

Tema 4. Tú decides decidir

Introducción



Había una vez un viejo sabio que tenía siempre todas las respuestas. Un día, dos jóvenes quisieron ponerle una trampa. Cazaron un pájaro y decidieron llevarlo al sabio para preguntarle: ¿este pájaro que tenemos está vivo o muerto? Si su respuesta era que estaba vivo, lo matarían para mostrarle su error. Si su respuesta era que estaba muerto, lo soltarían para que volara. Así que fueron a preguntarle al sabio. El viejo los miró directamente a los ojos y les respondió: La realidad está en sus manos (Vargas, 2013).

El ser humano tiene la capacidad de decidir. Como bien dijo el sabio de la historia, tu realidad está en tus manos. Si tu vida se guía por un cúmulo de “tengo que...”, en lugar de “yo decido”, entonces no estás aprovechando la capacidad de control que tienes sobre ti mismo. Tú eres libre de decidir el tipo de persona que deseas ser, cómo tratar a los demás, cómo reaccionar ante las experiencias de la vida. Tienes la posibilidad de decidir el tipo de valores que orienten tus acciones, los pensamientos que llenen tu mundo y hasta las capacidades que requieres desarrollar para alcanzar tus metas. Tú decides cómo quieres vivir tu vida.

Subtema 1. La confianza interior

Lo que eres hoy es el resultado de tus decisiones del ayer. Esto significa que el ayer es determinante de tu presente pero no de tu futuro. Tú decides cómo quieres ser, a dónde quieres llegar y cómo quieres hacerlo. El hoy ya lo estás viviendo pero el futuro es algo que irás construyendo. Pero para eso es importante que confíes en tus propias decisiones.



Para fomentar tu confianza interior es importante que primero definas lo que para ti es confianza y que después diagnostiques tu problema de confianza actual.

Regla de confianza: identifica qué es lo que haces con confianza

Para tener confianza en ti mismo es importante que identifiques lo que es la confianza para ti. Haz una lista de palabras o frases que te ayuden a definir la confianza.

Reflexiona por un momento, ¿cuáles son aquellas cosas que haces con plena confianza en ti mismo? No necesitan ser cosas muy significativas, puedes incluir detalles que tú sientes que dominas y que controlas con seguridad.

Entonces, ¡sí eres capaz de confiar en ti mismo!

Pero, ¿cómo diagnosticar tu problema de confianza? Muy sencillo: **diagnostica tus miedos**. En el tema 1 conociste la introducción al estudio y comprensión del miedo y pudiste identificar aquellos sucesos y acciones que son amenazantes para ti. Ahora, vamos a clasificarlos.

James (2012) plantea que existen siete tipos de **problemas de confianza**, y para cada uno hay una solución distinta:

1. Autoestima baja

- Significa que te ves a ti mismo peor de lo que te ve el mundo; involucra una falta de confianza en tu valía personal.



Solución:

- Disfruta tus éxitos. En lugar de esperar lo peor, espera lo mejor.
- Escribe, una vez al mes, lo que has logrado y que te ha salido bien.
- Busca a alguien a quien puedas brindarle tu apoyo y deja de depender de los demás para sentirte bien. Elógiate a ti mismo, no esperes siempre los elogios de los demás.

2. Timidez

- Involucra una dificultad para comunicarte de manera fluida. Una persona tímida puede tener confianza en sus capacidades pero le da temor o nerviosismo relacionarse con gente que apenas conoce.

Solución:

- Contempla a la timidez como algo opcional, no obligatorio.
- Acude a eventos sociales en donde invariablemente socialices, empéñate en practicar.
- Evita poner de excusa tu timidez para no realizar un esfuerzo.
- Evita decir que eres tímido, porque entre más lo digas, más te lo vas a creer.
- Evita tomar las cosas demasiado en serio. Relájate un poco y toma tu timidez con humor.
- Llega más lejos que tus miedos, es decir, si temes ser el centro de atención en tu cumpleaños, días antes ve a una fiesta y canta en el karaoke. Haz actividades que te preparen para lo que tienes que enfrentar.



3. Miedo escénico

- Se trata de una mezcla de timidez y de estrés. Te preocupa la idea de lo que pasará la siguiente vez que estés ante un público porque piensas: “¿y si la próxima vez mi mente queda en blanco?”



Solución:

- Anticípate al evento. Prevé lo que harás si te quedas en blanco frente a un público y mentalízate para hacerlo.
- Evita confesar que estás nervioso de olvidar tus diálogos, tu público no necesita saberlo.
- Sigue adelante y no representes tu pánico. Atrévete a improvisar, sé espontáneo. Lo peor que puede pasar es que el público se ría de ti, y tú ¡También podrías tomarlo con humor!

