

## **Tema 2. Desarrolla tu confianza intrapersonal**

### **Introducción**

Howard Gardner, psicólogo, investigador y profesor estadounidense, desarrolló la Teoría de las inteligencias múltiples. En ella plantea que todos los seres humanos tenemos varias inteligencias desarrolladas en mayor o menor medida. Los tipos de inteligencia que propone son la verbal-lingüística, lógico-matemática, espacial, corporal, musical, naturalista, espiritual, intrapersonal e interpersonal.

Para este tema nos enfocaremos en la inteligencia intrapersonal que consiste en la capacidad que tiene una persona para conocerse a sí mismo y a sus procesos internos. Se relaciona con el proceso de la introspección para entender los pensamientos propios, las emociones, sentimientos y motivaciones.

Para desarrollar tu confianza intrapersonal es necesario que conozcas tu propia personalidad y que analices los pensamientos que orientan tus actitudes, emociones y conductas.



### **Subtema 1. Tu yo verdadero**



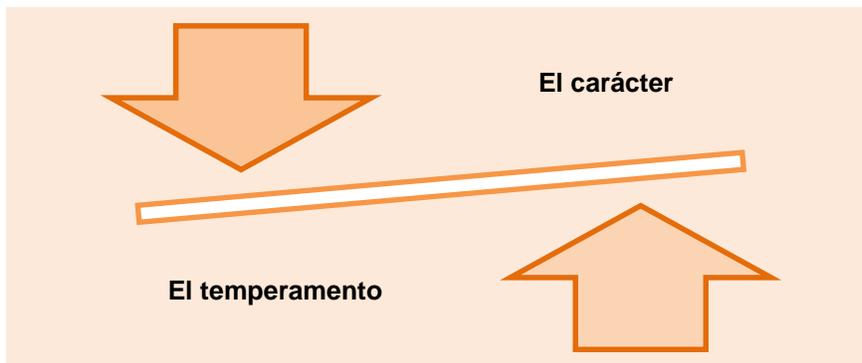
¿Conoces a tu yo verdadero?, ¿podrías describirlo? Piensa que estás en una situación de emergencia, como un incendio o una inundación, ¿cómo reaccionarías?, ¿estás seguro de que reaccionarías de esa forma?

Muchas personas podrán afirmar que se conocen a la perfección y que saben cómo sería su comportamiento en situaciones determinadas que aún no les han sucedido, pero cuando

esas situaciones se les presentan su conducta llega a ser contraria a la que habían pensado tener, ¿a qué crees que se deba esto?

Tu **yo verdadero**, también conocido como **self**, corresponde a tu personalidad. La **personalidad** es el conjunto de rasgos temperamentales y caracterológicos, relativamente permanentes, que durante el desarrollo de una persona y con la influencia del medio ambiente conforman a un individuo.

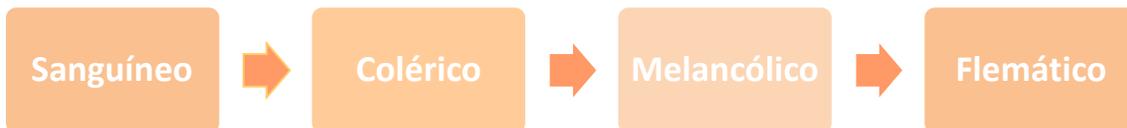
De esta definición se derivan dos elementos importantes que componen tu personalidad, los cuales son los siguientes:



El **temperamento** es hereditario e inmodificable; se conforma por el tono muscular, el ritmo cardiaco, las reacciones bioquímicas del cerebro, la presión sanguínea y los humores corporales. Está completamente relacionado al sistema nervioso.

