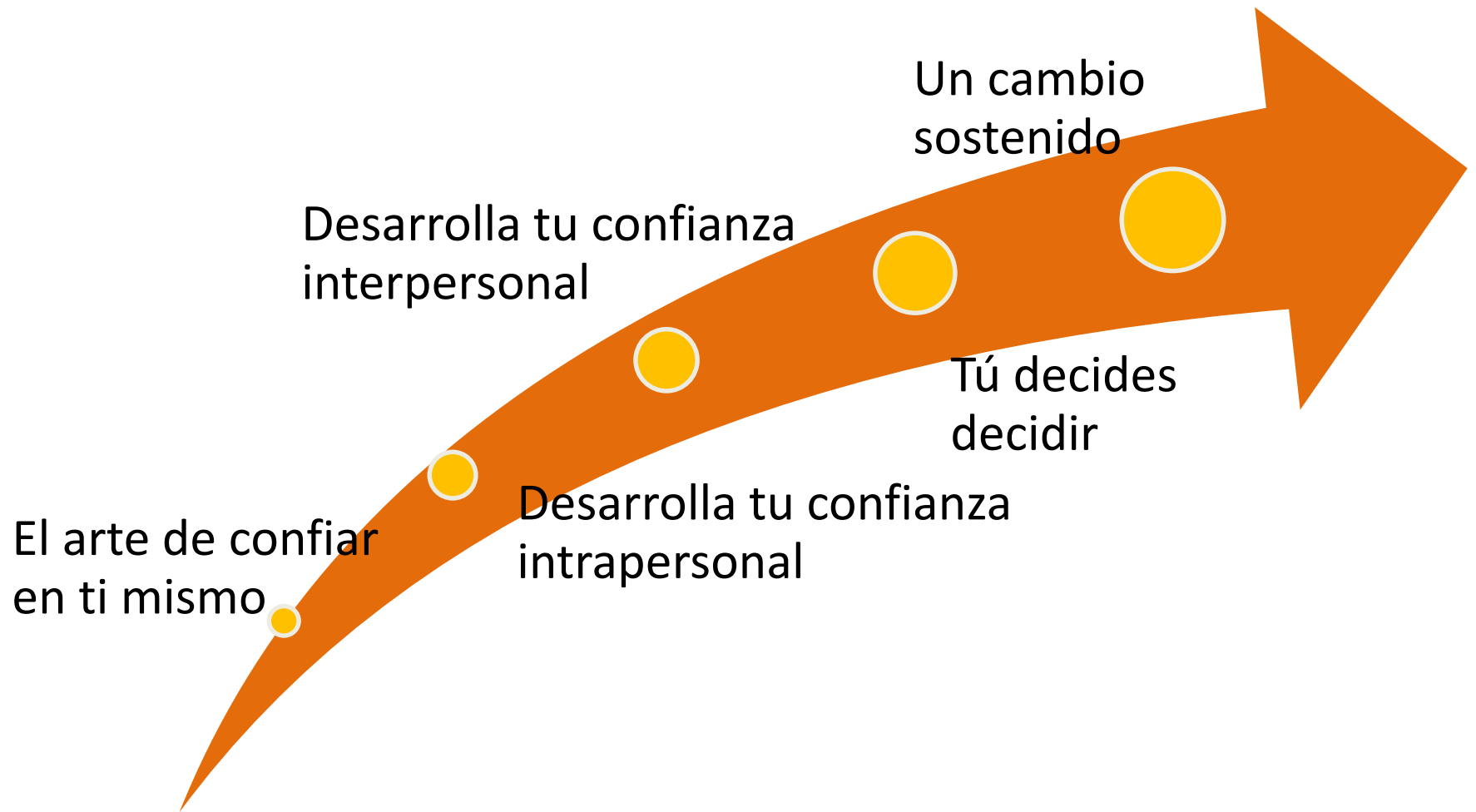
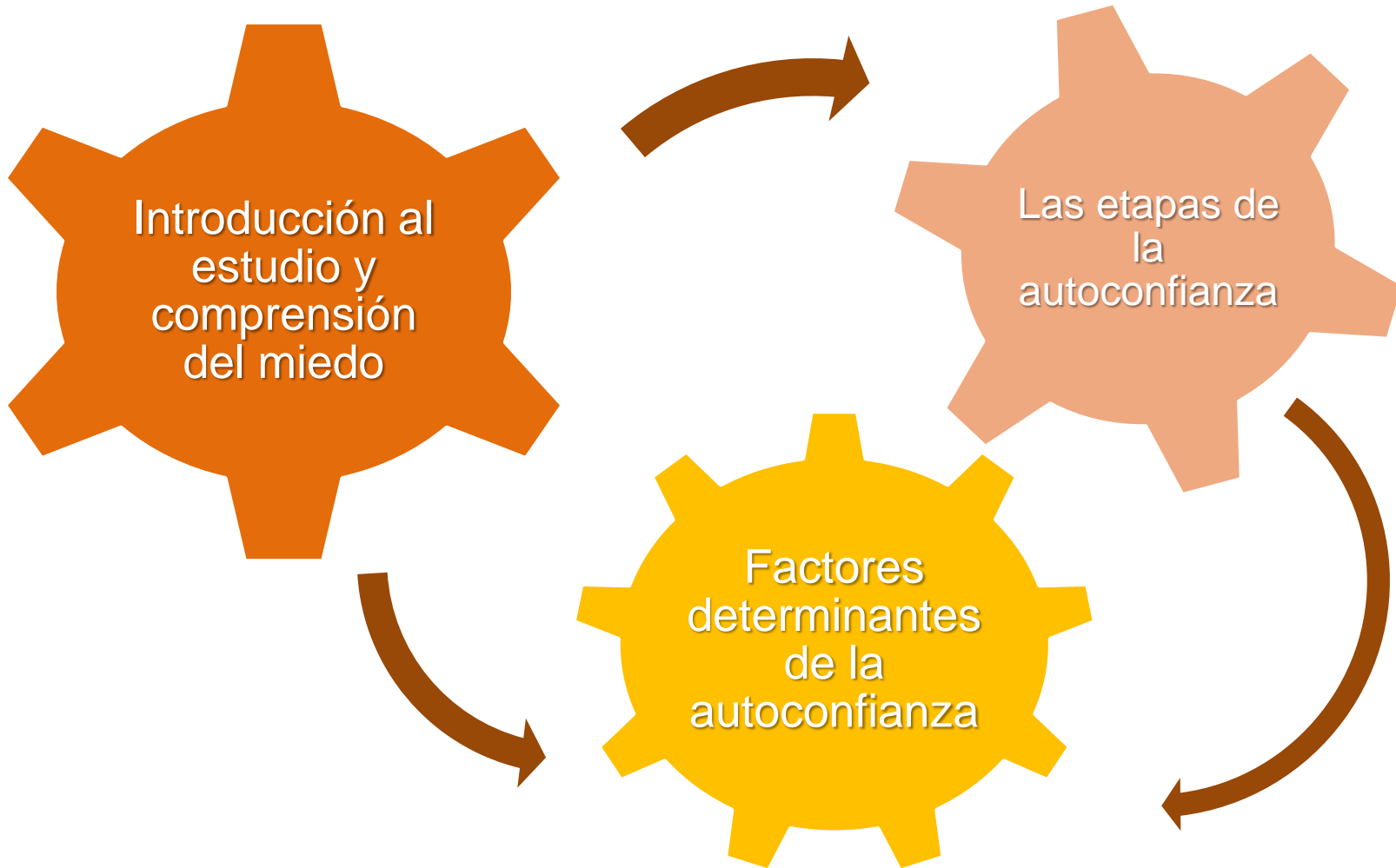


