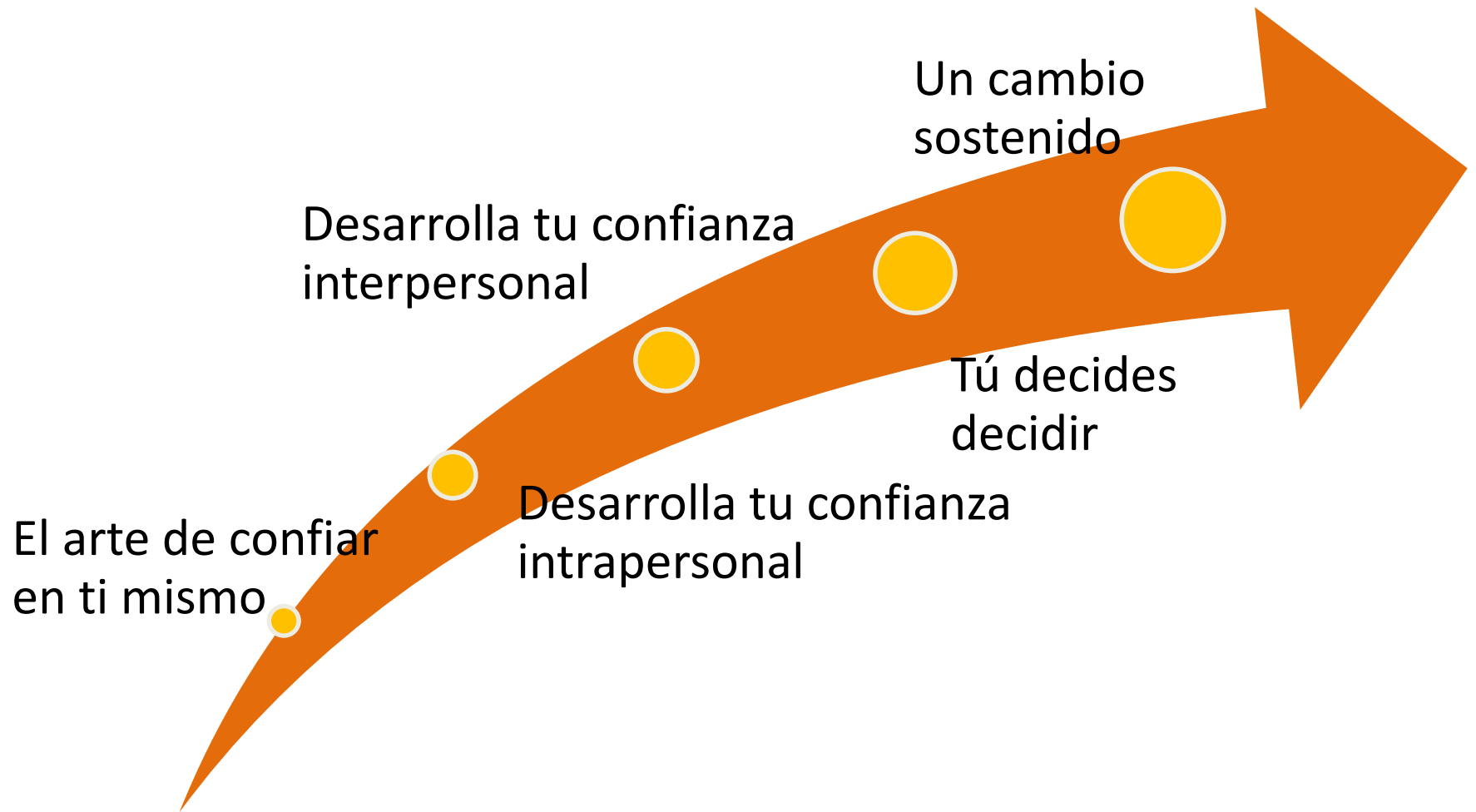


Desarrollando la confianza en mi mismo

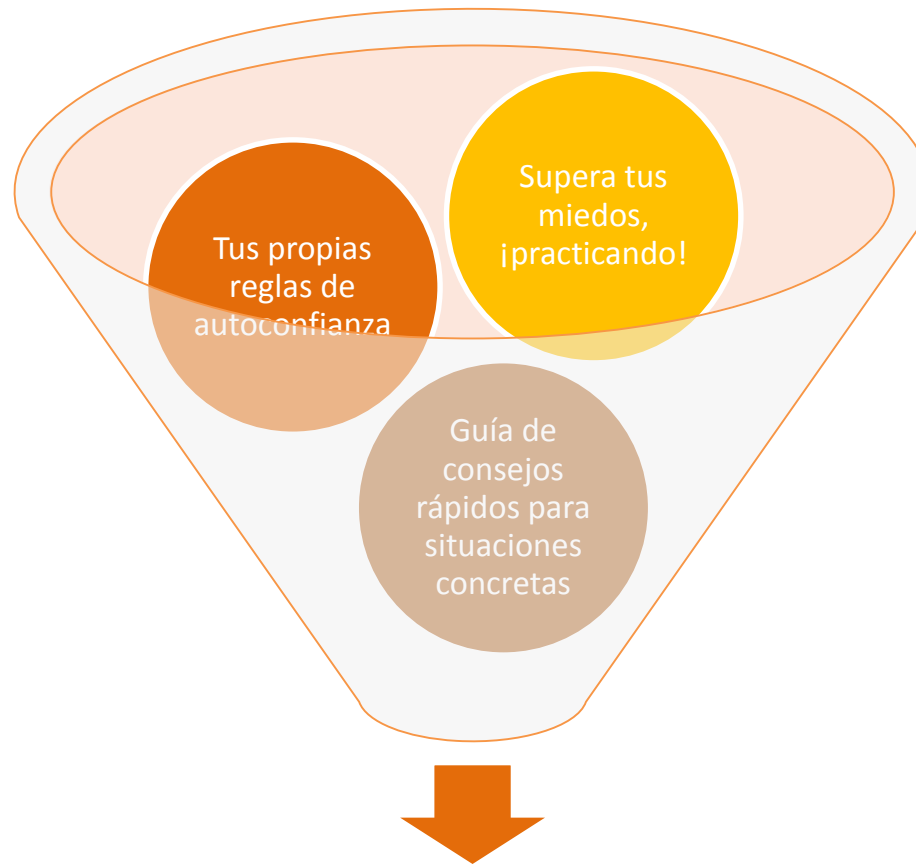
Tema 5. Un cambio sostenido



Módulo 1. Autoconfianza: la clave para la madurez personal



Tema 5. Un cambio sostenido



Un cambio sostenido

Proceso para diagnosticar tus miedos

El proceso involucra:

1. Identificar tus miedos actuales.
2. Desarrollar 5 estrategias para acabar con esos miedos.
3. Enfrentar tus miedos poniendo en práctica tus estrategias.



Estrategias para enfrentar los miedos

Deben ser:

- Hechas a la medida
- Adaptables
- A corto, mediano y largo plazo
- Realistas



Contrato conductual

Para establecer tus propias reglas de confianza, es importante que realices un contrato conductual.

Contrato
conductual

Es un documento escrito que explica las acciones a realizar y las consecuencias del cumplimiento o no cumplimiento de esas acciones.



Contrato conductual

Debe incluir:

- ❑ La conducta esperada al enfrentar un miedo
- ❑ Las reglas de autoconfianza que se aplicarán constantemente
- ❑ Las consecuencias a obtener en caso de realizar la conducta esperada y en caso de no realizarla



Contrato conductual

Debe incluir:

- ❑ El contar con un testigo del contrato.
- ❑ El firmar el contrato y tenerlo en algún visible.
- ❑ El incluir plazos específicos de tiempo y consecuencias motivadoras.