En el siglo V. a C., Hipócrates hizo una distinción de **cuatro diferentes tipos de temperamento** de acuerdo con los líquidos o humores corporales de las personas, (James, 2012):

### Tipos de temperamento según Hipócrates



#### 1. Sanguíneo

Exceso de sangre, personas seguras de sí mismas. Su sistema nervioso es muy rápido por lo que tienen alta sensibilidad y alto nivel de extroversión. Prefieren

estar acompañados que en soledad; les encanta ser el centro de atención. Su forma de ser los hace aparentar mayor seguridad en sí mismos de la que en realidad pueden tener. Son de voluntad débil y toman decisiones con base en sus sentimientos.

## 2. Colérico

Exceso de bilis amarilla, personas arrebatadas e impulsivas. Su sistema nervioso es muy rápido y desequilibrado. Tienden a ser independientes y a tomar decisiones rápidas; son muy prácticos. Pueden mostrarse hostiles, insensibles o sarcásticos y necesitan mantener su mente ocupada en algo de provecho para ellos.

## 3. Melancólico

Exceso de bilis negra, personas emocionales y sensibles. Su sistema nervioso es débil y tienen una alta sensibilidad y un alto nivel de introversión. Son personas fieles, analíticas y disciplinadas, aunque tienden a ser pesimistas. Suelen compararse con los demás, son muy perfeccionistas pero generalmente carecen de iniciativa.

## 4. Flemático

Exceso de flema, personas ociosas y con tendencia pasiva. Su sistema nervioso es lento y equilibrado. Son personas tranquilas, compasivas y con un sentido de humor natural. Generalmente les falta empuje, ambición e iniciativa ya que son algo indecisos, temerosos, ociosos y tercos. Su pasividad no les permite desarrollar sus dotes de liderazgo.

En cuanto al **carácter** este sí es modificable pues es el resultado del temperamento en conjunto con las exigencias del medio ambiente. Se construye a través de las experiencias que vas teniendo a lo largo de tu vida.

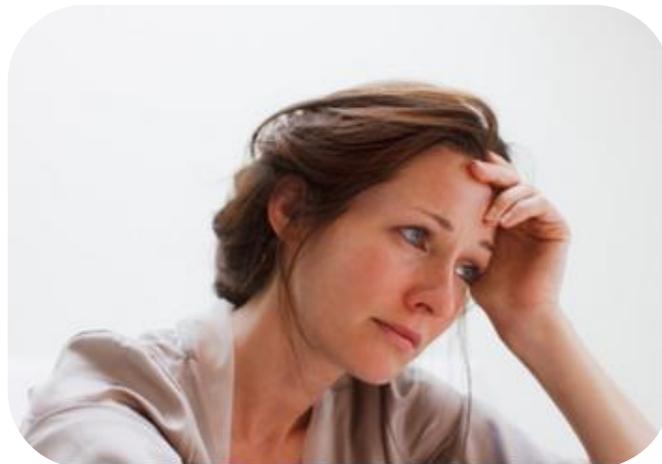
## Desarrollando la confianza en mi mismo

Innovación con propósito de vida.

Por ejemplo, imagina que Ernesto es una persona que nació con temperamento flemático porque su padre así era y se lo ha heredado. Por lo tanto, es un niño pasivo. Cuando él sea adulto se incorporará al ambiente laboral en donde es recomendable que tenga habilidades como liderazgo, trabajo en equipo e iniciativa. Por ende, las condiciones de vida de Ernesto (un adecuado entorno familiar, escolar, laboral) lo llevarán a moldear su temperamento, de forma que desarrollará rasgos caracterológicos que lo lleven a ser más activo en su entorno profesional, aunque en su interior siga conservando ese temperamento flemático que es inmodificable.



Algunos psicólogos que se han interesado por estudiar los rasgos de la personalidad, como Gordon Allport, dividió los rasgos en los siguientes:



### Tipos de los rasgos de la personalidad



Tipo de rasgo	Características	Ejemplo
<b>Centrales</b>	Son rasgos fundamentales en nuestra personalidad. Perduran y permanecen a través del tiempo.	Un adulto que desde pequeño ha sido tímido.
<b>Secundarios</b>	Son situacionales o circunstanciales; es decir, no son permanentes en nuestra forma de actuar.	Una mujer que es muy considerada pero suele ser rencorosa cuando la dejan "plantada"; ella se muestra así sólo en ciertas situaciones.
<b>Cardinales</b>	Son rasgos trascendentales; definen la vida de las personas, se relacionan con la búsqueda constante de algo en la vida, como el poder, el dinero o la protección de los más indefensos. Este tipo de rasgos no los llegamos a desarrollar todas las personas.	Un artista famoso que busca constantemente la fama en su vida.