Módulo 1. Autoconfianza: la clave para la madurez personal



Tema 1. El arte de confiar en ti mismo



La confianza en uno mismo

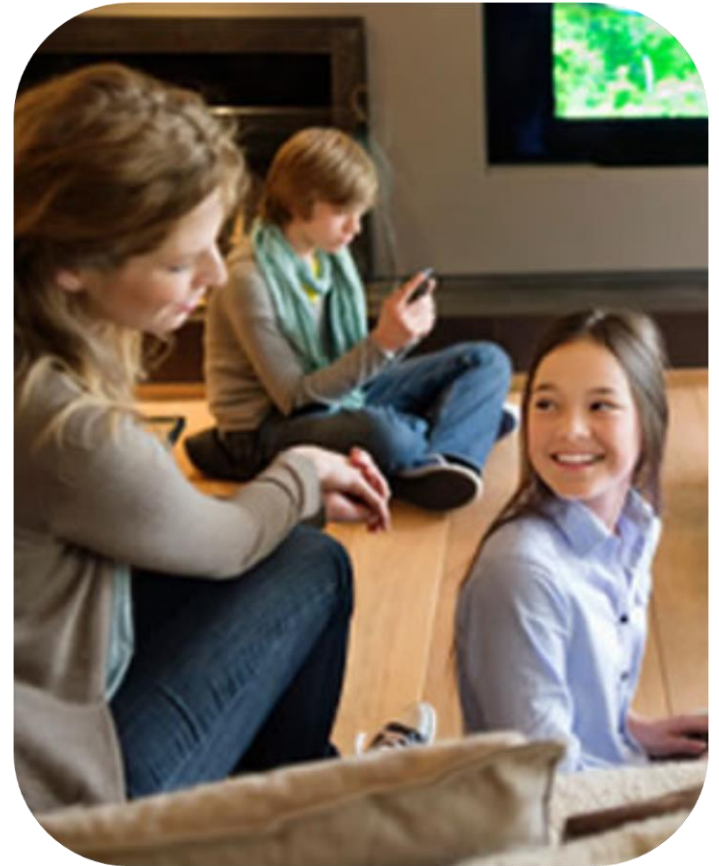
De acuerdo con James (2012), la confianza en uno mismo implica:

- ❑ Saberte capaz para la vida
- ❑ Creer en tu capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos que se te presenten
- ❑ Saber que tienes derecho a ser feliz, que eres una persona digna y que puedes gozar de los frutos de tus esfuerzos realizados

Factores determinantes de la confianza

Factores determinantes de la autoconfianza:

- Autoconocimiento
- Autoestima
- Autoimagen



¿Qué es la confianza?