4. Adicción al fracaso

- Resulta muy cómodo ser conformista y acostumbrarte a que todo te salga mal, ¿por qué?, porque no te implica retos importantes ni grandes esfuerzos.

Solución:

- Deshazte de tu aceptación al fracaso.
- Evita ser conformista. Visualízate con todos los éxitos que podrías alcanzar si te animas a luchar por ello.
- Responsabilízate por tus propias acciones y decisiones. No le atribuyas tu fracaso a la mala suerte porque el que ha decidido conformarse con el fracaso eres tú mismo.



5. Estrés

- Te hace sentir indefenso, nubla tu mente y disminuye tu capacidad para afrontar situaciones con una actitud positiva. Afecta tus pensamientos, emociones y hasta tu físico.

Solución:

- Recuerda que todas las personas, aunque sea una vez en su vida, han padecido estrés.
- Utiliza tu frase-llave para controlar los pensamientos de incapacidad o magnificación.
- Escribe una lista de todas las cosas que te preocupan y haz uso del primer paso de la comunicación asertiva que implica identificar el problema y resolverlo: solucionándolo, viviendo con él o quejándote.
- No te empeñes en ser víctima de tus circunstancias, toma el control de la situación.
- Descontamínate de las cosas que te provocan estrés haciendo cosas que te relajen. Por ejemplo, haz ejercicio, sal a caminar, diviértete con tus amigos o pareja, lee un buen libro, duerme o escucha música para calmarte.



6. Impotencia social

- Implica ser excesivamente precavido con los demás, aunque a menudo se tienen conductas inoportunas o extrañas por falta de habilidades sociales.

Solución:

- Entrena tus habilidades sociales.
- Utiliza las técnicas revisadas en el tema tres sobre cómo socializar o establecer contactos en eventos sociales.



7. Fobias

- Son miedos irracionales, obsesivos y altamente angustiosos; provocan la evitación constante de aquello a lo que se teme.

Solución:

- Identifica jerárquicamente las situaciones que más te provocan miedo hasta las que menos lo hacen.
- Enfréntate a tu miedo pero hazlo gradualmente. Puedes empezar con imaginación para luego hacerlo vivencial.
- Elimina los tabús que tengas sobre la psicoterapia. Si tu miedo te impide realizar tus actividades diarias y afecta tu funcionalidad o capacidad de adaptación a tus circunstancias de vida considerablemente, pide ayuda de un profesional que sea experto en el tema.



<p>¿Sabías que...?</p>	<p>La terapia Cognitivo conductual ha resultado ser muy efectiva para tratar las fobias. Utiliza técnicas de reestructuración de pensamiento y modificación conductual que te ayudan a afrontar tus miedos, controlarlos y disminuirlos, mejorando la calidad de vida significativamente.</p> <p>Se basa en la premisa básica de que las personas somos pensamiento y conducta. Los pensamientos irracionales impulsan determinadas conductas disfuncionales, por lo cual, si tus pensamientos se modifican, entonces tus conductas también lo harán.</p>
-------------------------------	--

Una vez que has diagnosticado tus miedos **fomenta tu confianza interior**. Para ello, es importante que identifiques lo siguiente:

1. **¿Cuál es mi núcleo de confianza?** Recuerda que tus conductas emanan de tus pensamientos. Utiliza la técnica de la frase-llave para orientar tus pensamientos hacia lo positivo. Ahí está tu núcleo de confianza interior.
2. **¿Por qué debo ser perseverante?** La perseverancia te impulsa a seguir adelante, a avanzar. No olvides que en la vida ocurren cosas buenas pero también cosas malas, lo importante es cómo las asimilas y la decisión que tomes con respecto a ellas.
3. **¿Qué hago con mi *self* verdadero?** Debes desarrollarlo. Aceptarte a ti mismo, valorarte y saberte capaz, son elementos que te ayudarán a potencializar tu personalidad.
4. **¿En qué baso mi confianza?** Tu confianza debe basarse en lo que sabes que puedes conseguir y si sabes que no eres capaz de lograr algo, desarrolla las capacidades necesarias para poder hacerlo.

Es importante que identifiques el tipo específico al que pertenece tu falta de confianza para que puedas trabajarla de forma adecuada. Recuerda que todo tiene solución pero tú eres el que decide cómo solucionarlo.

Evita llegar al punto en el que lo único de lo que estás seguro es de no estar seguro de ti mismo. Confía en que nadie mejor que tú sabe cómo vivir su vida y fomentar su confianza interior. ¡Atrévete a ser protagonista de tu propia vida!

