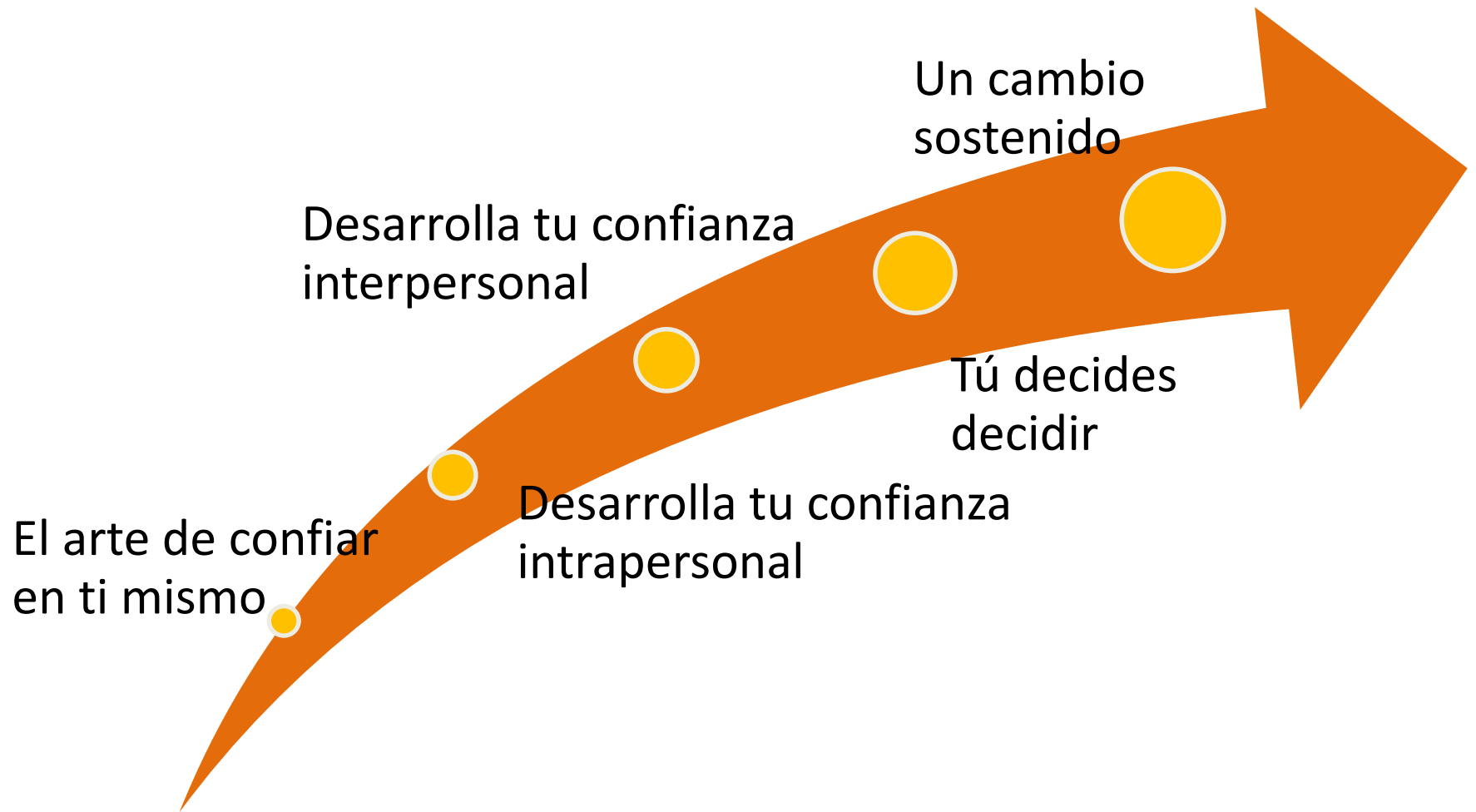
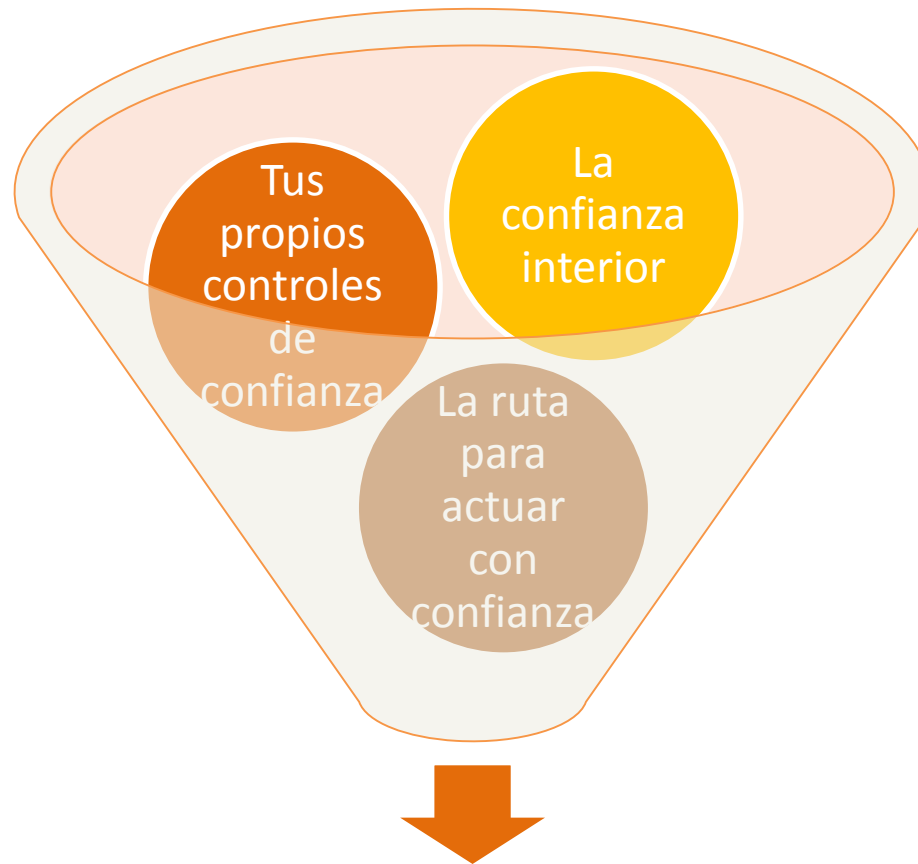