**Regla de confianza e identifica tu verdadero yo**

Identifica tus rasgos de personalidad. En una hoja de rotafolio dibuja un árbol de gran tamaño. En las raíces coloca tus rasgos centrales, en el tronco incluye tus rasgos secundarios y finalmente, en las ramas, coloca tus rasgos cardinales.

Añádele a tu árbol frutos y en cada uno de esos frutos coloca un logro que hayas tenido en tu vida. No necesitan ser éxitos magníficos, puedes incluir pequeños triunfos que hayas alcanzado en tu vida; aquellas cosas de las que estás orgulloso de haber realizado.

Bien, pues resulta que ese árbol eres tú. Los rasgos centrales y secundarios que incluiste en las raíces y en el tronco han posibilitado el desarrollo de los rasgos cardinales y la consecución de tus logros que son los frutos de tu esfuerzo. Coloca tu árbol en un lugar visible. Ese eres tú.

...¿crees que haya otro árbol igual al tuyo?

En general, los individuos nunca llegan a conocer su personalidad por completo porque a pesar de que ésta tiene elementos de estabilidad, también cuenta con elementos que se van modificando de acuerdo con las etapas de desarrollo, al contexto y en general al ambiente y/o experiencias de vida.

Los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham desarrollaron una herramienta psicológica conocida como la **Ventana de Johari**. En ella se muestran cuatro cuadrantes de la personalidad, (James, 2011):

	Rasgos <b>conocidos</b> por uno mismo	Rasgos <b>no conocidos</b> por uno mismo
Rasgos <b>conocidos</b> por otros	Área libre	Área ciega
Rasgos <b>no conocidos</b> por otros	Área oculta	Área desconocida

Esta herramienta explica cómo las personas somos seres complejos que nunca nos llegamos a conocer al cien por ciento. Pero además, también nos invita a reflexionar sobre la existencia de ciertos rasgos de nuestra personalidad que ocultamos a los demás, quizás por temor, vergüenza o desagrado o tal vez porque no es fácil aceptar las sombras de nuestro verdadero yo.

**Regla de confianza: analiza tu verdadero yo**

Ya identificaste tus rasgos de personalidad. Ahora te toca analizarlos.

Con base en el árbol que realizaste y basándote en la ventana de Johari, clasifica tus rasgos de acuerdo con cada una de las áreas: libre, ciega, oculta y desconocida. Te recomiendo que te apoyes en algún familiar, en tu pareja o en algún amigo en quien confíes y que te conozca bien para que te ayude identificando tus rasgos del área ciega y libre.

Para el área desconocida piensa en situaciones en las que no sabrías cómo reaccionarías.

Reflexiona sobre tu ventana de Johari.

...¿te agrada lo que ves?, ¿qué cambiarías?

Entonces, ¿cuál es la clave de la confianza y seguridad? Conoce tu verdadero yo, acéptalo y no lo reprimas. Establece también cuáles son los rasgos que desearías tener, cuál es tu ideal de persona para ser y ve trazando un camino de avances y logros. Por cada logro que obtengas irás también avanzando un paso hacia tu propia autorrealización y confianza personal.

**¿Sabías  
que...?**

Carl Rogers, psicólogo humanista, explicaba que todas las personas tenemos un yo real *versus* un yo ideal.

Tu **yo real** corresponde a tu verdadero yo, es quien realmente eres, con todas las cualidades y defectos que puedas tener. Tu **yo ideal** corresponde a quien deseas ser, es el modelo ideal de persona en que gustaría convertirte.