Subtema 2. Tus propios controles de confianza

De acuerdo con Vargas (2013), un **control de confianza** es como un interruptor con el que controlas tus miedos. Algunos controles de confianza que puedes utilizar son:



1. Elige tus propias técnicas de control

Por ejemplo, puedes usar la frase-clave, algún recuerdo positivo o inclusive alguna técnica de relajación. La intención es que te ayude a recordar que tú tienes el control sobre tu persona.

Existen técnicas de relajación corporal que han resultado ser efectivas para disminuir los efectos fisiológicos del miedo, nerviosismo y ansiedad. Te recomiendo revisar estas técnicas, ponerlas en práctica y analizar los efectos que tienen en tu persona. Verás cómo poco a poco te ayudan a controlarte en situaciones de estrés o ansiedad.



Hints and tips: técnicas de relajación



La relajación de Corroto

Objetivo: lograr una relajación mental y corporal.

Procedimiento:

- Acuéstate en algún lugar cómodo.
- Suelta los músculos de tu cuerpo empezando de abajo hacia arriba.
- Centra tu atención inicialmente en tus pies. Ténsalos y relájalos. Observa la diferencia y tómate tu tiempo.
- Haz lo mismo con las piernas. Ténsalas y relájalas.
- Realiza el mismo proceso con tu abdomen, tu espalda, tus brazos, cuello, rostro y finalmente, con tu cabeza.
- Localiza las diferencias. Tensa tus músculos y luego relájalos.
- Deja que una sensación de ligereza invada tu cuerpo.
- Toma aire despacio desde la parte baja del abdomen hasta los hombros. Siente cómo te inflas, como si fueras un globo.
- Saca el aire despacio, vacía totalmente tus pulmones de abajo hacia arriba, desde la parte baja del abdomen hasta los hombros.
- Repite el procedimiento tres veces e incorpórate poco a poco.
- Toma conciencia de las sensaciones experimentadas.
- Repite este proceso durante tres veces por la mañana y por la noche. Úsalo cuando atraveses momentos de alto estrés o preocupación.

Al realizar este ejercicio, fisiológicamente eliminas toxinas acumuladas en tu organismo y el aire de los pulmones se renueva. El sueño nocturno será más reparador, iniciarás el día de forma más activa y positiva, y tomarás conciencia de elección y decisión.

Tomado de: Corroto, M. (2013). Cuaderno para trabajar tu timidez. Argentina: Ediciones Obelisco. Sólo para fines educativos.

La relajación de Benson

Objetivo: lograr una relajación mental y corporal.

Procedimiento:

- Elige un sonido (música clásica), una palabra (“calma”, “tranquilidad”) o una frase (“estoy relajado”).
- Siéntate cómodamente, cierra los ojos, relaja los músculos, adopta una actitud pasiva y respira lenta y profundamente.
- Con cada exhalación de aire repite mentalmente el sonido, la palabra o la frase que seleccionaste, durante 10 minutos.
- Prácticalo un par de veces al día.
- Si acuden a tu mente pensamientos que te distraen o te ponen nervioso, elimínalos y continúa concentrado y respirando profundamente.

Cuando lleves un tiempo practicando este ejercicio verás que por asociación el pensamiento de la palabra, sonido o frase relajante inducirá la respuesta de relajación ante cualquier circunstancia de tu vida. Esto te va a permitir utilizarlo en una amplia variedad de situaciones.

Tomado de: Bosqued, M. (2011). ¡Sé feliz!, ejercicios psicológicos para alcanzar la plenitud y el bienestar emocional. España: Editorial Paidós. Sólo para fines educativos.

¿Cuál de las técnicas te ha funcionado mejor?

2. Motívate a ti mismo

Identifica las cosas o actividades que funcionan como motivadores para ti y, ¡úsalas! Por ejemplo, sal a divertirte, vete de compras, dibuja.



3. Aprende a gestionar el fracaso



Recuerda que de los errores se aprende. Si cometes fallos, lo mejor que puedes hacer es analizar la razón del fallo y cómo evitarlo a futuro. No olvides que quejarte y compadecerte de ti mismo no te llevará a ser mejor persona.

Regla de confianza: persiste a pesar de tus fallos

No importa cuántos fallos cometas, seguramente la próxima vez lo harás mucho mejor. Aprende a no ser muy duro contigo mismo, no te descalifiques por ello. En su lugar, analiza lo que pudiste hacer diferente o mejor, comprende los fallos y trata de solucionarlos.