Módulo 1. Autoconfianza: la clave para la madurez personal



Tema 4. Tú decides decidir

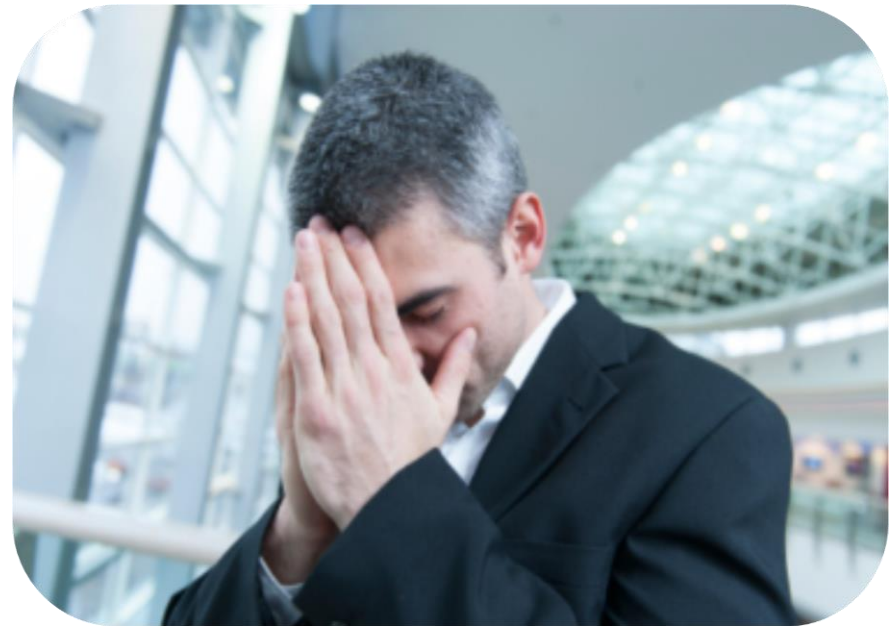


Tú decides decidir

Siete tipos de problemas de confianza

1. Autoestima baja
2. Timidez
3. Miedo escénico
4. Adicción al fracaso
5. Estrés
6. Impotencia social
7. Fobias

(James, 2012).



Tema 4. Tú decides decidir

Después de diagnosticar los miedos que se tienen, es importante fomentar la confianza interior identificando lo siguiente:

- ❑ ¿Cuál es tu núcleo de confianza?
- ❑ ¿Por qué debo ser perseverante?
- ❑ ¿Qué hago con mi *self* verdadero?
- ❑ ¿En qué baso mi confianza?



