

## Tema 1. El arte de confiar en ti mismo

### Introducción



Sandra es ingeniera industrial graduada con honores. Siempre ha sido algo tímida pero desde que empezó a ejercer su profesión ve todas las cosas complicadas y piensa que no sabe o que no puede hacerlas. Se estresa mucho por los pendientes de su trabajo, teme “no dar el ancho”. Algunas veces trata de tranquilizarse y pensar en cosas positivas pero esto no le funciona por mucho tiempo. Ella tiene un problema, le falta confianza en sí misma.

¿El caso de Sandra te suena familiar?

Jiddu Krishnamurti, filósofo indio, decía: “La religión de todos los hombres debería ser aprender a creer en sí mismos” (James,

2012). Cuando una persona cree en sí misma potencializa sus fortalezas y aprovecha sus talentos, ve las cosas de forma positiva y toma el control de las situaciones que experimenta. Pero en cambio, la falta de confianza en uno mismo, bloquea las decisiones y obstaculiza las acciones, evita que avances y, muchas veces ni siquiera te permite comenzar nuevas metas o proyectos.

**Confiar en uno mismo** es un arte, y en este tema te explicaremos el por qué...  
¡Comenzamos!

**Subtema 1. Factores determinantes de la autoconfianza**

De acuerdo con Vargas (2013), los seres humanos tenemos una energía vital llamada **Chi**. Esta energía vital o fuerza de vida está en todas las personas y ha sido ampliamente estudiada por las religiones orientales, como el budismo.

Frecuentemente, los seres humanos olvidamos que tenemos esa fuerza interna que nos llena de poder para

alcanzar nuestras metas y objetivos de vida, y al olvidarnos de esto, dudamos de nosotros mismos, de nuestras capacidades y habilidades.



Para 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.

¿Por qué la confianza en uno mismo es un arte? El arte es un medio de expresión muy íntimo pues en él plasmamos lo que somos y cómo vemos nuestra vida. No hay necesidad de emplear palabras para hacerlo por lo que usamos la simbología para comunicar lo que somos o aspiramos a ser. Desde este punto de vista, el arte es un medio de autoconocimiento y autoexpresión, al igual que la confianza. Confiar en ti mismo consiste en atreverte a ser un poco diferente de los demás, en seguir tus propias reglas, es una cuestión de iniciativa personal, determinación y perseverancia.

Ahora bien, los **factores determinantes** de la confianza en uno mismo son autoconocimiento, autoestima y autoimagen, a continuación se explican:

Autoconocimiento	Autoestima	Autoimagen
Es el eje de la madurez personal, es saber quién eres, lo que sientes, lo que deseas, lo que te motiva, lo que piensas, así como reconocer tus valores y prioridades en la vida. Te	Es el grado de valoración que tienes de ti mismo, se relaciona además con la autoeficacia y la autodignidad. La <b>autoeficacia</b> es un sentido de eficacia personal,	Representa la imagen mental que tienes de ti mismo. Corresponde a cómo te percibes como individuo y determina la actitud que tienes frente a la vida. Frecuentemente se

permite integrar la dimensión biográfica (tu pasado) con la dimensión proyectiva (tu futuro) y así construir tu propio proyecto de vida personal. Implica un análisis profundo de tu propia personalidad y del concepto que tienes de ti persona. Además, el conocimiento de ti mismo te ayuda a identificar tus propias fortalezas y tus áreas de oportunidad para potencializar las primeras y trabajar en el desarrollo de las segundas.	implica confianza en tu forma de pensar, juzgar, decidir y actuar. La <b>autodignidad</b> es un sentido de mérito personal, involucra estar seguro de que vales como persona, es tener una actitud afirmativa hacia tu derecho de vivir y de merecer e involucra una comodidad para expresar tus pensamientos, tus deseos y tus necesidades.	relaciona con los pensamientos que tienes sobre ti mismo y viene derivada de las etiquetas que te fueron asignadas durante la infancia.
---	--	---

Estas son algunas situaciones para comprender la autoimagen:

- Imagina una escena de una madre hablándole a su bebé. Probablemente si el bebé sonríe mucho, ella le dirá algo como “eres un niño muy risueño”. Esto es una etiqueta y entre más le sea repetida al niño, la interiorizará hasta llegar a ser parte de su autoimagen y autoconcepto.
- Otro ejemplo es cuando los padres les dicen a sus hijos que son muy traviesos, poco inteligentes o que son incapaces de hacer las cosas. Estas etiquetas impactan negativamente en su autoimagen y conforme vayan creciendo les afectará en su desempeño en otros contextos como la escuela o el trabajo.