Si las cosas no han salido como esperabas, sigue tratando. De los errores se aprende, y poco a poco comprenderás que el equivocarse no es tan grave. Nadie es perfecto y, ¡todos nos equivocamos!

¿En qué debes persistir?

4. Toma el control de tu vida

Cambia el sentido de tus pensamientos y en lugar de decir “tengo que hacer esto”, repite “elijo hacer esto”. Esta técnica te ayudará a programarte mentalmente y ser consciente de que tú decides decidir.

Aprende a motivarte ante las dificultades. Los reforzadores sociales como los elogios son valiosos e inclusive necesarios para nuestro bienestar; sin embargo, no podemos depender totalmente de ellos porque significaría también depender por completo de los demás.

Recuerda que tus controles de confianza tienen un rol de protección contra aquellas situaciones amenazantes que incrementan tus temores.

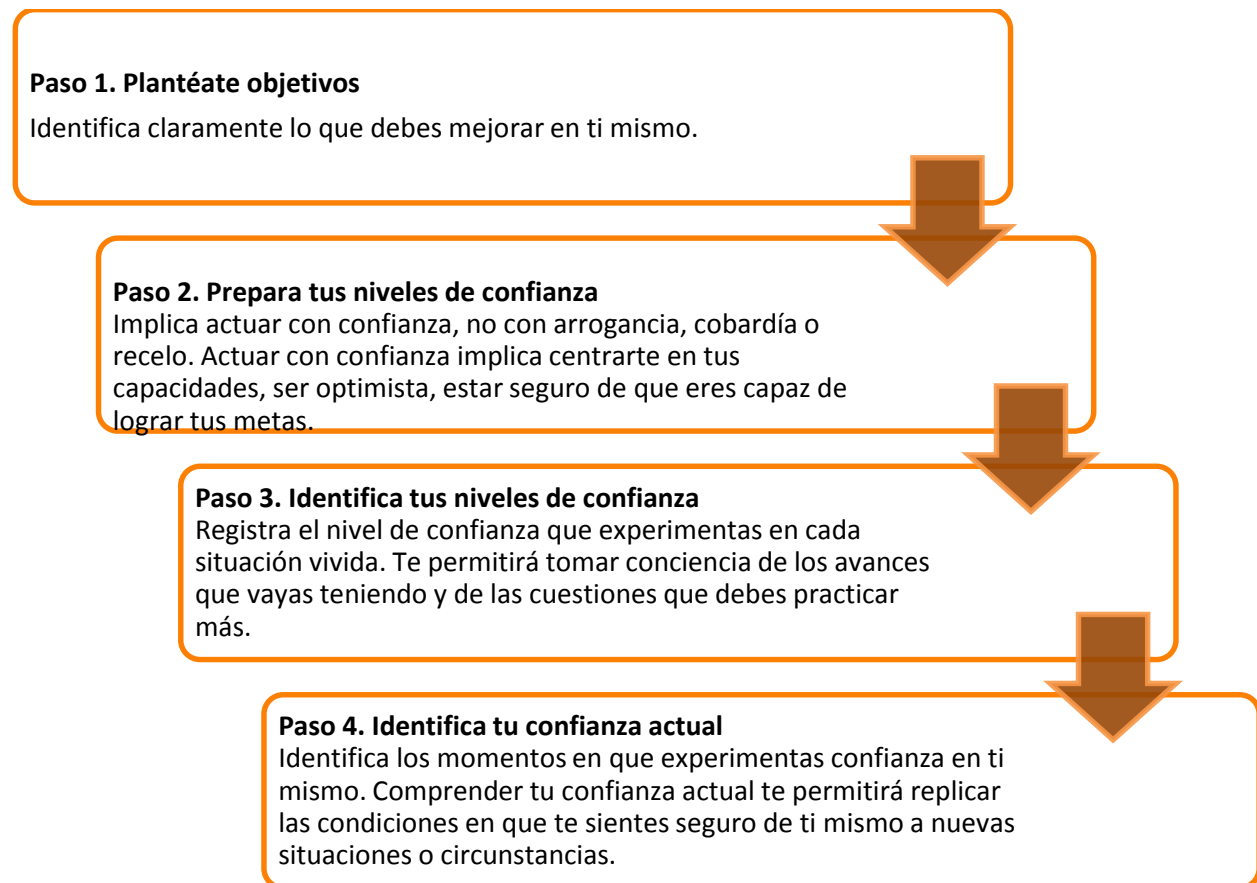
¡Úsalos a conciencia y a tu favor!



Subtema 3. La ruta para actuar con confianza

Ahora que hemos revisado diversas técnicas para desarrollar tu confianza es importante definir la ruta que seguirás para actuarla. Se dice fácil pero aplicarla puede ser un poco complicado al principio. De cualquier forma, recuerda que no es algo imposible y que con la práctica cada vez te será más sencillo. Entre más practiques, más confiado te sentirás.

