

Construir confianza en uno mismo

Lo que debes saber

La confianza en uno mismo significa sentirse seguro de sí mismo y de sus capacidades: estar preparado(a) para afrontar las experiencias y los retos de la vida y no actuar con superioridad o arrogancia, por el contrario, tener un conocimiento interno y estar tranquilo porque sabes que eres capaz. Si tienes confianza, tú:

- te sientes seguro(a)
- sabes que puedes confiar en tus habilidades y fortalezas para manejar las cosas.
- te sientes preparado(a) para los retos cotidianos, como los exámenes o las actuaciones.
- piensas "puedo hacerlo" en lugar de "no puedo".
- eres más propenso(a) a tomar las oportunidades, no a retroceder ante ellas.

Si las cosas no funcionan, la confianza te ayuda a volver a intentarlo.

Cuando tu confianza es baja, es menos probable que intentes cosas nuevas o que te acerques a nuevas personas, y si fracasas, es menos probable que vuelvas a intentarlo. La falta de confianza puede impedirte alcanzar todo tu potencial.

Cuando la gente te elogia o reconoce tus habilidades y capacidades, puede aumentar tu confianza si tú también lo crees. Si dudas de las cosas buenas que la gente dice de ti, es probable que la confianza en ti mismo(a) sea baja.

Para sentirte realmente seguro(a) de ti mismo(a), tienes que creer de verdad que eres capaz. La mejor manera de creer en ti mismo(a) y aumentar tu confianza es utilizando tus habilidades y talentos, así como aprendiendo y practicando. Cuando veas de lo que eres capaz y te enorgullezcas de tus logros, tu confianza se hará aún más fuerte.

¿Cómo puedes tener más confianza? Aquí tienes algunos consejos.

- **Construye una mentalidad segura.** Cuando tu voz interior te diga "no puedo", vuelve a entrenarla para que te diga "sí puedo".
- **Deja de dudar de ti mismo.** Si dudas de tus capacidades, te sientes inferior, indigno(a) o poco preparado(a). Deshazte de tus dudas y trata de no evitar a las personas o situaciones con las que podrías disfrutar y crecer.

- **Arriésgate de forma segura.** Apúntate a un club, hazte voluntario para ayudar en un proyecto o haz una prueba en un concurso de talentos. Empieza a levantar la mano en clase más a menudo.
- **Desafíate a hacer algo que esté fuera de tu zona de confort.** Escoge algo que te gustaría hacer, date un empujón y hazlo. Una vez que lo hayas hecho, elige otra cosa. Tu confianza aumentará con cada paso que des.
- **Conoce tus talentos.** Mejora en las cosas que se te dan bien.
- **Concéntrate en dar lo mejor de ti en la escuela.** Estudia para los exámenes, completa las tareas y prepárate para la clase. Si estás al día, te sentirás más seguro(a) en la escuela. La mejor defensa contra el estrés escolar es estar al día y hacer el trabajo.
- **Sé tu verdadero yo.** Deja que los demás te vean tal y como eres: con errores, inseguridades y todo eso. No escondas tu verdadero yo. Acepta tus peculiaridades en lugar de intentar ser como otra persona. Cuanto más real seas, más confianza en ti mismo(a) tendrás.

Es probable que tus niveles de confianza suban y bajen. Si algo hace tambalear tu confianza, no te critiques. Simplemente aprende de lo ocurrido, piensa en lo que podrías haber hecho de otra manera y recuérdalo para la próxima vez. Puedes hablar de lo sucedido con un familiar o amigo(a). Después, recuerda tus puntos fuertes y las cosas que has conseguido.

Qué hacer

En primer lugar, evalúa tu nivel de confianza leyendo las afirmaciones del cuadro de la página siguiente y marcando las casillas que correspondan. Intenta ser lo más sincero(a) posible.

Afirmación	Muy de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
Sé en qué soy bueno(a).					
Hago cosas fuera de mi zona de confort.					
Admito mis errores y sé que puedo aprender de los contratiempos.					
Puedo apartarme y pensar con claridad cuando las cosas se ponen difíciles.					

Tengo expectativas positivas pero realistas.					
Hago que otras personas se sientan bien consigo mismas.					
Soy optimista.					
Me respeto a mí mismo(a) y a los demás.					
Soy realista sobre mis puntos fuertes y débiles.					
Sé lo que otros consideran mis puntos fuertes.					
Pido ayuda cuando la necesito.					
Puedo ver la perspectiva más amplia y los detalles más pequeños de una situación.					
Me gusta asumir nuevos retos.					
Busco oportunidades para aprender y crecer.					
Soy auténtico(a) con los demás.					
Manejo bien el estrés y no me tomo las cosas demasiado a pecho.					
Hago lo mejor que puedo en la escuela.					
Tengo una mentalidad confiada y me digo: "¡Puedo hacerlo!".					
Tomo riesgos seguros.					

Cuenta 5 puntos por cada "muy de acuerdo", 4 puntos por cada "de acuerdo", 3 puntos por cada "neutral", 2 puntos por cada "en desacuerdo" y 1 punto por cada "estar muy en desacuerdo".

Suma tus puntos: _____

¿Cómo te fue? Si has marcado entre:

80-100 puntos: Estás lleno(a) de confianza. Te arriesgas y tienes la actitud de lograr lo que te propongas.

60-80 puntos: Eres bastante seguro(a) de ti mismo la mayor parte del tiempo, pero hay algunas áreas en las que puedes mejorar. Hay cosas que puedes hacer para aumentar tu confianza.

40-60 puntos: A veces puedes experimentar confusión y falta de confianza para hacer lo que quieres hacer. Tómate tiempo para trabajar en las áreas que necesitan atención para aumentar tu confianza.

20-40 puntos: Tu confianza puede ser baja en este momento, sin embargo, no tienes que quedarte estancado(a). Puedes tomar medidas para aumentar tu confianza.

¿Qué áreas de tu vida necesitan atención? Un tip: echa un vistazo a las afirmaciones con las que estás *muy en desacuerdo*.

Tal vez seas más seguro(a) de ti mismo(a) en algunas áreas de tu vida. ¿Cuáles son algunas de las áreas en las que te sientes realmente seguro(a) de ti mismo(a)?

Si has obtenido menos de 80 puntos, escribe tres formas de aumentar tu confianza de inmediato.

1. _____

2. _____

3. _____