**Regla de confianza: reconoce tus cualidades**

Reconoce tu valor. Elabora una lista de las cualidades y fortalezas que objetivamente piensas que posees. Al ser consciente de ellas podrás ver tus rasgos de personalidad positivos y en ellos puedes apoyarte para iniciar un proceso de cambio en la forma de verte a ti mismo.

Reflexiona sobre cuántas de esas cualidades que enlistaste te gustaría encontrar en un amigo o compañero.

...entonces, ¿por qué te escondes?

Pero, ¿cómo saber si te falta confianza en ti mismo? James (2012) afirma que la **falta de confianza** implica las siguientes conductas:

- ❖ Expresarte con temor o reprimir lo que sientes y piensas para después explotar a solas.
- ❖ Intentar pasar desapercibido o querer agradarle a todo el mundo.
- ❖ Insinuar en lugar de hablar claro, no saber decir “no” o mentir para escapar de lo que no te gusta.
- ❖ Recordarte constantemente tus fracasos y errores en lugar de centrarte en tus logros.
- ❖ Tener dudas sobre las decisiones que tomas o sentirte incapaz de hacer cosas que otros pueden y saben hacer bien.
- ❖ Culpar a los demás de tus inseguridades o sentirte nervioso cuando estás con alguien que denota seguridad.
- ❖ Sentirte impotente porque “tú eres así y no puedes hacer nada para evitarlo”.
- ❖ Sobreanalizar las cosas que dices o haces “¿habrá sonado mal?, ¿habré molestado a esa persona?, ¿habrá estado bien lo que hice o dije?”
- ❖ Disculparte constantemente, y/o no gustarte a ti mismo.
- ❖ Evitar las reuniones sociales y/o escaparte con excusas.
- ❖ Ser tímido y no poder o no querer hablar en público porque “no eres bueno para eso”.

¿Te resultan familiares? No te preocupes, tienes opciones para desarrollar tu confianza que irás revisando a lo largo de este curso.

#### **Regla de confianza: reconoce tus sombras**

Ya realizaste una lista con tus cualidades, ahora toca enlistar tus sombras. Una sombra es algo que no te agrada de ti mismo, algo que desearías mejorar o cambiar de tu persona. Es algo oscuro de tu personalidad.

Todos tenemos sombras personales y es importante que tú identifiques las tuyas para forjar una fotografía completa de la persona que eres.

Reflexiona sobre cómo podrías mejorar o modificar esas sombras que identificaste.

...entonces, ¿de quién depende el cambio?

Ahora bien, ¿cómo saber qué es la confianza y qué no es la confianza en uno mismo?

James (2012) nos brinda algunas conductas clave para hacer esta distinción:

Una persona con autoconfianza:	La autoconfianza no implica:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Disfruta ser el centro de atención.</li><li>• Se expresa sin miedo.</li><li>• Escucha a los demás y es empático.</li><li>• Asume la responsabilidad por sus decisiones, sentimientos y actos.</li><li>• Observa a otras personas seguras de sí mismas para aprender de ellas.</li><li>• Es asertivo en la forma de comunicarse diciendo “no” cuando es debido y hablando claro.</li><li>• Disfruta conociendo gente nueva y socializando.</li><li>• Es capaz de manejar conversaciones y deja huella en otras personas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Empezar cada frase con el pronombre “Yo”.</li><li>• Alardear y buscar protagonismo a toda costa.</li><li>• Obsesionarse con uno mismo o ser narcisista.</li><li>• Afirmar que eres bueno en cosas en donde realmente no lo eres tanto.</li><li>• Hablar muy alto para hacerte el imponente.</li><li>• Coquetear con todos o ser muy insistente.</li><li>• Ser agresivo, malhumorado o manipulador.</li><li>• Hacerte el importante y usar monólogos interminables.</li><li>• Burlarte de los demás o dejarlos en vergüenza.</li></ul>

Es importante tener claro qué conductas denotan seguridad en uno mismo y cuáles simplemente no lo hacen, para poder registrar un nivel de autoconfianza ideal.