Situaciones concretas en las que puedes sentirte inseguro o desconfiado



- Soy incapaz de decir una palabra en las reuniones
- Siempre que hablo con mi jefe me falta confianza en mí mismo
- Me cuesta decir “no”
- Me pongo nervioso cuando tengo que hacer llamadas de trabajo
- Los demás se atribuyen mis méritos
- Soy incapaz de delegar

Situaciones concretas en las que puedes sentirte inseguro o desconfiado

- ❑ No tengo confianza suficiente para quejarme.
- ❑ Tengo que hacer una presentación pero no domino el tema.
- ❑ Tengo que dar una conferencia y el público es numeroso.



Situaciones concretas en las que puedes sentirte inseguro o desconfiado

- Voy a presentar un examen y estoy demasiado nervioso para estudiar.
- Me pongo nervioso durante los exámenes.
- Tengo que hablar en la boda de uno de mis hijos.



Situaciones concretas en las que puedes sentirte inseguro o desconfiado

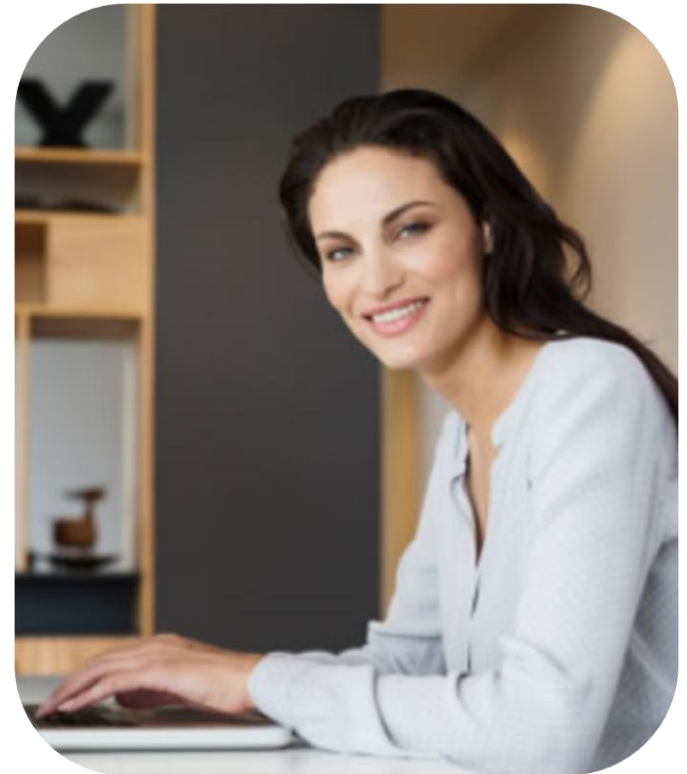


- ❑ Cuando me gusta alguien soy incapaz de mirarlo sin sentir vergüenza.
- ❑ Cuando me pongo muy nervioso, sudo mucho.
- ❑ Me preocupan los ex de mi pareja.
- ❑ No me siento cómodo con mi cuerpo en la playa.

Situaciones concretas en las que puedes sentirte inseguro o desconfiado

Identifica la situación que pueda preocuparte y utiliza las técnicas revisadas en el curso.

¡Anímate a confiar!



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.