Una persona con autoconfianza:

- Disfruta ser el centro de atención.
- Se expresa sin miedo.
- Es empática.
- Asume la responsabilidad por sus acciones.
- Aprende de las personas con seguridad.
- Es asertiva.
- Disfruta de conocer gente nueva.

La autoconfianza no implica:

- Empieza cada frase con el pronombre “yo”.
- Busca protagonismo.
- Es narcisista.
- Quiere hacerse el imponente.
- Es muy insistente.
- Es agresivo, malhumorado o manipulador.
- Usa monólogos.
- Se burla de otros o los deja en vergüenza.

Reacciones fisiológicas que provoca el miedo

- ❑ El hipotálamo bombea corticotropina
- ❑ La glándula pituitaria libera adenocorticotropina
- ❑ Las glándulas suprarrenales liberan cortisol
- ❑ El cuerpo se prepara fisiológicamente para luchar o huir



Tema 1. El arte de confiar en ti mismo

De acuerdo con James (2012), los miedos que más afectan la confianza en uno mismo son:

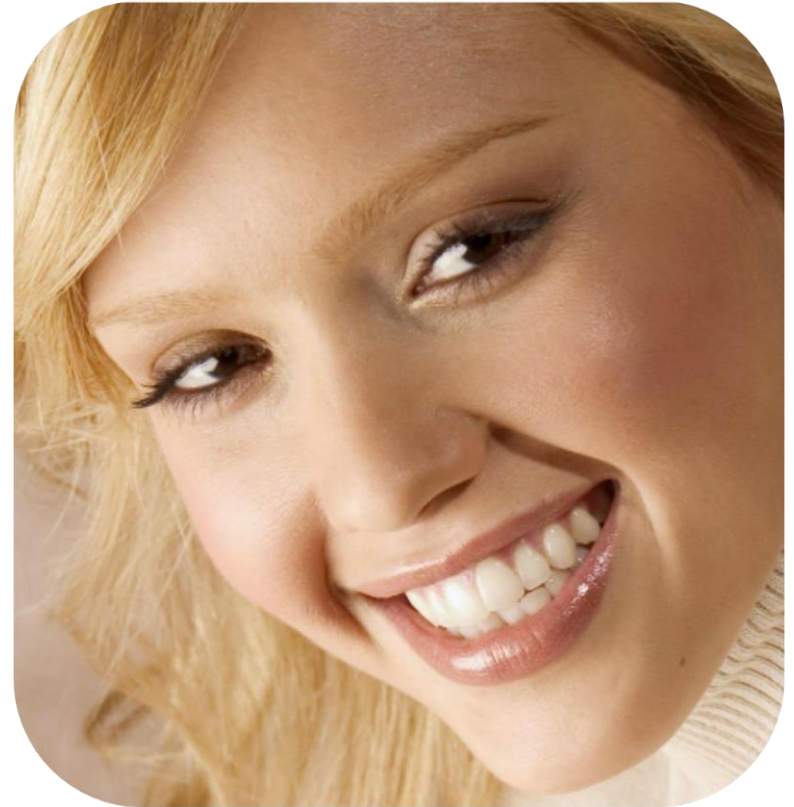
- Miedo a establecer contactos.
- Miedo a hablar en público.
- Miedo a las citas.
- Miedo a parecer tonto.
- Miedo a ser observado.



Tema 1. El arte de confiar en ti mismo

Las etapas para incrementar la confianza en uno mismo y que te recomendamos trabajar son las siguientes:

- ❑ Desarrollo de tu confianza intrapersonal.
- ❑ Desarrollo de tu confianza interpersonal.
- ❑ El poder de tu decisión.
- ❑ Sostenibilidad del cambio.



Reacciones fisiológicas que provoca el miedo

De acuerdo con Vargas (2013), las reacciones fisiológicas que provoca el miedo son las siguientes :

- ❑ El cerebro percibe una amenaza.
- ❑ El sistema nervioso autónomo se activa.
- ❑ Se produce una subida de adrenalina.



Créditos

- Experto de contenido: Rosa M. Valdés Cavazos
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de Innovación
Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos
Tecmilenio Online
Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.