La confianza es un proceso dinámico que se va desarrollando poco a poco y fomentando a lo largo de la vida. Tener confianza en ti mismo te ayudará a desarrollar tu interés en aprender más del mundo que te rodea para mejorar tus condiciones de vida actuales.

Seas una persona segura de ti misma o no, lo importante es que empieces a entenderte para luego poder aceptarte tal y como eres. Recuerda que los cambios empiezan por uno mismo.

## Subtema 2. Introducción al estudio y comprensión del miedo

De acuerdo con James (2012), la **falta de confianza** es una reacción de **temor**. Todas las personas experimentamos el miedo y el deseo de ocultarnos de los demás en determinadas situaciones. Sin embargo, el miedo no es algo negativo a pesar de esta connotación que muchas veces le atribuimos pues tiene una naturaleza adaptativa y de supervivencia. La capacidad que tenemos para sentir temor es una respuesta instintiva que ha servido a nuestra especie como protección, nos permite alejarnos de aquello que nos puede dañar o de aquellas situaciones en las que corremos peligro.

Es importante que sepas que a tu alrededor hay muchas personas con múltiples temores, lo que sucede es que no todas lo demuestran de la misma forma que tú.

¿Sabías  
que...?

En alguna ocasión, el comediante Robin Williams (+) mencionó que a pesar de todos los años que tenía de actuar, aún se seguía poniendo nervioso cuando actuaba con público nuevo.



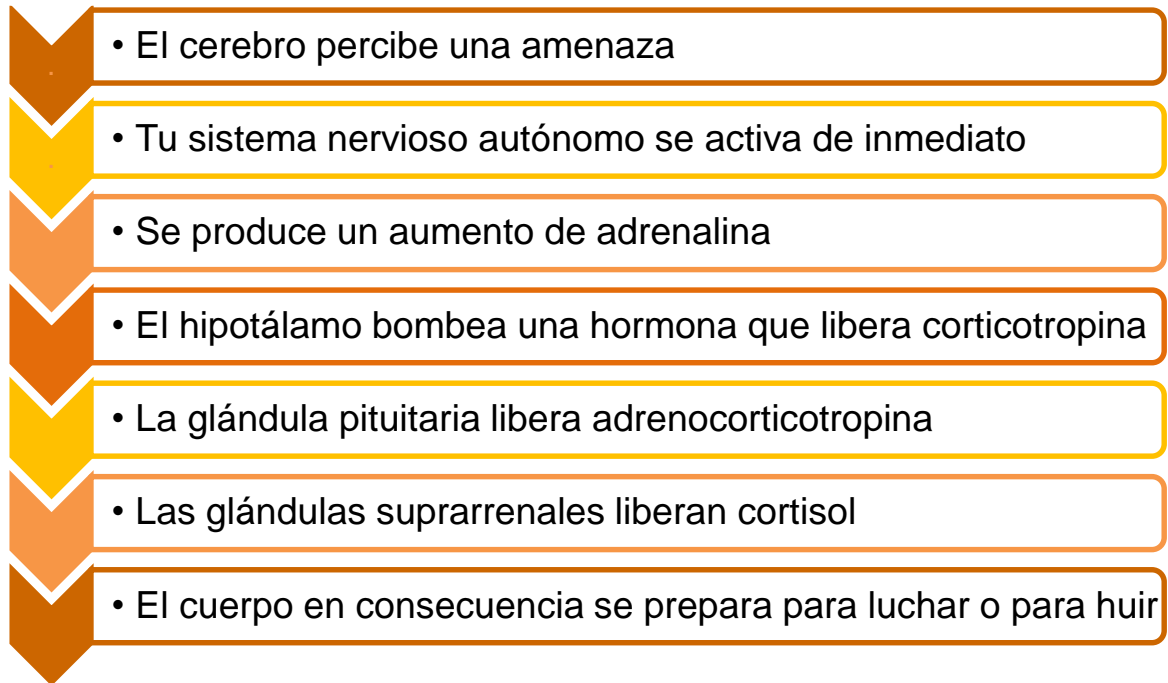
Te invito a que observes detenidamente a una persona de alto rango o jerarquía cuando hable en público. Puede ser tu jefe del trabajo, algún conferencista o incluso un profesor. Analiza su postura, sus movimientos y ademanes. Quizás parezca una persona con mucha seguridad pero visualiza, ¿cuántas veces juguetea con sus manos?, ¿se toca

constantemente el cabello o guarda sus manos en los bolsillos del pantalón?, ¿juguetea con algún anillo u objeto en particular?