A la distancia que existe entre el yo real y el yo ideal se le llama **incongruencia** y, a mayor incongruencia, mayor el nivel de ansiedad e inseguridad que experimenta una persona.

Todas las personas tenemos un área oculta de nuestra personalidad pero también un área ciega y desconocida, quizás en estas partes es que se encuentran rasgos muy positivos de ti mismo que no te has detenido a observar.

Todos poseemos una distancia entre nuestro yo real y nuestro yo ideal; sin embargo, algunos trabajan para ir disminuyendo poco a poco esta distancia y así llegar a ser un poco más a lo que desean ser.

¿Tú cómo estás trabajando para alcanzar tu ideal?

### Subtema 2. Los pensamientos en acción

Un rey muy poderoso y avaro, que se jactaba continuamente de sus riquezas, realizó un largo viaje en busca de un viejo sabio para que le ayudara a descubrir la verdad. Al encontrarlo el rey le preguntó al sabio: “¿a qué necesito renunciar para encontrar la verdadera paz y felicidad?”. El sabio le respondió: “no necesita renunciar ni a su poder ni a sus riquezas, majestad. La pobreza no es el camino hacia la felicidad. Pero hay algo a lo que sí tendría que renunciar y quizá le sea más difícil; me refiero a su forma de pensar”, (Vargas, 2013).

<b>¿Sabías que...?</b>	De acuerdo con los científicos, el número de pensamientos que generamos es de sesenta mil; es decir, un pensamiento por segundo mientras estamos despiertos y se calcula que el 80% de estos pensamientos, alrededor de cuarenta y cinco mil ¡son negativos! (Vargas, 2013).
------------------------	--

¿Cuántas veces los **pensamientos negativos** acaparan tu atención?

Gómez, Plans, Sánchez y Sánchez (2009) afirman que en la vida tenemos seis elementos que integran e influyen en nuestra forma de ser, éstos son:

#### Elementos que integran e influyen en nuestra forma de ser

<b>Pensamientos</b> Lo que piensas sobre ti mismo, sobre los demás, el mundo y tu futuro.	<b>Emociones</b> Involucra tus emociones tanto positivas como negativas.	<b>Reacciones físicas</b> El dolor, la sudoración, la relajación, las palpitaciones, etc.
<b>Comportamiento</b> Lo que haces, dices, las relaciones que estableces, etc.	<b>Ambiente</b> Incluye tu entorno, los acontecimientos que te ocurren y las personas con las que te relacionas.	<b>Consecuencias de tu comportamiento</b> Incrementan o disminuyen la probabilidad de que tú repitas tus conductas.

Cuando estos elementos se combinan hacen que las personas reaccionemos de formas diferentes ante las mismas situaciones. En función de las atribuciones que haces del mundo y de tu forma de reaccionar ante los acontecimientos que te suceden y sus consecuencias es que tú has ido aprendiendo una determinada forma de pensar, de sentir y de comportarte.

Gómez, et al. (2009) establecen que la mayor parte de tus pensamientos, sentimientos y conductas son aprendidas, por lo tanto, si se aprenden también pueden **desaprenderse**. Sin embargo, no siempre somos conscientes de nuestra forma de pensar, de sentir o de actuar porque nos vamos acostumbrando a una cierta forma de hacerlo que nos parece correcta y que automatiza nuestras reacciones ante la vida.