Control de confianza

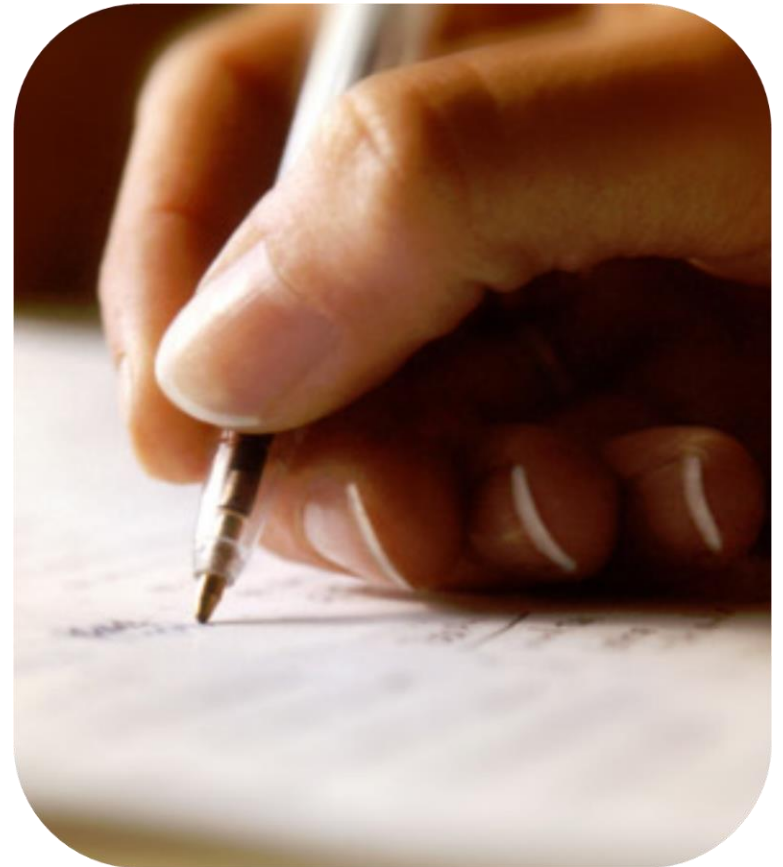


Un control de confianza es un interruptor de los miedos. Algunos controles que se pueden utilizar para ello son los siguientes:

- Elegir tus propias técnicas de control
- Motivarte a ti mismo
- Aprender a gestionar el fracaso
- Tomar el control de tu vida

Ruta par actuar con confianza

1. Plantearte objetivos
2. Preparar tus niveles de confianza
3. Identificar tus niveles de confianza
4. Identificar tu confianza actual



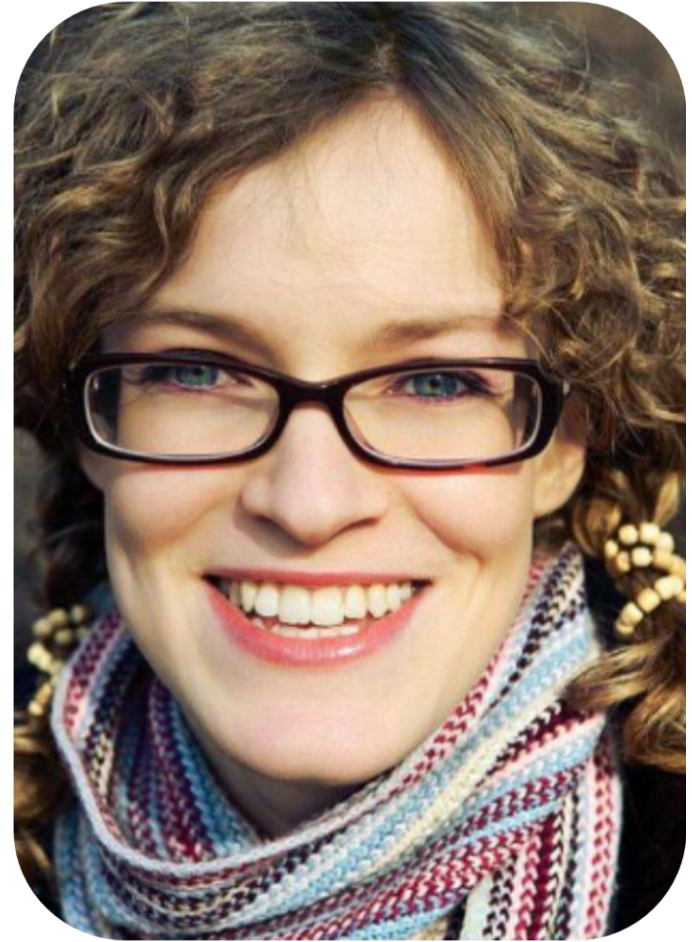
Confianza y motivación



- ❑ Es importante aprender a motivarte ante las dificultades.
- ❑ Los reforzadores sociales, como los elogios, son importantes y necesarios para nuestro bienestar pero no podemos depender totalmente de ellos para sentirnos valiosos.

Confianza como decisión

- ❑ El actuar con confianza es una decisión propia.
- ❑ Entre más logros personales tengas, mejor te sentirás contigo mismo.



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.