James (2012) afirma que estos movimientos forman parte del **lenguaje corporal del miedo**, proporcionan barreras temporales que ofrecen un ligero alivio o refugio de seguridad para las personas. Probablemente tú experimentes lo mismo cuando encojes los hombros, metes las manos a los bolsillos o agachas la cabeza.

Por otro lado, Vargas (2013) nos ofrece una explicación breve sobre las reacciones fisiológicas que provoca el miedo:

### Reacciones fisiológicas que provoca el miedo



Esta es la respuesta fisiológica natural que todos los seres humanos tenemos ante acontecimientos que percibimos como amenazas. De acuerdo con James (2012) los miedos que más afectan la confianza en uno mismo son los siguientes:

### Miedos que más afectan la confianza en uno mismo

Miedo a establecer contactos	Miedo a hablar en público	Miedo a las citas	Miedo a parecer tonto	Miedo a ser observado
Conocer gente nueva y no tener tema de conversación.	Equivocarse frente a una gran audiencia o que la mente quede en blanco.	Desagradar a la otra persona o no ser lo que esperaba.	Ser objeto de burlas por errores o poco conocimiento sobre algún tema.	Ser objeto central de atención puede representar una amenaza o incomodidad.

Una recomendación que puede ser de utilidad es que identifiques aquellos sucesos que percibes como amenazantes. Una vez que los identifiques te recomiendo tomar en cuenta dos cosas:

- Acepta tus miedos y no te resistas a ellos pues es una forma en que tu propia naturaleza intenta salvarte de una amenaza.
- Aprende a controlar tus miedos. El hecho de que los aceptes y no te resistas a ellos no quiere decir que debas mantenerlos de por vida, lo importante es que los comprendas para que tú los controles a ellos y no ellos a ti.

**Regla de confianza: el miedo no es tu enemigo**

Enlista diez acciones que representen una amenaza para ti y asígnales una puntuación del 10 al 1 en donde el 10 representa la acción de menor temor y el 1 la acción de mayor temor para ti.

Elige una acción de las que enlistaste y practícala hasta que deje de ser amenazante. Empieza por aquella a la que le asignaste un 10 para luego avanzar con la 9 y así sucesivamente.

No te preocupes, puedes avanzar gradualmente. Valora todos los avances que tengas y felicítate por ello.

**No se trata de que elimines tu miedo, sino de que aprendas a controlarlo.**

¿Cuántas veces has dejado pasar una oportunidad porque tus miedos te provocaron falta de confianza?, ¿a cuántos eventos sociales no has asistido por temor?, ¿en cuántos lugares y a cuántas personas no les has expresado tu opinión por temor a lo que pensarían de ti? No sientas miedo del miedo. El temor es un controlador interno, algo así como un regulador que desea protegerte. Si tú no lo controlas a él, él te controlará a ti.

Como ya hemos revisado, el miedo es adaptativo y por eso es positivo para proteger nuestra vida; sin embargo, el no aprender a controlarlo puede traerte sentimientos de culpa e inferioridad que sólo te llevan a no querer salir de tu zona de confort y esto afecta tu propia confianza.

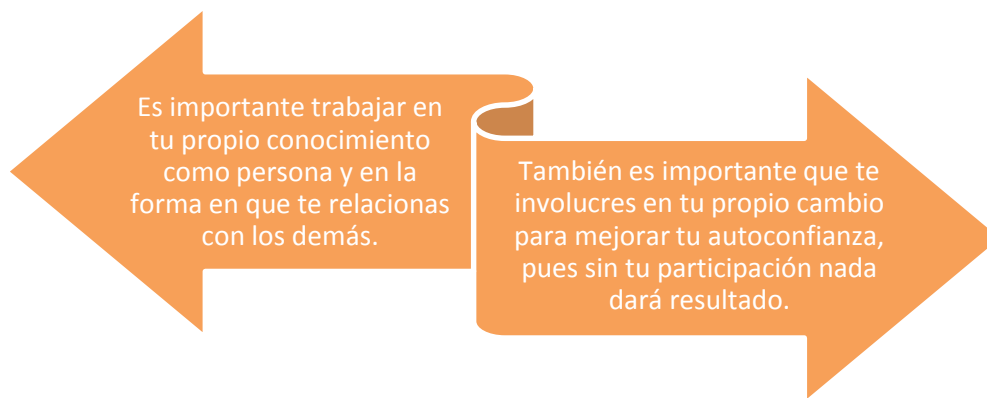
Identifica tus miedos, acéptalos y enfréntate a ellos... ¿qué es lo peor que puede suceder?, ¿qué te equivocas?, ¿de los errores se aprende!