Pero, ¿cómo identificar aquellos pensamientos que son negativos y que has automatizado mentalmente? La respuesta a este cuestionamiento podrás encontrarla en las investigaciones y los planteamientos del Dr. Aaron Beck, profesor de psiquiatría en la Universidad de Pennsylvania. El Dr. Beck ha realizado una diferenciación entre tres tipos de pensamientos y creencias (Gómez, et al., (2009):

### Tipos de pensamientos y creencias

Pensamientos automáticos	Creencias intermedias	Creencias nucleares
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se encuentran a un nivel superficial de la conciencia.</li> <li>▪ Se disparan de forma automática.</li> <li>▪ Son telegráficos (incluyen una o dos palabras como “¡qué horrible!”).</li> <li>▪ Llevan una fuerte carga emocional que les da credibilidad.</li> </ul>	<p>Son valoraciones, suposiciones y reglas que se encuentran en un nivel más profundo de la conciencia.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catastrofismo o tremendismo: “es horrible”, “es terrible”.</li> <li>▪ Las necesidades: “yo necesito”.</li> <li>▪ Las expectativas de autoeficacia: “puedo”, “no puedo”, “soy capaz de”, “soy incapaz de”.</li> <li>▪ Reglas autoimpuestas “debo de”, “tengo que”.</li> <li>▪ Reglas de exigencia a los demás: “ella debe de”, “él tiene que”.</li> </ul>	<p>Están en un nivel más profundo de la conciencia.</p> <p>Se relacionan con nuestra identidad, valores y afirmaciones sobre nosotros mismos, el mundo y los demás.</p> <p>Ejemplos de creencias negativas sobre uno mismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desamparo: “soy débil”, “soy incompetente”, “los demás no me respetan”.</li> <li>▪ Incapacidad de ser amado: “soy inferior”, “no soy normal”, “me rechazarán”.</li> </ul> <p>Ejemplos de creencias negativas sobre los demás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “la gente no es de confiar”.</li> <li>• “la gente me puede hacer daño”.</li> </ul>

		<p>Ejemplos de creencias negativas sobre el mundo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “el mundo es un caos”, “este mundo no vale nada”.</li> <li>• “el mundo es muy cruel”.</li> </ul>
--	--	--

Es oportuno hacer esta aclaración: las creencias intermedias influyen en la forma de ver una situación, mientras que las nucleares son creencias más globales, rígidas, que se generalizan en exceso sobre uno mismo, los demás o el mundo. Las ideas intermedias se derivan de las nucleares. Si la nuclear es que “yo soy inútil”, la intermedia será que “debo no ser un inútil”, “debo sobresalir para que me perciban como alguien capaz”, por ejemplo. Si la nuclear es que “el mundo no vale nada”, la intermedia será que “el mundo es un lugar terrible para vivir”, “necesitamos vivir en un mundo mejor”, etc.

Te invito a analizar el siguiente ejemplo:

Pensamiento automático	Creencias intermedias			Creencia nuclear
	Valoraciones	Suposiciones	Reglas	
No puedo	Es terrible no ser capaz de hablar en público.	Si no hablo en público los demás dirán que soy incompetente.	Debo evitar lugares en los que tenga que hablar en público.	Soy incapaz (acerca de uno mismo).

¿Te parece familiar?, pues no te preocupes, como ya se mencionó anteriormente, los pensamientos negativos pueden desaprenderse. Una recomendación que puedo hacerte es que cuando tengas un pensamiento negativo trates de formularlo en positivo, verás cómo tu percepción sobre los acontecimientos empieza a modificarse. ¡Inténtalo!

Otra postura interesante que te ayudará a identificar tus pensamientos negativos es la de Albert Ellis, psicoterapeuta cognitivo, que hizo una distinción entre creencias racionales e irracionales, (Gómez, et al., 2009):

Creencias racionales	Creencias irracionales
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Son contrastables, pueden comprobarse.</li><li>▪ Describen realidades sin exagerar.</li><li>▪ Se expresan en términos de deseos o preferencias.</li><li>▪ Producen emociones moderadas, de baja intensidad y corta duración, siempre en concordancia con lo sucedido.</li><li>▪ Facilitan la resolución de problemas y ayudan a conseguir metas y objetivos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Utilizan suposiciones no demostrables.</li><li>▪ Describen realidades distorsionadas, dramáticas o catastróficas.</li><li>▪ Se expresan en términos de necesidades y exigencias.</li><li>▪ Producen emociones negativas de fuerte intensidad y larga duración.</li><li>▪ Obstaculizan la resolución de problemas y consecución de metas y objetivos.</li></ul>

Las **creencias irracionales** y los **pensamientos distorsionados** en realidad son ideas falsas sobre ti mismo, sobre los demás y sobre el mundo que te rodea. La mente, en algún momento, toma el control y nos llena de ideas que aceptamos como correctas, trayéndonos desconfianza e inseguridad, y nosotros ¡ni siquiera lo notamos!