La ruta que te propongo seguir es la siguiente, (James, 2012):



Regla de confianza: desarrolla tu ruta para actuar con confianza

Para aplicar los pasos propuestos para actuar con confianza te recomiendo que realices lo siguiente:

- **Paso 1.** Enlista tus objetivos de confianza. Por ejemplo: “quiero disfrutar de eventos sociales, quiero conocer gente nueva, quiero hablar en público sin temor”.
- **Paso 2.** Pon en práctica tu triada oficial: sé congruente entre lo que piensas, lo que dices y lo que expresas corporalmente.
- **Paso 3.** Lleva un diario de confianza en donde registres los eventos o situaciones que experimentas y tu nivel de confianza en ellos con una puntuación del 0 al 10, en donde el 0 es desconfianza total y el 10 confianza total. Identifica las técnicas que deberás aplicar para alcanzar un nivel de 10 en todas las situaciones experimentadas y ponlas en práctica.
- **Paso 4.** Identifica las condiciones en las que experimentas confianza en ti mismo. Anota los momentos, situaciones, personas y demás elementos que estén presentes para que te sientas seguro de ti mismo.

Recuerda que confiar en uno mismo es un proceso gradual, ¡no te desespere y persevera!

Mark Twain afirmó que “rara vez podemos ver una oportunidad hasta que ésta deja de serlo” (Vargas, 2013). El actuar con confianza es una decisión propia. Recuerda que entre más logros personales tengas, mejor te sentirás contigo mismo. Tu sentido de capacidad y rendimiento personal te motivarán a tomar el control de tu vida y, además, entre mayor control tengas sobre ti mismo, más te valorarás como ser humano. Date cuenta de que tienes frente a ti una gran oportunidad para desarrollarte y madurar como persona.

¡No pierdas tu oportunidad, aprovéchala!

¡Quiero más!

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer la **terapia de exposición para la fobia social**.

Terapia de exposición mediante realidad virtual e Internet en el trastorno de ansiedad / fobia social: una revisión cualitativa/ en:

<http://www.temoa.info/node/650287>

Innovación con propósito de vida.

- Para conocer más sobre **la timidez** te recomendamos leer el libro de:
Martin, A. (2007). *Cómo superar la timidez y el miedo*. España: Amat Editorial.
(Sin ISBN).
- Para conocer sobre **la terapia cognitivo conductual** te invitamos a ver el siguiente video titulado: **Terapia cognitiva. ¿Qué es la terapia cognitiva conductual? Explicación del Prof. David Clark en:**
<https://www.youtube.com/watch?v=FMn54oeP9Yg>

Mi Reflexión

- Después de revisar los problemas de confianza, ¿con cuántos te identificaste?, ¿por qué te identificaste con ellos?, ¿crees que las soluciones que se te brindan funcionarán para ti?, ¿qué otras soluciones se te ocurren?
- Con base en las técnicas de relajación proporcionadas, ¿cuál consideras que es más efectiva?, ¿por qué?, ¿crees que mediante la relajación corporal puedas controlar tus miedos y ansiedades?, ¿cómo se relacionan tus sensaciones corporales con el grado de confianza en ti mismo?
- ¿Has identificado las circunstancias en las que confías en ti mismo?, ¿cuál es el patrón entre ellas?
- Después de cambiar el control de tus pensamientos “tengo que” por “elijo hacer”, ¿has notado algún avance en tu persona?, ¿crees que esto te ayudará a programarte mentalmente de forma positiva?, ¿por qué?

Bibliografía

- Bosqued, M. (2011). *¡Sé feliz!, ejercicios psicológicos para alcanzar la plenitud y el bienestar emocional*. España: Editorial Paidós.
- Corroto, M. (2013). *Cuaderno para trabajar tu timidez*. Argentina: Ediciones Obelisco.
- 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

Frase-llave: Es una técnica psicológica que consiste en elaborar una frase que ayude a detener una cadena de pensamientos negativos, sustituyéndolos por otros positivos.

Núcleo de confianza: Es el centro de la confianza que existe en una persona.

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

Terapia cognitivo conductual: Es una terapia psicológica que utiliza técnicas de reestructuración de pensamiento y modificación de conducta; ayudan a afrontar miedos, controlarlos y disminuirlos, mejorando la calidad de vida significativamente. Se basa en la premisa básica de que las personas son pensamiento y conducta.

Tabús: Aquello que es mal visto por causas sociales.

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.