### Subtema 3. Las etapas de la autoconfianza

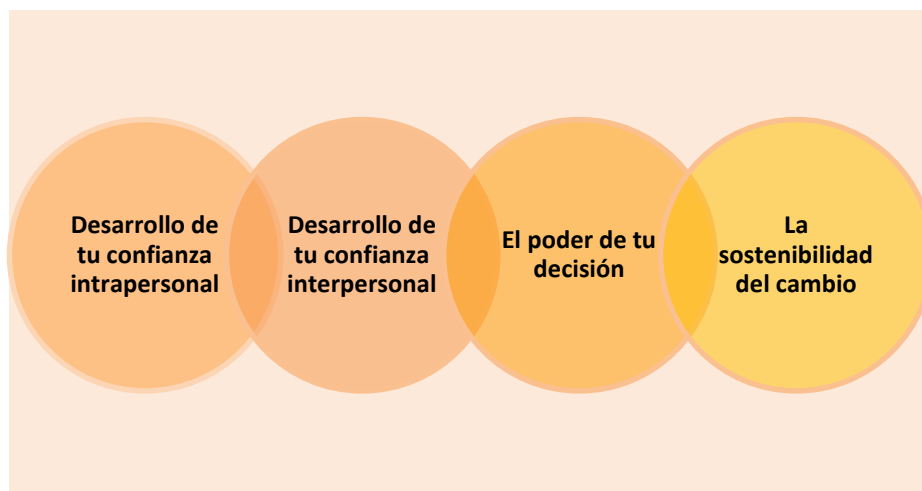
Para desarrollar la confianza en ti mismo te recomiendo trabajar en diferentes niveles:

#### Niveles de confianza



Por lo tanto, las **etapas** con las que trabajaremos a lo largo del curso para incrementar la confianza en ti mismo son las siguientes:

#### Etapas para incrementar la confianza en ti mismo



### **1. Desarrollo de tu confianza intrapersonal**

El autoconocimiento es un factor determinante de la confianza por lo que es importante que te conozcas a ti mismo, que analices tus pensamientos y sepas cómo afectan en tus emociones y conductas.

### **2. Desarrollo de tu confianza interpersonal**

La confianza interpersonal es relevante pues como ser humano tu naturaleza es social. La confianza es parte constitutiva de las relaciones sociales, las facilita, las hace más efectivas y promueve su permanencia en el tiempo.



### **3. El poder de tu decisión**

Una vez que has adquirido técnicas de confianza intrapersonal e interpersonal, es importante que seas consciente de que tú decides decidir. El cambio verdadero está en tus manos. Tú eres la única persona que puede fomentar tu confianza interior y eres quien realmente tiene el poder de decisión para hacerlo. No depende de nadie más.

### **4. Sostenibilidad del cambio**

Después de haber revisado una serie de técnicas para fomentar la confianza en ti mismo podrás superar tus miedos y temores de la única forma posible que existe: enfrentándolos. Para esto es recomendable que pongas en práctica las técnicas aprendidas y que elabores tus propias reglas de autoconfianza. Recuerda que es tu vida, y también son tus reglas.

Recuerda que la falta de confianza es opcional, así como también son opcionales la baja autoestima, el escaso control emocional e inclusive hasta la timidez. El problema no es la falta de confianza que tiene una persona sino su creencia de no ser capaz de cambiar las cosas.

Las dudas que las personas tienen sobre sí mismas son dudas que ellos han elegido y fomentado. La mayoría de los individuos viven su vida de acuerdo con sus creencias irracionales y no a sus verdaderas posibilidades. ¿Y tú, cómo quieres vivir tu vida?