En realidad, no son las situaciones las que nos hacen experimentar inseguridad y desconfianza en nosotros mismos, sino más bien, son los pensamientos que tenemos acerca de esas situaciones lo que nos afecta. De acuerdo con James (2011), los **pensamientos negativos** estimulan las áreas cerebrales involucradas con la ansiedad y depresión. En cambio, los pensamientos positivos tienen un efecto relajante y benéfico para el cerebro. Sin embargo, por alguna extraña razón, los seres humanos tenemos una atención selectiva en lo negativo. Vargas (2013) afirma que **esta receptividad para lo negativo** se debe a que la amígdala, que forma parte del sistema de alarma del cerebro, se encarga de disparar la respuesta de atacar o huir ante cualquier eventualidad y, gracias a esto, el cuerpo secreta adrenalina y provoca que las experiencias se graben con mucho detalle, por lo que permanecen en la memoria mucho más tiempo que las cosas agradables.

Por su parte, James (2011) comenta que la **neuroplasticidad del cerebro** es magnífica ya que al cambiar conscientemente tu forma de pensar hacia lo positivo, los caminos neuronales de la negatividad se encogen, los positivos se ensanchan y así podrás ver la vida a través de otra perspectiva. Esto significa que si antes no podías o no te atrevías a hacer las cosas por miedo, pena o inseguridad, ahora, entre más pensamientos positivos tengas sobre ti mismo, más capacidad tendrás de hacer lo que te plantees.

### Regla de confianza: crea tu frase-llave

La frase llave es una técnica psicológica que consiste en elaborar una frase que te ayude a detener una cadena de pensamientos negativos, sustituyéndolos por otros positivos. El efecto que produce es inmediato pues te ayuda a distanciarte emocionalmente de la negatividad. A esto, los psicólogos le llamamos “enfriamiento” o “detención del pensamiento”.

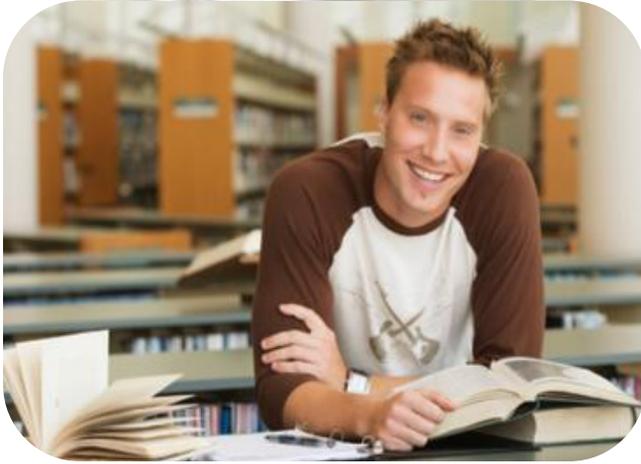
Una frase-llave puede ser cualquier frase que tú elijas y que te haga sentir mejor, que te ayude a cambiar tu actitud negativa hacia las situaciones y hacia ti mismo. Por ejemplo, si yo pienso “soy un fracaso”, mi frase-llave sería “debo calmarme, yo confío en mi misma porque he llegado hasta aquí gracias a mi propia capacidad”.

Elabora tu propia frase-llave. Trata de que sea una frase corta que te haga pensar de forma positiva sobre ti mismo y utilízala cada vez que llegue a tu mente un pensamiento negativo.