### ¡Quiero más!

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer “**El soporte social, familiar y autoconcepto: relación entre los constructos**” en: <http://www.temoa.info/node/670966>
- Para conocer más sobre **la autoestima** te recomendamos leer el libro: Branden, N. (2002). *El poder de la autoestima*. España: Paidós. (Sin ISBN).
- Para conocer sobre **el autoconcepto** te invitamos a ver el siguiente video titulado **Autoconcepto** en: <https://www.youtube.com/watch?v=XjrfoR-qXjA>

### Mi Reflexión

- Para iniciar tu propio proceso de autoconocimiento puedes empezar a preguntarte: ¿qué es lo que más te gusta de ti?, ¿qué sabes hacer mejor?, ¿para qué eres bueno? También puedes cuestionarte ¿qué es lo que no te agrada de ti?, ¿cuáles son tus miedos?, ¿qué es lo que te causa ansiedad?, ¿en qué debes mejorar?
- Para evaluar rápidamente tu nivel de autoestima puedes preguntarte ¿cuánto vales como persona?, ¿cuánto te estimas a ti mismo?, ¿confías en tus decisiones?, ¿puedes expresarte libremente sin temores?
- Ahora que ya conoces lo que es la autoimagen y las etiquetas que la integran, piensa por un momento, ¿cómo te ves a ti mismo y hasta qué punto esa imagen que tienes ha sido construida por lo que otros dicen o piensan de ti?
- Después de haber estudiado las reacciones fisiológicas del miedo, ¿has observado cómo reacciona tu cuerpo ante el miedo?, ¿has notado cómo se altera tu respiración?

## Bibliografía

- Bosqued, M. (2011). *¡Sé feliz!, ejercicios psicológicos para alcanzar la plenitud y el bienestar emocional*. España: Editorial Paidós.
- Didato, S. (2011). *¿Quién eres?, el gran libro de los test*. México: Grupo Editorial Tomo.
- James, J. (2012). *El arte de confiar en ti mismo: trucos y técnicas que te ayudarán a liberar todo tu potencial*. España: Editorial Paidós.
- Vargas, G. (2013). *Yo decido*. México: Santillana Ediciones Generales.

## Glosario

- **Adrenalina:** Hormona y neurotransmisor que incrementa la frecuencia cardíaca; participa en la reacción de lucha o huida del sistema nervioso simpático.
- **Adrenocorticotropina:** Hormona secretada por la hipófisis; regula la sensibilidad al estrés y ansiedad, incrementa la atención y concentración.
- **Autoconcepto:** Es el concepto que una persona tiene de sí misma.
- **Autoconocimiento:** Es el eje de la madurez personal; permite a una persona saber quién es, lo que siente, desea, piensa o lo que lo impulsa a actuar, así como sus valores y prioridades en la vida.
- **Autodignidad:** Es el sentido de mérito personal; involucra estar seguro del valor propio, fomenta la comodidad para expresar pensamientos, deseos y necesidades.
- **Autoeficacia:** Es el sentido de eficacia personal; implica confianza en la forma de pensar, juzgar, decidir y actuar.
- **Autoestima:** Es el grado de valoración que tiene una persona de sí misma.
- **Autoimagen:** Representa la imagen mental que una persona tiene de sí misma.
- **Chi:** Energía vital o fuerza de vida que está presente en todas las personas.
- **Confianza intrapersonal:** Es la confianza en uno mismo.
- **Confianza interpersonal:** Es la confianza para relacionarse con los demás.

- **Corticotropina:** Hormona elaborada por la glándula pituitaria; controla la liberación de hormonas corticosteroideas y es liberada por el cuerpo en momentos de tensión.
- **Cortisol:** Hormona esteroidea producida por la glándula suprarrenal; se libera como respuesta al estrés.
- **Glándula pituitaria:** También llamada hipófisis; regula procesos del organismo mediante la secreción de hormonas y ayuda al metabolismo.
- **Glándulas suprarrenales:** Producen hormonas necesarias para la vida como el cortisol que ayuda en la respuesta ante el estrés.
- **Hipotálamo:** Glándula hormonal situada en el centro del cerebro; controla y regula las glándulas y funciones del organismo como la homeostasis, los niveles de energía, ciclos del sueño, temperatura, presión sanguínea, hambre, etc.
- **Sistema nervioso autónomo:** Parte del sistema nervioso que se encarga de regular las funciones de vida vegetativa como respiración, digestión, circulación, etc.

*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.*