**Todos los pensamientos son pasajeros, y sólo tú decides cuáles acaparan tu mente y cuáles no.**

Recuerda que tus pensamientos son sólo una interpretación de la realidad y esa interpretación depende de ti mismo. Tú eliges tus pensamientos y ellos no tienen mayor poder que el que tú mismo les das. Y entonces... ¿cómo disminuir la cantidad de pensamientos negativos? La respuesta es simple: acepta que tus pensamientos no siempre son ciertos. Al identificar y analizar tus pensamientos negativos te darás cuenta que no todos ellos tienen fundamento y habrás encontrado una opción muy valiosa, que es no creer en todo lo malo que piensas. De esta forma, estarás quitándoles poder de afectar negativamente tu vida.

### Subtema 3. El conocimiento es poder



La mejor inversión que puedes hacer es en **conocimiento**. El conocimiento permanece, te ayuda a evolucionar, a crecer como persona y nadie te lo puede quitar. El aprender cosas nuevas te ayuda a nutrirte como ser humano, te lleva a tener poder sobre lo que conoces.

El **confiar en ti mismo** es un proceso precisamente de **autoconocimiento**, y ese proceso te dará poder para aprovechar tus cualidades, confiar en

tus habilidades y controlar tus temores. No hay persona más competitiva que aquella que domina el arte que conoce. Sin embargo, conocerte a ti mismo no basta para tener control sobre tu persona, para tener más confianza en ti o para superar tus miedos porque también necesitas saber qué hacer con ese conocimiento que vas adquiriendo sobre ti.

Por ejemplo, cualquier persona puede salirse de control, explotar o huir de una situación. En tu caso, si desarrollas conciencia de quién eres, cómo eres y por qué eres como eres, en el momento de la inseguridad, del temor, de la vergüenza, de la ansiedad, tú podrás manejar esas emociones que vienen derivadas de tus pensamientos, no ellas a ti, y te darás cuenta de que la única persona que tiene el poder sobre ti mismo ¡eres tú mismo!

#### Regla de confianza: la refutación

Divide una hoja en dos columnas. En la columna izquierda coloca los pensamientos catastrofistas o miedos más arraigados que tengas. Después, cuestionate a ti mismo: ¿realmente tienen tanta importancia?, ¿qué sería lo peor que podría ocurrir?, ¿cómo podría resolverlo?, y coloca tus respuestas en la columna derecha.

Realiza este ejercicio cada vez que se te presente un pensamiento negativo o que atraveses una situación de estrés. Poco a poco te irás convenciendo de que tus miedos son irracionales y que se pueden modificar si confías en tu propia capacidad para hacerlo.

Recuerda, siempre hay otra forma de ver las cosas, todo depende del cristal con que se miran.

En la vida siempre se te presentarán situaciones incómodas o estresantes que puedan llenarte de temor, que te disparen pensamientos negativos sobre tus propias capacidades, pensamientos como “no puedo hacerlo”, “y si no lo logro”, “qué vergüenza”, etc.; esto es un hecho.

Quizás estas situaciones ya las has pasado con frecuencia antes y quizás las seguirás pasando a futuro pero lo que marcará significativamente la diferencia es que tú contarás con conocimiento, sabrás cómo afrontar dichas situaciones, cómo manejar esos pensamientos negativos y tendrás poder para decidir actuar de forma distinta, para estar seguro de que eres capaz de hacer lo que tú te plantees hacer.

Entonces... ¡utiliza tu poder a tu favor!

### ¡Quiero más!

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer un **modelo de estilos emocionales de personalidad**.

**Estilo afectivo y estilos de personalidad internamente orientados y externamente orientados: modelo de estilos emocionales de personalidad/**  
en: <http://www.temoa.info/node/583788>

- Para conocer más sobre **los pensamientos positivos** te recomendamos leer el libro de:  
Ellis, A. (2014). *Usted puede ser feliz*. España: Paidós Ibérica. (Sin ISBN).
- Para conocer sobre **el temperamento** te invitamos a ver el siguiente video titulado **Temperamentos – parte 1 de 2** en  
<https://www.youtube.com/watch?v=3twDd0wljjA>

### Mi Reflexión

- Después de revisar los cuatro tipos de temperamentos planteados por Hipócrates piensa por un momento, ¿cuáles son las cualidades y sombras de cada uno?, ¿por qué crees que todos los temperamentos tienen tanto cualidades como sombras?, ¿hay algún temperamento que sea mejor que otro?, ¿por qué?
- Pídele a alguna persona cercana que te diga qué tipo de temperamento cree que posees, ¿su respuesta coincide con tus resultados del test y con tu opinión sobre ti mismo?, en caso de que no, ¿a qué crees que se deba?, ¿cómo puede esto relacionarse con la ventana de Johari?

## Innovación con propósito de vida.

- Ahora que ya conoces la diferenciación del yo realizada por Rogers, ¿cómo es tu yo real?, ¿y tú yo ideal?, ¿existe mucha diferencia entre cómo eres y cómo quieres llegar a ser?, ¿cómo podrías alcanzar tu ideal?
- Después de revisar los pensamientos irracionales y las distorsiones cognitivas, calcula, ¿cuántos pensamientos irracionales tienes en un día cotidiano?, ¿cuántas ideas irracionales tienes en un día en que debes realizar una actividad que te disgusta?, ¿es mucha la diferencia?, ¿cómo puedes cambiar esos pensamientos negativos a positivos?

### 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.
- Gómez, A., Plans, B., Sánchez, D., & Sánchez, M. (2009). *Cuadernos de psicoterapia*. España: EOS Psicología.
- 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

**Amígdala:** Forma parte del sistema límbico y su función principal es procesar y almacenar las reacciones emocionales.

**Adrenalina:** Hormona y neurotransmisor que incrementa la frecuencia cardíaca, participa en la reacción de lucha o huida del sistema nervioso simpático.

**Carácter:** Es modificable y es el resultado del temperamento en conjunto con las exigencias del medio ambiente. Se construye a través de las experiencias que se van teniendo a lo largo de la vida.

**Creencias intermedias:** Son valoraciones, suposiciones y reglas que se encuentran en un nivel profundo de la conciencia.

**Creencias irracionales:** Son valoraciones, suposiciones y reglas que no pueden demostrarse, están distorsionadas.

**Creencias nucleares:** Se relacionan con la identidad, valores y afirmaciones sobre uno mismo, el mundo y los demás.

**Creencias racionales:** Son valoraciones, suposiciones y reglas que pueden comprobarse y describen realidades sin exagerar.

**Detención del pensamiento:** También conocida como enfriamiento; es una técnica psicológica que consiste en detener pensamientos negativos o disfuncionales.

**Humores corporales:** Son líquidos en el cuerpo humano; de acuerdo con Hipócrates corresponden a la sangre, la bilis amarilla, la bilis negra y la flema.

**Incongruencia:** Es la distancia que existe entre el yo real y el yo ideal.

**Neuroplasticidad cerebral:** Es la capacidad que tiene el cerebro para formar nuevas conexiones nerviosas.

**Pensamientos automáticos:** Son aquellos pensamientos que se encuentran en un nivel superficial de la conciencia.

**Personalidad:** Es el conjunto de rasgos temperamentales y caracterológicos, relativamente permanentes, que durante el desarrollo de una persona y con la influencia del medio ambiente conforman a un individuo.

**Self:** Es el yo verdadero, corresponde a la personalidad.

**Temperamento:** Es hereditario e inmodificable; se conforma por el tono muscular, el ritmo cardíaco, las reacciones bioquímicas del cerebro, la presión sanguínea y los humores corporales. Está completamente relacionado al sistema nervioso.

**Ventana de Johari:** Herramienta psicológica que incluye cuatro cuadrantes de la personalidad (parte libre, oculta, ciega y desconocida).

## Desarrollando la confianza en mi mismo



Innovación con propósito de vida.

*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.*